



СЕКЦІЯ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ УСП
(асоційований член Австрійського інституту психотерапії
немовлят, дітей, підлітків та молоді)
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ
ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ,
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ ЛЬВДУВС,
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОСЕРЕДОК УКРАЇНСЬКОЇ СПІЛКИ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ,
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
Матеріали ІV Міжнародної науково-практичної конференції
«ЯК ВИЖИТИ ДИТИНІ У СВІТІ, ДЕ ДОРОСЛІ «З'ЇХАЛИ З
ГЛУЗДУ?»

Materials of the International scientific-practical conference
*"HOW TO SURVIVE A CHILD IN THE WORLD, WHERE DID ADULTS "GO
CRAZY?"*

04-05 червня 2022 року



Тернопіль-Львів/Ternopil-Lviv 2022

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. 2016. Вип. 37. С. 213-221.

3. Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004. 70 с.

4. Черних Г. А. Концептуальна інтерпретація способів та механізмів індивідуальної активності в соціологічних теоріях кінця XIX початку XX ст. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2012. Вип. 15. С. 41-49. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_15_7.

5. Основи культурології: Навч. посіб. / За ред. Л. О. Сандюк та Н. В. Щубелки. К.: Центр учбової літератури, 2012. 400 с.

6. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: *монографія.* К.: Фенікс, 2013. 540 с.

7. Касьян В. І. Філософія : навч. Посібник. 3-тє вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2008. 347 с.

8. Карпенко З. С. Психологічні основи аксіогенезу особистості. *Автореф. на здоб. наук. ступ. докт. психол. наук.* Київ, 1999. 20 с.

9. Schwartz S. H., Saige G. Values consensus and importance. A Cross-National Study / S. H. Schwartz . *Journal of cross-cultural psychology.* 2000. Vol. 31. №4. P. 465 – 497.

10. Закалик Г. М., Ямборко С.І. Цінності та ціннісні орієнтації особистості в ранньому юнацькому віці. *Суспільні трансформації і безпека: людина, держава, соціум. Міжнародна науково-практична он-лайн конференція (29.10.2020, Львів).* Львів: Львівський Інститут ПрАТ ВНЗ МАУП. С. 94-98.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА У ВОЄННИЙ ПЕРІОД?

Короцінська Юлія

психологиня,
аспірантка кафедри психології
ВДПУ ім.М.Коцюбинського

У підлітковому віці відбувається становлення і вдосконалення керуючих функцій префронтальної кори, які проявляються в диференціації суперечливих думок і мотивів, і виборі між ними, диференціації та інтеграції об'єктів і понять, прогнозуванні наслідків активності і її коригування відповідно до бажаних результатів, емоційної регуляції, вольовому контролі, концентрації уваги на необхідних об'єктах [5, 7, 9]. Проте функції префронтальної кори ще недостатньо автоматизовані, а тому у підлітків ми часто можемо спостерігати такі ознаки поведінки та емоцій, як:

- досить велика емоційна збудливість (дратівливість, бурхливі прояви почуттів, пристрасність);
- стійкі переживання щодо їхнього сприйняття іншими людьми, проблеми самооцінки, почуття сорому;
- вміють ідентифікувати емоції та називати їх (завдяки розширенню словникового запасу);
- переживають більшу інтенсивність емоцій у порівнянні з дітьми та дорослими;
- емоції швидко змінюють одна одну;
- уникають говорити про свої переживання навіть у довірчій бесіді;
- помітна амбівалентність емоцій (одночасне переживання протилежних емоцій);
- схильні «застрягати» на певних емоціях, «прокручувати» в голові одну й ту саму подію.

Дані ознаки значно загострюються у стресових ситуаціях, а особливо, у воєнний період. Досвід проведення індивідуальних консультацій та груп психологічної підтримки для підлітків в період війни в Україні дозволяє проаналізувати та узагальнити емоційні реакції підлітків на дані події. У процесі роботи з підлітками, ми помітили наступні особливості та емоційні реакції:

- прагнення до усамітнення у поєднанні з залежністю (від оточення, від звичного стилю життя, від звичних засобів заспокоєння);
- відсутність мотивації (улюблені заняття не приносять задоволення, не бачать сенсу навчатися);
- труднощі встановлення причинно-наслідкових зв'язків власних емоцій з подіями, що їх спричиняють (навіть у тих підлітків, які раніше мали ці навички);
- спонтанні глибинні негативні переживання (ефект накопичення);
- намагання організувати себе та розчарування через нездатність регулювати свій стан;
- домінуючі негативні емоції: гнів, страх, обурення, невдоволення, тривога, розгубленість (проблеми з самооцінкою), безвихідь, відчай;
- домінуючі позитивні емоції: наполегливість, щирість, протест, боротьба за справедливість, спонтанність, креативність, самовіддача, співчуття;
- розгубленість перед майбутнім (невизначеність, яка дуже тисне та дезорганізує юнака);
- переживання краху планів та мрій (на рівні переживання горя та втрати);
- страх відпустити минуле, навіть негативне;
- відсутність опорних об'єктів (особливо, якщо батьки та інші дорослі емоційно нестійкі).

