

## **ПІДЛІТКИ І ВІЙНА: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА**

*Розглянуто особливості психології підлітків під час війни, фактори що впливають на їхнє психологічне здоров'я. Запропоновані рекомендації щодо підтримки та допомоги підліткам у цій складній ситуації.*

**Ключові слова:** *психологія підлітків, війна, психічне здоров'я, стрес, тривога, допомога.*

Згідно п.п.1п. 3 розділу Закону України «Про охорону дитинства» термін «дитина підліткового віку (підліток) – це дитина у віці від 10 до 18 років [1].

Підлітковий вік –це період розвитку між дитинством і дорослістю, який зазвичай припадає на вік від 13 до 19 років. Це час швидких змін і розвитку, як фізичних, так і психологічних. Згідно з термінологією, яка застосовується в ООН, підлітки –це особи віком від 10 до 19 років ( ранній підлітковий вік від 10 до 14 років, пізній підлітковий вік від 15 до 19 років) (Конвенція ООН про права дитини – була ратифікована Україною 27 лютого 1991 року та набула чинності 27 вересня 1991 року) [3].

На фізичному рівні, під час підліткового віку тіло швидко змінюється. Хлопчики та дівчатка переживають стрибок зростання, тіла набувають дорослих форм. Ці зміни можуть бути незручними та збиваючими з пантелику, але важливо пам'ятати, що вони є нормальною частиною зростання.

Підлітки також переживають значні психологічні зміни. Вони починають розвивати власну ідентичність і ставати більш незалежними від своїх батьків. Вони також можуть почати ставити під сумнів цінності та переконання своїх батьків. Це може призвести до конфліктів, але важливо пам'ятати, що це нормальна частина дорослішання.

В підлітковому віці також відбуваються і соціальні зміни. Вони починають більше часу проводити з друзями та менше часу з сім'єю. Вони також можуть почати цікавитись романтичними стосунками. Ці зміни можуть бути захоплюючими, але також можуть бути складними. Важливо щоб підлітки мали здорові стосунки з друзями та сім'єю, а також щоб вони робили здорові вибори щодо стосунків [2].

Розглянемо питання психологічних особливостей підліткового віку під час війни.

Підвищена тривожність та страх: Війна створює постійну атмосферу небезпеки, що призводить до підвищеної тривожності, страху, за себе та близьких. Це може проявлятися у порушеннях сну, концентрації уваги, дратівливості та апатії.

Відчуття втрати: Війна може спричинити втрату дому, близьких людей, друзів та звичайного життя. Це може призвести до депресії, горя, почуття провини та безвиході.

Порушення емоційної регуляції: Підлітки можуть відчувати емоції сильніше, ніж зазвичай, їм важче їх контролювати. Це може призвести до емоційних зривів, агресії, або навпаки, до емоційної відстороненості.

Зміна поведінки: деякі підлітки можуть змінювати свою поведінку, ставати більш замкнутими або навпаки, більш агресивними. Це може бути намаганнями впоратись з емоційним стресом

Пошук сенсу та ідентичності: Війна може змусити підлітків переосмислити свої цінності та місце у світі.

Розглянемо фактори розвитку та їх прояви у підлітковому віці, а також реакцію дорослих.

Фактор фізичного розвитку: зміни в гормональному фоні, відсутній контроль над зміною тіла. Проявляється в прагненні контролю над тілом, часто дивляться у дзеркало, виникає бажання займатись спортом; комплексі неповноцінності; може спостерігатись агресія; зовнішньо, у хлопчиків, ризикована поведінка; внутрішньо, у дівчат, анорексія. Під час таких проявів дорослі, як правило, починають вмовляти та пояснювати, говорити компліменти там де вони можуть бути не доречними, може спостерігатись, так зване, «читання моралі», покарання за погану поведінку.

Фактори розумового розвитку: розвиток мозку, абстрактне мислення, творче мислення, допитливість. Проявляється у суперечках з дорослими, розумінні як образити дорослого, філософствують, критикують батьків, може спостерігатись песимізм, намагання вирішувати власні проблеми, бажання спробувати щось новеньке. Під час таких проявів дорослі вважають що дитина налаштована проти них, також вступають в суперечку, дорослі відчують біль та образу на своїх дітей, у дорослих може з'явитися відчуття що вони дурніші, відчують що не потрібні своїй дитині, побоювання за безпеку.

Фактори психологічного розвитку: егоцентризм, сепарація, індивідуалізм, внутрішній конфлікт «Хто Я», зниження самооцінки. При цьому відбуваються такі прояви: дитина займається собою, при цьому не зважаючи на батьків; грублять та скаржаться, що батьки їх не розуміють; прагнуть розізлити батьків; перевіряють що їм можна а що ні; зміни настрою. Реакція дорослих буває наступною: дорослі у відповідь грублять дитині; намагаються контролювати дитину через відсутність довіри; виникає протиріччя між відповідальністю та самостійністю.

Фактор спілкування: збільшується потреба у спілкуванні з однолітками. Проявляється у збільшенні рівня спілкування; пошук близького по духу; бажанням бути схожим на однолітків. Батьки намагаються замінити друзів або починають їх критикувати [4].

Підлітковий від відбувається у кожної дитини, без виключення, питання лише в тому як він пройде. Тому батькам варто дотримуватись певних рекомендації, щоб допомогти дитині. Батькам потрібно виражати свою підтримку, допомогти дитині зрозуміти себе, започаткувати двосторонні договори, бути готовим до діалогу з дитиною, навчитись слухати свою дитину, радіти її самостійності, ввічливо але наполегливо висловлювати свою думку, дати дитині можливість вибору, знизити контроль та підвищити довіру, дозволити дитині запрошувати друзів додому.

Під час війни потрібно допомогти підлітку знайти сенс і мету в житті, це може бути волонтерська діяльність, творчість, спорт або будь-яке заняття яке їм подобається. Допомогти підлітку підтримувати зв'язок з друзями та однолітками, це може допомогти підлітку відчувати себе частиною групи та зменшити почуття самотності. Дозволити підлітку виражати себе, це може бути через одяг, музику, мистецтво або будь який інший спосіб. Дати зрозуміти підлітку, що він не на самоті, є багато ресурсів, які можуть допомогти під час війни.

Важливо пам'ятати, що кожен підліток переживає війну по- своєму. Немає єдиного правильного способу допомогти їм впоратися з цією ситуацією. Дорослим повинно бути терплячими, дитина повинна розуміти батьки завжди поруч.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Закон Верховна Рада України Про охорону дитинства від 26.04.2001 № 2402-III URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення 10.02.2024)
2. Зінченко Д. А. Проблеми адаптації дітей з вимушено переміщених сімей, які залишили зону активних бойових дій. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 196-196.

3. Конвенція про права дитини. Конвенція, Міжнародний документ Організація Об'єднаних Націй від 20.11.1989 № 995\_021 URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_021#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text) (дата звернення 10.02.2024)

4. Медведкіна А. О. Психологічна допомога дітям в умовах війни. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2023. 222 с. С.126-129.

*Одержано 20.02.2024*