

## ПІДЛІТКОВІ СТРЕСИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ДОПОМОГА І ПІДТРИМКА

**Бударова Л. В.**

*заступник директора з навчально-виробничої роботи  
Регіонального центру професійно-технічної освіти м. Зіньків*

Підлітки, які переживають воєнні конфлікти, можуть бути особливо вразливими до стресу через постійне почуття страху, невизначеності та втрату безпеки. Важливо забезпечувати їм підтримку, сприяти їхньому психологічному благополуччю та надавати можливості для вираження своїх емоцій.

*Стрес* – це фізіологічна та психологічна реакція організму на негативні впливи зовнішнього середовища, яка може виникати через різні обставини, включаючи воєнні конфлікти. У підлітків стрес може спричиняти різні негативні наслідки, такі як погіршення фізичного та психічного здоров'я, проблеми зі сном, зниження навчальної успішності, агресивну поведінку, відчуття втоми та безнадії [1].

Під час війни підлітки можуть відчувати стрес через різні фактори, такі як втрата близьких, страх за свою безпеку та невизначеність майбутнього. Втрата близьких може спричинити глибоке горе та траур, страх за свою безпеку може призвести до тривожності та посттравматичного стресового розладу, а невизначеність майбутнього може викликати почуття безпорадності та невпевненості. Важливо надавати підтримку та допомогу підліткам, які переживають стрес у таких умовах, а також вчасно виявляти ознаки стресу та надавати необхідну допомогу, включаючи консультації психолога чи психотерапевта.

Стрес може мати серйозні психологічні наслідки для підлітків. Депресія, тривожність і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це лише кілька з можливих результатів.

*Депресія* – підлітки можуть відчувати пригніченість, втрату інтересу до речей, які раніше їх захоплювали, відсутність енергії та почуття безнадійності. Деякі з них можуть страждати від надмірної втоми або навіть мати думки про смерть чи самогубство [1].

*Тривожність* – стрес може викликати або підсилити тривожність у підлітків. Вони можуть відчувати неспокій, напругу, перейматися певними подіями або ситуаціями, мати тривожні думки або панічні атаки.

*Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)* – підлітки, які пережили або стали свідками травматичних подій, таких як природні катастрофи, аварії або насильство, можуть розвинути ПТСР. Симптоми можуть включати

повторне переживання травматичних подій, відчуття відчуженості від інших людей, гіперзбудженість та погіршення настрою.

Щоб допомогти підліткам, які відчувають стрес, важливо надавати їм підтримку, створювати безпечне середовище для висловлювання їхніх почуттів і думок, а також звертатися за професійною допомогою до психологів чи терапевтів. Вчасна підтримка та втручання можуть запобігти подальшому погіршенню їхнього психічного здоров'я.

Підтримка підлітків під час війни включає широкий спектр заходів, від психологічної підтримки до групових занять і терапії.

*Психологічна підтримка* – створення умов для висловлення почуттів та думок є надзвичайно важливим. Підлітки повинні мати можливість відкрито говорити про свої переживання та отримувати підтримку від дорослих, які розуміють їхню ситуацію [2].

*Групові заняття* – організація групових занять може допомогти підліткам відчувати підтримку один від одного. Це може бути форум для обговорення їхніх почуттів, ідей та стратегій заспокоєння [2].

*Терапія* – індивідуальна терапія може бути корисною для підлітків, які зазнали значного впливу воєнного конфлікту. Професійний психолог чи терапевт може допомогти їм розробити стратегії подолання стресу і травми, а також надати необхідну підтримку.

*Креативні та виразні методи* – включення в мистецтво, музику, танці чи інші креативні форми виразності може допомогти підліткам виразити свої почуття та розслабитися.

*Забезпечення безпеки і стабільності* – важливо забезпечити підліткам відчуття безпеки та стабільності у їхньому оточенні. Це може включати забезпечення безпечного житла, доступу до освіти та медичної допомоги.

Важливо, щоб підлітки розуміли, що їхні почуття є природними і що допомога доступна, коли вона потрібна. Отримання підтримки та допомоги в подоланні стресу може значно полегшити їхню ситуацію і сприяти психологічному відновленню.

