

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

Сашуріна О. Ю.

*заступник декана факультету № 2
Харківського національного університету внутрішніх справ,
доктор філософії*

На сучасному етапі становлення Україна проходить ряд випробовувань щодо міцності та мужності у боротьбі за свою незалежність. Країна-агресор міцно загартувала українців щодо необхідності виборювати власну державу та протидіяти незаконним захопленням. Проте, воєнні дії суттєво впливають і на психічний стан наших громадян. Особливо вразливими у цих умовах є діти, оскільки в силу вікової неадаптованості потребують більш особливої уваги.

Актуальним постає питання дослідження психічного стану дітей, які живуть в умовах воєнної агресії. Саме у цієї категорії громадян країна-агресор не тільки відбирає повноцінне дитинство, але й вносить корективи щодо психічного розвитку та можливості отримання травматичного досвіду, який може впливати на подальше становлення у дорослому житті.

Слід зазначити, що діти сканують психічний стан дорослого та трансформують у поведінкові зовнішні реакції: капризи, неслухняність, агресія, тривожність, занепокоєння, небажання виконувати завдання та ін. Тому, перед тим, як допомогти дитині справлятися із елементами агресії, дорослим слід звернути увагу на себе та спочатку визнати чи не віддзеркалює дитина нервовий стан батьків. У разі наявності такої ситуації, потрібно дорослим заспокоїти свою нервову саморегуляцію та негативний психічний стан і лише тоді, можливо, і поведінка дитини автоматично зміниться у кращій бік. Дуже важливим є вміння дорослих в умовах воєнного стану заспокоювати себе, у разі необхідності отримувати першу психологічну допомогу з метою опанування тривоги і налаштування життя в тих умовах, в яких ми опинились.

На підтвердження вищезазначеного слід зазначити про дослідження Мурті та Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana 2006), які проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [1].

Науковець В. А. Петьков визначає, що стресові ситуації безпосередньо впливають на формування дитячої особистості та посідають чільне місце у процесі їх соціалізації, коли визначається індивідуальна значущість життєвих позицій та формуються стереотипи реагування. Вірогідність виникнення пов'язаних із стресом психічних, особливо невротичних, розладів залежить від співвідношення стресорів, що впливають на дитину, мають велике значення і в дорослому житті. За даними дослідників, особи, які в дитинстві зазнали впливу стресових ситуацій, зумовлених неадекватною поведінкою матері, її властолюбством, нетерпимістю до іншої думки, завищеною вибагливістю, авторитарністю, надмірністю вимог до дитини, або, навпаки, образливістю, пониженим станом настрою, песимізмом, невпевненістю в собі, мали низку відхилень від норми [2].

Так, колектив авторів М. М. Слюсаревський та Л. В. Григоровська наголошують на важливості екстреної психологічної допомоги вчителям, дітям, їхнім батькам та психологам системи освіти, що мала на меті збереження здоров'я через опанування простих і конкретних правил взаємодії в надзвичайній ситуації, прийомів регулювання стресу, зняття тривоги і напруження, емоційної стабілізації. Автори запропонували інструкції та рекомендації спрямовані, з одного боку, на усвідомлення дорослими, котрі опікуються дітьми, закономірностей зміни поведінки дитини, проявів у неї в стресовій ситуації таких не дуже характерних у звичних умовах емоційних станів та поведінкових реакцій, як роздратованість, агресія, примхливість, більша, ніж зазвичай, вимогливість, навіть певний регрес, підвищена чутливість до сигналів тіла дорослого, що перебуває поруч, його міміки та емоцій, з іншого – на оволодіння конкретними техніками опанування тривоги, зняття напруженості в ситуації стресу, самопідтримки, необхідної для того, щоб стати опорою дитині, створювати в неї, наскільки це можливо, відчуття захищеності, контролю над зовнішніми обставинами [3].

Також колектив авторів О. М. Пасько та Л. М. Прудка узагальнили наукові підходи про механізм, причини, методи подолання та профілактику стресу, які можуть бути успішно застосовані поліцейськими для саморегуляції негативних психічних станів під час виконання ними професійних обов'язків в умовах воєнного часу, а також запропоновані вправи, які поліцейський може провести разом із дитиною для повернення дитини у стан спокою [4].

У стресових ситуаціях В. А. Петьков пропонує дотримуватися певних вимог: не намагатися заспокоїти почуття дитини. Не потрібно говорити дитині «не турбуйся, все нормально». По-перше, це викликає

у дитини стурбованість тим, що його почуття не нормальні і не природні. По-друге, впевненість, що в сім'ї її не розуміють і не поділяють її почуттів. Важливо дати зрозуміти дитині, що її почуття нормальні та природні, і Ви теж свого часу переживали щось подібне. Поділіться з Вашою дитиною власними методами та способами подолання стресу; вислухайте дитину, оскільки заспокоєння можна отримати тільки тому, що хтось вислухав тебе про те, що тебе турбує. Зробіть те ж саме для Вашої дитини. Якщо вона не хоче говорити, нехай вона знає, що Ви поруч з нею [2].

Таким чином, психоемоційний стан дитини в умовах військової агресії є пріоритетним для звертання уваги, оскільки саме в цей час формується фундамент саморегуляції негативних психічних станів дітей. Тому, батьки повинні в пріоритеті також контролювати свої стани агресії, тривоги та стресу, які трансформуються у нервові перевантаження дітей. Під час стресової ситуації діти спостерігають за реакціями дорослих, і далі на підсвідомому рівні їх копіюють. Важливо бути впевненим та спокійним у різних ситуаціях, щоб діти могли почувати себе захищеними.

І, відповідно, важливим і пріоритетним для дорослих є вміння надавати швидко психологічну допомогу як собі, так і дитині. Це питання активно впроваджується у нашій державі серед великої кількості програм щодо підготовки психологів, які розповсюджують у різних сферах життєдіяльності питання психологічної самопомоги під час стресу.

Література:

1. Murthy S. S. and R. Lakshminarayana Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. № 5(1). 2006. P. 25–30.
2. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 6 (37). 2015 С. 33–36.
3. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник НАПН України*. № 4(1). 2022. С. 1–7.
4. Пасько О. М., Прудка Л. М. Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану : довідник. Одеса : ОДУВС, 2022. 47 с.