Також відрізняються емоційні особливості підлітків, які залишилися в Україні, і тих, котрі виїхали. Підлітки, що виїхали з України, частіше мають такі ознаки:

- апатії, депресії та субдепресії;
- раннє дорослішання або помітний регрес (які можуть замінювати одне одного);
- розгубленість та безпомічність (яку частіше намагаються приховати);
- уникання адаптації до нових умов та соціальних контактів;
- психосоматичні проблеми, в т.ч. порушення сну та харчової поведінки;
- труднощі підтримання повсякденної рутини;

- песимістичні настрої щодо сьогодення та власного майбутнього;
- відсутність цілей та завдань на майбутнє, пасивність, «замороженість»;
- помітне коливання самооцінки (від самовпевненості і ейфорії до відчуття власної нікчемності);
- уникання роботи з власними емоціями.

Від ступеню емоційної саморегуляції залежить соціалізація особистості вцілому та її подальше благополуччя і саме на підлітковий вік припадає активна фаза саморозвитку та самовиховання, засвоєння особистістю соціальних моделей поведінки та самопрезентація себе в соціумі [1, 2, 4]. Варто зауважити, що саме підлітки є в зоні ризику з-поміж усіх категорій неповнолітніх дітей. Як зазначає у своїх роботах вітчизняний нейропсихолог Б.Ткач, серед психологічних особливостей осіб, що схильні до девіантної поведінки, виділяють: надмірну орієнтацію на вплив середовища, екстернальний локус контролю, домінування деструктивною агресії над конструктивною, яскравішу вираженість акцентуацій, послаблений контроль над власною поведінкою, ускладнення міжособистісних взаємин та незбалансовану полярність у внутрішньому світі особистості [3]. У воєнний час, коли стрес здійснює надмірний вплив на підлітка, зростає ризик прояву девіантної поведінки як психосоціальної реакції.

З метою профілактики девіантної поведінки серед підлітків, а також ряду емоційних розладів, пропонуємо зосередити увагу на 3 ключових компонентах проблеми:

1. підтримувати ключові безперервності в житті підлітка;
2. займатися психоедукацією дорослих членів сім'ї щодо особливостей емоційного реагування підлітків та засобів емоційної підтримки;
3. навчати самих підлітків керувати власними емоціями та вдосконалювати їх рефлексію.

Ведучи спостереження та дослідження людей у стресовому стані ізраїльський психолог-травматерапевт Mooli Lahad встановив, що у кожного людини є своя власна унікальна комбінація засобів боротьби з

несприятливими обставинами. Його багатовимірною моделлю внутрішньої стійкості модель включає шість основних характеристик або параметрів, що становлять ядро індивідуального стилю боротьби з несприятливими обставинами: віра, емоції, соціальна підтримка, уява, когніції, фізіологія – модель BASIC RH [8]. Отже, важливо підтримувати ці 6 ключових безперервностей в житті підлітка.

Також нами розроблено рекомендації для батьків та опікунів підлітків, а також інших осіб, які беруть участь у вихованні підлітка та його соціалізації (педагогів, соціальних працівників тощо). Ці рекомендації дозволяють пояснити певні реакції підлітків на стреси війни та навчити дорослих правильно реагувати на ці реакції.

1. У підлітків часто включається реакція гіпервідповідальності та тривоги за батьків. Це пов'язано з тим, що підліток розуміє ситуацію вже значно ширше, ніж дитина молодшого віку, і відчуває відповідальність за молодших дітей у сім'ї.
2. Підлітку важливо бути активним, аби не застрягти у стані жертви та безпорадності. Давайте підлітку різні завдання. Вони можуть бути дуже простими, але важливо, щоб це були конкретні фізичні дії: прибрати, допомогти з приготуванням їжі, подати, принести щось тощо.
3. Слідкуйте за тим, аби у підлітка зберігалися міжособистісні стосунки з іншими людьми, щоб він не замикався у собі.
4. Будьте готові до того, що підліток також може регресувати до ранніх стадій розвитку (аж до того, що почне смоктати палець або у нього з'явиться енурез).
5. Підлітки часто реагують гнівом – вони висловлюють страх і безпорадність. Добре, якщо ви спрямуєте цей гнів на спорт або якісь побутові заняття.
6. Слідкуйте за тим, аби підліток дотримувався розпорядку дня, особливо, режиму харчування та сну.