Родина та навчальний заклад відіграють важливу роль у наданні підтримки підліткам у стресових ситуаціях. Родина може створити емоційно підтримуюче середовище, де підліток може відчувати, що його розуміють, його слухають і сприймають. Важливо, щоб у родині була відкрита атмосфера, де підліток може вільно висловлювати свої почуття та думки. Родина може також надати практичну допомогу у розв'язанні проблем, пов'язаних із стресом, наприклад, підтримати в навчанні, організувати регулярний розпорядок дня тощо. Спільні сімейні заходи можуть допомогти підліткам знайти відпочинок і

відволіктися від стресу.

Навчальний заклад може забезпечувати доступ до психологічної підтримки через консультативні служби та психологічні консультації. Важливо створити середовище, в якому підлітки почуваються безпечно та комфортно, де вони можуть відкрито ділитися своїми почуттями та думками. Навчальний заклад може включати у програму навчання елементи навичок подолання стресу, таких як техніки релаксації, медитація або ментальна концентрація. Викладачі можуть підтримувати підлітків, надаючи їм додаткову допомогу в навчанні, розумінні та співпраці у вирішенні проблем [3].

Загалом, родина та навчальний заклад відіграють невід'ємну роль у створенні оптимальних умов для підлітків у стресових ситуаціях. Спільна робота цих двох сторін може допомогти підліткам подолати стрес і розвивати навички адаптації до складних життєвих обставин. Соціальна підтримка та взаємодія мають величезне значення для зменшення стресу у підлітків.

Взаємодія з друзями, родиною або іншими близькими особами допомагає підліткам відчувати, що вони не самі зі своїми почуттями. Це може зменшити почуття самотності та ізоляції, які часто супроводжують стрес. Підлітки, які мають можливість вільно висловлювати свої почуття та думки, зазвичай краще справляються зі стресом. Спілкування з іншими дозволяє їм знаходити способи виразу своїх емоцій і знаходити підтримку. Коли підлітки можуть ділитися своїм досвідом та почуттями з однолітками, вони можуть відчувати, що інші розуміють їхню ситуацію. Це може зробити стрес менш інтенсивним і більш керованим. Соціальна мережа також може надати підліткам поради та підтримку в складних ситуаціях. Друзі, родина та інші близькі особи можуть поділитися своїм досвідом і надати конкретні поради, як справлятися зі стресом. Спілкування з друзями та участь у різних соціальних активностях може слугувати як засобом відволікання від стресу. Підлітки можуть знайти втіху та позитивні емоції у взаємодії з іншими. Соціальна підтримка та спілкування відіграють важливу роль у зменшенні стресу у підлітків, допомагаючи їм відчуватися більш підтриманими та менш самотніми у складних життєвих ситуаціях [4].

Під час воєнних конфліктів існують успішні програми підтримки підлітків, спрямовані на забезпечення психологічної допомоги та підтримки. Деякі країни впроваджують ментальні програми у навчальних закладах під час воєнних конфліктів. Ці програми можуть включати психологічні консультації, групові сесії та навчання навичкам подолання стресу.

Деякі організації розпочинають групові сесії підтримки для підлітків, які зазнали стресу та травматичних досвідів через воєнний конфлікт. Ці сесії

можуть бути спрямовані на обговорення емоцій, вивчення стратегій подолання складнощів та взаємопідтримку. Громадські організації та міжнародні гуманітарні організації можуть створювати та реалізовувати психосоціальні програми для підлітків на теренах конфлікту. У деяких випадках розробляються онлайн-ресурси та мобільні додатки, що надають підтримку та поради підліткам у подоланні стресу під час військового конфлікту. Ці ресурси можуть містити інформацію про психологічні методи, релаксаційні вправи, поради щодо збереження психічного здоров'я тощо. Ці програми мають важливе значення для забезпечення підтримки та допомоги підліткам у стресових умовах воєнного конфлікту, оскільки створюють безпечне середовище для вираження почуттів та забезпечують доступ до необхідної психологічної підтримки [5].

