

Тетяна СЕРЖАНСЬКА,

здобувач вищої освіти

*факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя
(Державний Університет «Житомирська політехніка»)*

Марина ОКСЮТОВИЧ,

кандидат філософських наук

*доцент кафедри психології та соціального забезпечення
(Державний університет «Житомирська політехніка»)*

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Російська агресія на території України глибоко вплинула на емоційний стан дітей та батьків. Триваючий конфлікт, який почався в 2014 році, призвів до переміщення мільйонів людей, руйнування будинків та інфраструктури, а також втрати незліченної кількості життів. Станом на лютий 2023 року понад 500 тис. дітей залишалися за межами території України, розлучених зі своїми родинами та громадами [1].

Вплив воєнного часу, зокрема російської агресії на території України, на емоційний стан дітей та їхніх батьків є темою, яка викликає серйозну турботу та обурення. Воєнні події та конфлікти мають потужний вплив на психічне здоров'я людей, особливо на тих, хто знаходиться в зоні конфлікту або живе поблизу неї. У цьому контексті, діти та їхні батьки несуть особливий вагомий психологічний навантаження, яке може мати далекосяжні наслідки для їхнього емоційного стану та психічного здоров'я взагалі [2].

Емоційний вплив воєнного часу на дітей є значним і багатогранним. Однією з найпоширеніших емоційних реакцій є страх і тривога, оскільки діти змушені жити в постійній небезпеці та невизначеності. Страх перед вибухами, обстрілами може

призвести до відчуття безпорадності та втрати контролю. Цей страх також може посилюватися розлукою з близькими, оскільки сім'ї можуть бути змушені тікати або бути розділеними через конфлікт. У результаті діти можуть відчувати симптоми тривоги, такі як неспокій, дратівливість і проблеми зі сном [2].

Травма, отримана під час військового конфлікту, може мати довгострокові наслідки, включаючи розвиток посттравматичного стресового розладу. Посттравматичний стресовий розлад – це стан психічного здоров'я, який може розвинутися після того, як хтось пережив або став свідком травматичної події.

Діти можуть проявляти низку фізичних, емоційних і поведінкових симптомів, зокрема:

- труднощі зі сном або кошмари;
- зміни апетиту або харчових звичок;
- дратівливість або перепади настрою;
- відмова від соціальної діяльності або друзів;
- фізичні скарги, такі як головний біль або біль у животі;
- труднощі з концентрацією або виступами в школі [3].

Емоційний вплив військового конфлікту може бути глибоким і тривалим. Страх і тривога є поширеними емоціями, які відчують батьки під час війни, оскільки вони хвилюються про безпеку та благополуччя своїх дітей і близьких. Постійна загроза небезпеки та невизначеності може призвести до почуття безпорадності та безнадійності, сприяючи почуттю непереборної тривоги та стресу. Батьки також можуть відчувати почуття провини, відчуючи відповідальність за безпеку та захист своїх дітей у нестабільному та небезпечному середовищі. Ці емоції можуть мати значний вплив на психічне здоров'я та благополуччя

батьків, впливаючи на їх здатність справлятися з викликами воєнного часу.

Травма війни може мати також тривалий вплив на емоційний стан і на батьків, що призводить до таких симптомів, як:

- флешбеки та кошмари;
- труднощі зі сном;
- дратівливість і злість;
- уникнення нагадувань про конфлікт.

Ці симптоми можуть заважати повсякденному життю та стосункам, ускладнюючи батькам надавати догляд та підтримку, яких потребують їхні діти. Емоційний вплив війни на батьків також може сприяти почуттю ізоляції та відірваності від інших, ще більше загострюючи почуття депресії та тривоги [4].

Вкрай важливо усвідомлювати емоційний вплив війни на батьків і надавати відповідну підтримку та ресурси, щоб допомогти їм впоратися з труднощами, з якими вони стикаються. Це може включати доступ до послуг психічного здоров'я, консультування та груп підтримки рівних. Також може бути корисним надання батькам інструментів і стратегій для керування своїми емоціями та подолання стресу, таких як практики усвідомленості, техніки релаксації та заходи по догляду за собою.

Під час війни батьки можуть зіткнутися з тим, що їм важко впоратися з емоційним впливом конфлікту на себе та своїх дітей [5]. Однак є кілька механізмів подолання, які батьки можуть використовувати, щоб допомогти керувати своїм емоційним благополуччям. Одним із найважливіших механізмів подолання є пошук емоційної підтримки в сім'ї та друзів. Можливість поговорити про свої почуття та проблеми з близькими може

допомогти батькам почуватися менш самотніми та мати більше підтримки у важкий час. Ця емоційна підтримка також може допомогти батькам краще підтримувати своїх дітей, оскільки вони будуть краще підготовлені для вирішення емоційних потреб своїх дітей [6].

Окрім пошуку емоційної підтримки в сім'ї та друзів, батьки також можуть отримати користь від консультацій і терапії. Розмова з фахівцем у сфері психічного здоров'я може надати батькам інструменти та стратегії для керування своїми емоціями та рівнем стресу під час війни. Терапія також може допомогти батькам краще зрозуміти емоційні потреби своїх дітей і як підтримати їх у конфлікті. У деяких випадках терапія також може знадобитися, щоб допомогти батькам впоратися з більш серйозними проблемами психічного здоров'я, такими як ПТСР або депресія.

Нарешті, практика самообслуговування може бути важливим механізмом подолання для батьків під час війни. Турбота про їхні фізичні та емоційні потреби може допомогти батькам краще справлятися зі стресом і тривогою, дозволяючи їм бути присутніми та підтримувати своїх дітей. Практики самообслуговування можуть включати:

- заняття регулярними фізичними вправами;
- практика уважності та медитації;
- збалансоване та поживне харчування;
- достатній сон і відпочинок;
- заняття хобі та заняттями, які приносять радість і відпочинок.

Ставлячи пріоритетом власне благополуччя, батьки можуть краще підтримувати своїх дітей і справлятися з труднощами

війни, адже навчання стратегіям подолання стресового стану може допомогти дітям розвинути навички керувати своїми емоціями та справлятися із тривогою, пов'язаною з життям у зруйнованому війною середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Емоції: визначення, види, контроль. URL: <https://psychologer.com.ua/emotsii/>
2. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс : навчально-методичний посібник. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
3. Уклад. І.В. Марухина, Л.О. Кондратенко. Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи). Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2023. 64 с.
4. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. – Київ: Інститут модернізації змісту освіти, 2023. 152 с..
5. Готуємо гідну зміну: як батькам розвивати дітей в умовах війни та енергетичної кризи. URL: <https://www.unian.ua/society/gotuyemo-gidnu-zminu-yak-batkam-rozvivati-ditey-v-umovah-viyni-ta-energetichnoji-krizi-12131028.html>
6. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). Габітус. Вип. 14. 2020. С. 110-116.