

УДК 364-787.34:364.632 (477.64)

Ковальчук М.С.¹, Кузьмін В.В.²

¹ студ. гр. СН-113 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ВІЙНИ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ

Під час війни діти певною мірою стикаються з двома типами травматичних подій: несподіваними травматичними подіями та довгостроковими несприятливими подіями, що призводять до непродуктивних стратегій подолання труднощів. В результаті діти значно частіше, ніж їхні однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем, як тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади і поведінкові розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка) [1].

Психічний розлад насправді є «нормальною реакцією на ненормальну подію». У цілому в Україні 75% дітей зазнали наслідків військових дій, що виявляються у порушенні сну, пам'яті, психоемоційної регуляції, що призводить до соціальної та психічної дезадаптації або у важких випадках – до психічних розладів.

Вплив травматичних подій на дітей залежить від багатьох чинників: особливостей ситуації, віку, психологічних особливостей дитини.

Незавершене формування психіки дітей, неспроможність контролювати емоційний стан, перевага підкоркових структур, зокрема структур лімбічної системи, над функціональним станом центральної нервової системи, спрямованих на стратегію виживання, – усе це має певні наслідки в контексті психологічного травматичного впливу. Так, на травматичні події діти дошкільного віку найчастіше реагують проявами регресивної поведінки: енурез, смоктання пальця, страх утратити батьків, утрата набутих навичок, страх незнайомих людей тощо. Проте низка дослідників зазначає, що у дітей частіше, ніж у дорослих, розвивається ПТСР, що проявляється в інтрузіях, уникненнях, нечутливості, гіперзбудливості, порушення у поведінці, агресія, психосоматичні прояви.

Психологічна підтримка є надзвичайно важливою для дітей, які пережили вимушену міграцію та руйнівні наслідки війни. Основна мета цієї підтримки полягає в тому, щоб створити середовище, яке сприятиме захисту цих дітей. Врахування позитивного досвіду дитинства може бути надзвичайно корисним для досягнення цієї мети. Цей досвід включає в себе здатність відкрито спілкуватися з членами сім'ї про свої почуття та відчуття, отримання підтримки від сім'ї у складні часи, задоволення від приналежності до своєї спільноти, відчуття приналежності до колективу в школі, до традицій сім'ї, громади тощо, відчуття підтримки друзів. Нарешті, відчуття безпеки та захищеності з боку дорослих удома.

Психологічна допомога передбачає співпрацю з родиною дитини, залучення психологів-практиків, психотерапевтів, консультантів. Психологічний супровід ґрунтується на застосуванні різних методів та методик: техніки релаксації, зняття м'язової напруги, проведення соціально-психологічних тренінгів, групових та індивідуальних занять. Арттерапевтичні заняття сприяють розумінню травматичного досвіду через малюнки, складання метафор, розповідь казок та історій, що сприяє зв'язуванню потягів, зменшує деструктивний потенціал, допомагає усвідомлювати та керувати власними емоціями та почуттями [2].

Війна має глибокий вплив на розвиток емоційної регуляції у дітей, впливаючи на їх поведінку, соціальну адаптацію та психологічне здоров'я. На жаль, це часто призводить до негативних наслідків, які можуть тривати протягом усього життя. Тому необхідно забезпечити дітям, які пережили війну, відповідну психологічну допомогу для протидії цим впливам і підтримки їх нормального розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вплив війни на психічне здоров'я дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 30.03.2024).

2. Левченко В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей / В. Левченко, О. Луценко // Науковий журнал «Габітус». – 2023 – Вип. 50. – С. 85–92.