

University of Texas at Arlington, 118 p.

8. Burnside I. M., Ebersole P., Monea H. E. (1979). The later decades of life: Research and reflection. Psychosocial caring throughout the life span. New York : McGraw-Hil. 655 p.
9. Garmezy N. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychologist. *Behavior Therapy*. № 17(5). P. 500–521.
10. Masten A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* / M. C. Wang, E. W. Gordon, eds. Hillsdale, NJ : Erlbaum. P. 3–25.

АДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Черевко О.В.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В.Г.Короленка

Cherolvol@ukr.net

Війна викликає високий рівень стресу та тривоги, що, у свою чергу, призводить до затримки або зміни у психосексуальному розвитку підлітків та формуванні статевої ідентичності. Підлітки мають справу зі складними емоціями, такими як страх, гнів та смуток, які впливають на їхні стосунки та взаємодію з однолітками.

Під час війни розриваються сімейні структури. Переміщення чи еміграція ускладнює спілкування з колись близьким оточенням, друзями, рідними. В наслідок чого підлітки вимушені адаптуватися до нових умов, що може викликати зміни в соціальній поведінці, загострити відчуття ізоляції. Або, навпаки, через високий рівень тривоги, страху та невизначеності і у пошуку свого способу саморегуляції підлітки можуть бути схильні до імпульсивних вчинків, нерозбірливих сексуальних зв'язків. Такий стан негативно впливає на здатність формувати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки.

В умовах війни доступ до освіти, включаючи сексуальну освіту, часто буває обмеженим. Це може призвести до недостатньої інформованості підлітків щодо безпечного сексу, репродуктивного здоров'я.

Травмуючі події такі як втрата близьких, ризик статевого насильства та зловживань впливають на психосексуальний розвиток підлітків, що може мати довгострокові психологічні наслідки для сексуального здоров'я та розвитку.

Постійний стрес впливає на гормональний баланс та емоційний стан підлітків. Важливо забезпечити психологічну підтримку для зниження цих впливів.

Адаптація підлітків під час війни та їх психосексуальний розвиток вимагає особливої уваги, оскільки цей період характеризується значними фізичними, емоційними та соціальними змінами, а прямі та непрямі наслідки війни вносять додаткові стресори, які обтяжують і без того непростий етап, що

може ускладнити перехід до дорослості.

Адаптація має забезпечити здатність підлітка витримувати стрес, відновлюватись після негативних подій або труднощів. Розглянемо основні напрямки адаптаційних стратегій.

1. Соціальна підтримка є ключовим фактором у розвитку життєстійкості. Стабільні та позитивні відносини з сім'єю, друзями та спільнотою підвищують життєстійкість підлітків, що забезпечує емоційну безпеку та допомагає молодим людям впоратися зі стресом.

2. Розвиток соціальних навичок є надскладним і надважливим завданням. Навчання ефективній комунікації, роботі в команді, розвиток асертивності, емпатії, прийняття - важливі для підтримки відносин та спільноти, що є життєво необхідними в умовах кризи.

Для цього потрібно створювати безпечні простори для підлітків, де вони можуть взаємодіяти та розвивати соціальні навички, підтримувати їх участь в молодіжних організаціях та волонтерських програмах.

3. Розвиток адаптивних навичок. Висока самооцінка та позитивне самоусвідомлення захищають підлітків від наслідків стресових подій, дозволяючи їм впоратися з викликами ефективніше. Для цього потрібно сприяти:

- *розвитку емоційного інтелекту.* Здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також емпатія до емоцій інших, є ключовими для ефективного вирішення особистісних і міжособистісних конфліктів.

-*формуванню адаптивних навичок вирішення проблем,* що допомагає підліткам розробляти плани дій для вирішення складних ситуацій.

-*заохоченню підлітків до самостійного визначення своїх цілей та інтересів.* Це допомагає їм відчувати контроль над власним життям.

-*вихованню позитивного мислення.* Підходити до викликів як до можливостей для росту і навчання, а не як до перешкод, допомагає підліткам зберігати надію та впевненість в майбутньому, навіть у важкі часи.

-*навчанню технікам управління стресом.* Важливо розпізнавати ознаки стресу та тривоги і ефективно реагувати на них. Використання дихальних вправ, медитації, методів арт-терапії, музикотерапії, спорту та інших підходів для вираження емоцій і зниження рівня стресу допомагають краще справлятися з психологічними наслідками війни.

4. Державна і суспільна підтримка. Забезпечення доступу до достовірної інформації про сексуальне здоров'я та розвиток є критично важливим, оскільки військові умови можуть обмежити доступ до традиційних освітніх ресурсів. Підлітки мають отримувати достовірну інформацію про безпечний секс, здоров'я репродуктивної системи, активну згоду та ін. Забезпечення доступу до психологів та психотерапевтів, які спеціалізуються на роботі з підлітками, організація груп підтримки, де підлітки можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку однолітків, допоможе зменшити негативний вплив на психосексуальний розвиток підлітків. Освітні заходи, такі як тренінги, семінари

з психосексуального розвитку, з акцентом на здорові стосунки та безпечну поведінку, уроки сексуального виховання, що враховують специфіку воєнного часу, надання інформації про особливості психосексуального розвитку через різні канали (онлайн-платформи, соціальні мережі, друківані матеріали), впровадження спеціальних інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності підлітків про їх права та можливості в умовах війни, забезпечать інформаційну підтримку. Варто зробити доступними консультації для батьків, щоб вони могли надавати належну допомогу і бути надійною підтримкою для своїх дітей. Впровадження спеціалізованих програм з подолання травматичних досвідів, спричинених війною, пришвидшать відновлення.

Досвід інших країн, на території яких відбувалися військові дії, доводить необхідність і важливість таких заходів. Наприклад, Ізраїль має розвинену систему психологічної підтримки для дітей та підлітків, включаючи шкільних психологів та спеціалізовані центри допомоги. Післявоєнна Боснія і Герцеговина впровадила програми підтримки для дітей та підлітків, постраждалих від війни. В Сирії працювали мобільні команди психологічної допомоги для забезпечення доступу до послуг в найвіддаленіших районах.

В Україні наразі діють різні організації, які надають підтримку постраждалим від війни підліткам: UNICEF Україна, фонд «Таблеточки», ГО «Смарт освіта», ГО «Ла Страда Україна», кризовий центр «Соціальна перспектива» та інші.

Комплексний підхід, який включає психологічну підтримку, освітні програми, розвиток соціальних навичок та роботу з травмою, допомагає адаптуватися до складних умов, покращує емоційний і психологічний стан, що сприяє здоровому психосексуальному розвитку підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лопатівська І., Арора К., Фернандес Ф.В., Рао А., Сивкофф-Лівнех С., Стамм Б. Досвід українських підлітків під час війни Росії проти України 2022 року // *Information and Learning Sciences*. 2022. Т. 123, № 11/12. С. 666-704. DOI: [10.1108/ILS-07-2022-0093](<https://doi.org/10.1108/ILS-07-2022-0093>).

2. Марценковський І. Війна в Україні збільшує поширеність психічних розладів у дітей: нове дослідження // *Medical Xpress*. 2024. URL: <https://medicalxpress.com/news/2024-04-war-ukraine-prevalence-mental-health.html>.

3. ЮНІСЕФ та ЄС надають підтримку молоді в умовах конфлікту в Україні // UNICEF. 2022. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/stories/unicef-and-eu-empower-youth-conflict-affected-ukraine>.