Необхідно приділяти увагу психологічному становищу підлітків у складних умовах військового конфлікту. Молодь стикається з численними викликами та стресами під час війни, які можуть серйозно вплинути на їх психічне здоров'я та загальне благополуччя.

Надання підтримки підліткам у таких умовах є критично важливим. Це означає створення безпечного та емоційно підтримуючого середовища у сім'ї, школі та громаді, а також забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги. Групові зустрічі, індивідуальна терапія та розвивальні програми можуть сприяти розвитку у підлітків стратегій подолання стресу та зміцнювати їхню психологічну стійкість.

У цей складний період важливо не забувати про потреби та благополуччя підлітків. Надання психологічної підтримки не лише допоможе їм подолати стрес та травму, а й сприятиме їхньому подальшому здоровому розвитку та адаптації до життєвих змін.

### **Список використаних джерел**

1. Посттравматичний стресовий розлад. Вікіпедія: вільна енциклопедія. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Посттравматичний\\_стресовий\\_розлад](https://uk.wikipedia.org/wiki/Посттравматичний_стресовий_розлад) (дата звернення: 15.04.2024).
2. Психологічні проблеми особистості та варіанти їх вирішення. Одеський обласний центр громадського здоров'я : вебсайт. URL: <https://healthcenter.od.ua/psyhichne-zdorovya/> (дата звернення: 15.04.2024).
3. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–113.
4. Як говорити з дітьми про війну: URL: <http://www.soippo.edu.ua/index.php/4817-yak-govoriti-z-ditmi-pro-vijnu> (дата звернення: 15.04.2024).
5. Зберегти психічне здоров'я в умовах війни. URL:

<https://ucu.edu.ua/news/zberegty-psyhichne-zdorov-ya-v-umovah-vijny-v-ukuprezentuvaty-fahove-vydannya-yake-bezkoshtovno-rozповsyudyat-u-medychnyhustanovah>. (дата звернення: 15.04.2024).

## **ШЛЯХИ ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ НАД ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У НЕБЛАГОПОЛУЧНИХ СІМ'ЯХ**

***Мушенко А. В.***

*здобувачка першого (бакалаврського рівня) вищої освіти, факультету педагогічної і мистецької освіти*

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

У сучасному світі проблема насильства над дітьми стає все більш актуальною, особливо в неблагополучних сім'ях. Насильство може набувати різних форм, від фізичного та психологічного до економічного та сексуального, і має серйозні негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я дітей. Дошкільний вік є особливо вразливим періодом у розвитку дитини, і саме тоді стабільне та безпечне середовище є надзвичайно важливим. Однак багато дітей зазнають насильства вдома, що може призвести до серйозних проблем із психічним і фізичним здоров'ям, вплинути на їхню соціальну адаптацію та майбутнє благополуччя.

Питання домашнього насильства вивчалось низкою зарубіжних (А. Робертс, Д. Доджл, М. Росс) та українських дослідників (О. Савчук, Є. Луценко, Н. Лавриненко, В. Бондаровська, О. Відзюк та ін.). Дослідженню теоретичних та методичних аспектів соціально-психологічної допомоги жертвам насильства присвячені роботи багатьох українських та зарубіжних науковців, серед яких: Н. Зінов'єва, Л. Зюбіна, Н. Левітова, Н. Максимова, І. Астремська, Д. Березан, І. Періг, Н. Савчук, А. Браун, К. Бютнер, Г. Моргентан, Р. Нібур, Д. Стей та інші.

У зв'язку з цим дослідження насильства щодо дітей дошкільного віку в неблагополучних сім'ях має велике значення. Розробка та впровадження ефективних шляхів протидії цьому явищу може допомогти забезпечити безпеку та захист дітей, сприяти їхньому фізичному та психологічному розвитку. Тому вивчення проблеми та розробка науково обґрунтованих методів і стратегій стають необхідністю у сучасному суспільстві.

Насильство над дітьми в неблагополучних сім'ях має серйозні негативні наслідки, які можуть суттєво вплинути на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на соціальне функціонування. Психологічні та емоційні проблеми