

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ У ДЕОКУПОВАНИХ РЕГІОНАХ: ВИКЛИКИ ТА ЕФЕКТИВНІ ПІДХОДИ

Поліна ЄНА

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, ЗМПСП-23 групи.

НК – Людмила ГОНТАРЕНКО

кандидат психологічних наук, доцент,

Національний університет цивільного захисту України

Військові конфлікти залишають значний відбиток на психічному здоров'ї дітей та підлітків, особливо тих, хто пережив окупацію. Деокупація, хоча й символізує звільнення, стає для них новим випробуванням, оскільки змушує адаптуватися до зміненої реальності, втрат, руйнувань та невизначеності майбутнього. Підлітковий вік є періодом активного становлення особистості, формування цінностей та соціальних навичок, тому травматичний досвід може мати довготривалі наслідки. Основними проблемами, з якими стикаються підлітки після деокупації, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), підвищена тривожність, депресивні стани, соціальна ізоляція [1,13].

Одним із головних аспектів психологічної допомоги є створення безпечного середовища. Важливо, щоб дорослі – вчителі, батьки, психологи – демонстрували передбачуваність і стабільність у поведінці, адже це допомагає дітям повернути базове відчуття безпеки. Наприклад, у багатьох школах на звільнених територіях створюються кімнати психологічного розвантаження, де діти можуть відпочити, слухати спокійну музику або займатися творчістю. Ці простори сприяють емоційному відновленню та допомагають знижувати рівень тривожності [3,25].

Важливим підходом у роботі з підлітками є психотерапевтичні методики, що допомагають опрацьовувати травматичний досвід. Наприклад, метод наративної терапії дозволяє підліткам через творчість – написання історій, малювання або ведення щоденника – переосмислювати пережиті події. Техніка десенсибілізації та репроцесуалізації рухами очей (EMDR) ефективно знижує інтенсивність травматичних спогадів [2,7]. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає замінити деструктивні переконання, наприклад, «світ небезпечний» на більш адаптивні – «я маю контроль над своїм життям» [4,13].

Не менш важливим є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Практики майндфулнес, тілесно-орієнтована терапія, дихальні техніки та фізична активність відіграють ключову роль у стабілізації емоційного стану. Наприклад, техніка «дихання за квадратом» (повільний вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4, видих на 4, знову затримка на 4) використовується у реабілітаційних центрах для зниження рівня тривожності. Регулярні фізичні вправи, такі як командні ігри, йога або танці, сприяють вивільненню стресу та покращенню настрою [5,21].

Емоційно-образна терапія допомагає підліткам виразити свої переживання через уяву та символи. Цей метод ефективний, коли дитині важко описати свої почуття словами. Наприклад, у роботі з підлітками використовуються техніки створення внутрішніх образів, які допомагають опанувати страхи, змінити негативні спогади на позитивні або створити «захисний простір» у власній уяві.

Ще одним ефективним напрямом є нейролінгвістичне програмування (НЛП), яке дозволяє працювати з підсвідомими переконаннями, що сформувалися під час окупації. Наприклад, багато підлітків після війни починають мислити у деструктивних категоріях: «я не зможу довіряти людям», «світ несправедливий», «мене ніхто не захистить». Використовуючи техніку рефреймінгу, психологи допомагають змінити сприйняття цих установок на більш адаптивні – «довіра формується поступово», «я можу контролювати свою безпеку», «є люди, які готові допомогти».

Психологічне відновлення підлітків у деокупованих регіонах можливе за умови комплексного підходу, що включає забезпечення безпечного середовища, роботу з

травматичним досвідом, емоційну стабілізацію, соціальну адаптацію та підтримку родини. Важливу роль у цьому процесі відіграють не лише психологи, а й учителі, батьки та громада. Спільними зусиллями можна допомогти дітям поступово повернутися до повноцінного життя, зберігаючи їхній психологічний добробут та сприяючи подальшому розвитку.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с
2. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстєре ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с.
3. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях : *матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, 22 квітня 2022 р. ред. кол. : Сафін О.Д. та ін. Умань. 126 с.
4. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. 947 с.
5. Shapiro F. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy*. New York: Guilford Press, 2018. 416 с.

ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА НЕВИЗНАНУ ВТРАТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Валерія ІЩЕНКО

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, 1 МПС група.

НК – Юлія ЧИСТОВСЬКА

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології,

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

Військові конфлікти призводять до значних психологічних змін у дітей, які не завжди розпізнаються як втрата. Втрата домівки, звичного способу життя, друзів, безпеки та стабільності може мати глибокі наслідки для психічного здоров'я. Невизнана втрата – це втрата, яку суспільство або сама людина не сприймає як повноцінне горе, що ускладнює проживання емоційних реакцій [3]. У дітей така втрата може проявлятися у формі тривожності, гніву, депресії або порушень поведінки. Важливість вивчення цього явища полягає у розробці ефективних методів психологічної підтримки.

Питання емоційних реакцій на втрату у дітей розглядали численні науковці. У працях Безпалько О. В. та ін. [1] досліджуються особливості переживання горя у дітей, які втратили батьків під час війни. Овчаренко О. Ю. [3] вивчав механізми виникнення стресу та його вплив на психіку дітей у воєнний час.

Діти, які стикаються з невизнаною втратою в умовах війни, можуть демонструвати такі емоційні реакції:

1. Тривожність і страх. Втрата стабільності спричиняє хронічний стрес, який може проявлятися у вигляді постійного відчуття небезпеки, порушень сну та підвищеної настороженості [1, с. 45]