7. По можливості нехай підліток продовжує свої хобі або шукає нові. Будь-яке заняття, де він бачитиме результат, буде полегшувати його емоцій стан.
8. Більшості підлітків стає значно важче вчитися. Це нормальна реакція мозку на стрес. Не слід вимагати високих результатів в цей час.
9. Часто підлітки зображують надмірну «героїзацію» та вдають, що вони стійко переносять військові стреси, часом навіть «краще», ніж дорослі. Проте не варто це сприймати «за чисту монету». Це може бути захисний механізм.
10. Часто підлітки соромляться власних емоцій і уникають розмов про них. В цей час в їхній голові відбуваються важкі дискусії. Вони остерігаються продемонструвати власну слабкість та безпомічність (особливо, хлопці).
11. Говоріть з підлітком про свої емоції – це допоможе йому розкритися та не засуджувати власні почуття. Також можете разом обговорювати фільми та книги, аби через «третьох осіб» дати вихід емоціям.
12. Частіше жартуйте з підлітком, це знімає напруження та пробуджує творчість.
13. Може з'явитися аутоагресивна поведінка: самоушкодження (подряпини, порізи на тілі, ризикована поведінка), схильність до суїцидальних спроб, самозвинувачення. Якщо ви помітили такі симптоми, спробуйте поговорити, підтримати, вселити надію. Якщо розмови не допомагають - зверніться до спеціаліста або скеруйте підлітка до групи підтримки.

Самим підліткам з метою формування навичок емоційної саморегуляції була запропонована «Техніка емоційного коучингу». Автор даної техніки Gottman J.M. з колегами [6] визначили п'ять кроків емоційного коучингу:

1. Усвідомлення емоцій через тілесні відчуття; - Що я зараз відчуваю? (Страх).
2. Визнання емоцій як можливостей для близькості та навчання; - Для чого слугує ця емоція? Про що вона мені сигналізує? (Страх мене захищає від небезпеки).

3. Слухати емпатійно іншого (прислухатися до себе) і перевіряти свої гіпотези; - Чим може бути викликана дана емоціям? (Я почув різкий звук і це нагадало мені про те, що я пережив).

4. Надання емоції словесного позначення; - Як можна описати словами мої емоції? (Мій страх такий липкий та сковуючий, що примушує мене залякати).

5. Пошук шляхів вирішення проблеми. – Як я можу собі допомогти, щоб мій страх став меншим? (Спробую відволіктися, прогуляюся).

Важливо, що Gottman J.M. у своїй концепції емоцій пропонує розглядати негативні емоції (сум, гнів, образу) не як те, що варто подолати чи переключити від нього свою увагу, а як можливість співчувати (у т.ч. самому собі), спілкуватися (про емоції) та навчатися (досліджувати себе, тренувати нові навички). Також він вказує на те, як важливо при переживанні емоцій зрозуміти себе та зберегти самоповагу, що є дуже важливим для підлітка. Таким чином, пізнавши свої емоції, розкривши свій потенціал в стресових ситуаціях, підліток отримує поштовх до позитивних змін у власній особистості.

Отже, психологічна підтримка підлітка під час війни включає 3 базових компоненти: забезпечення збереження всіх ключових безперервностей, психоедукація його оточення, навчання підлітка технікам емоційної саморегуляції. Лише впливаючи в системі на самого підлітка та на його оточення, можна забезпечити благополучне подолання стресів війни та профілакувати небажані наслідки для підлітків (девіації, емоційні розлади, порушення соціалізації тощо).

Список джерел посилань:

1. Гаврилькевич В. К. Иерархические уровни эмоциональной саморегуляции личности как объект психодиагностики. Материали за 5-а Международна научна практична конференция «Настоящи изследвания – 2009» (17–25 януари 2009). Том 8. Педагогически науки. Психология и

социология. Музыка и живот. Физическа култура и спорт. София : «Бял ГРАД–БГ» ООД, 2009. 96 с. С. 44–50.

2. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.

3. Ткач Б.М. Нейропсихологічні особливості осіб з девіантною поведінкою. *Psychological Journal* 3 (13), 156–171. DOI:10.31108/2018vol13iss3pp156-171

4. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. Спецвипуск II: «Психологія особистості: досвід минулого - погляд у майбутнє». 2005. № 5-6. С. 180-186.

5. Casey B.J., Jones R.M., Hareb T.M. The Adolescent Brain // *Annals of New York Academic Science*. – 2008. – № 1124. – P. 111–126.

6. Gottman J.M., Katz L.F., Hooven C. Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*. 10. 1996. P.243–268. Harden K.P., Kretsch N., Mann F.D.,

7. Herzhoff K., Tackett J.L., Steinberg L., Tucker-Drob E.M. Beyond dual systems: A genetically-informed, latent factor model of behavioral and self-report measures related to adolescent risk-taking // *Developmental Cognitive Neuroscience*. – 2016. – <http://dx.doi.org/10.1016/j.dcn.2016.12.007>

8. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: theory, research and cross-cultural application. London; Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers, 2013. 288 p.

9. Mascalchi M., Filippi M., Floris R. et al. Diffusion-weighted MR of the brain: methodology and clinical application // *La Radiologia Medica*. – 2005. – Vol. 109, № 3. – P. 155-197.