

ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ У СІМ'ЯХ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ СИТУАЦІЮ ВІЙНИ

Чепкасов Віталій,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'янчука»
(м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Терновик Наталія,

*кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'янчука»
(м. Рівне, Україна)*

Анотація. У тезах досліджено особливості та трансформації дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, які перебувають в умовах воєнного стану та безпосередньої загрози. Проаналізовано вплив хронічного бойового стресу, вимушеного переміщення та руйнування звичного життєвого устрою на психоемоційний стан членів родини. Особливу увагу приділено феномену трансляції батьківської тривоги дітям та змінам у виховних стратегіях під впливом кризи. Визначено деструктивні та конструктивні моделі сімейної взаємодії в екстремальних умовах.

Ключові слова: дитячо-батьківська взаємодія, ситуація війни, сімейний стрес, батьківська тривожність, психологічна безпека, копінг-стратегії родини, резильєнтність дитини.

Abstract. The theses examine the features and transformations of child-parent relationships in families under martial law and immediate threat. The impact of chronic combat stress, forced displacement, and the destruction of the usual life order on the psycho-emotional state of family members is analyzed. Special attention is paid to the phenomenon of the transmission of parental anxiety to children and changes in parenting strategies under the influence of the crisis. Destructive and constructive models of family interaction in extreme conditions are identified.

Keywords: *child-parent interaction, war situation, family stress, parental anxiety, psychological safety, family coping strategies, child resilience.*

Сучасні умови війни кардинально змінюють звичне життя сім'ї, створюючи нові психологічні, соціальні та емоційні виклики. Особливо вразливою категорією є діти, які через свою емоційну незрілість і залежність від дорослих більш гостро переживають стресові ситуації, пов'язані з воєнними діями. У зв'язку з цим вивчення особливостей взаємодії між батьками та дітьми у кризових умовах набуває ключового значення для забезпечення психологічного здоров'я та гармонійного розвитку молодого покоління.

Взаємодія батьків і дітей має вирішальне значення для психоемоційного розвитку дитини. В основі таких взаємин лежать кілька важливих теорій. Теорія прив'язаності Джона Боулбі наголошує на необхідності міцного емоційного зв'язку між дитиною і батьками, який забезпечує відчуття безпеки та підтримки. Це особливо важливо в умовах війни, коли зовнішній світ наповнений загрозами і невизначеністю [1]. Системний підхід розглядає сім'ю як єдину систему, де зміни або стрес у одного члена впливають на всю родину. Війна порушує звичний порядок, але може також сприяти згуртованості, якщо взаємодія між членами підтримує [2].

Велике значення має роль батьків у формуванні у дітей навичок емоційної регуляції – здатності розпізнавати і контролювати власні емоції. Під час війни це допомагає дітям справлятися зі страхом і тривогою. Стиль виховання батьків також суттєво впливає на психічний стан дитини. Авторитетний стиль, який поєднує теплоту і встановлення правил, сприяє розвитку стресостійкості, тоді як надмірна суворість або відсутність контролю можуть посилювати емоційні проблеми. [3]. Теоретичні підходи показують, що в кризових умовах війни особливо важливо зберігати емоційний контакт, стабільність і відкритий діалог між батьками та дітьми для підтримки їхнього психічного здоров'я.

Воєнні дії створюють серйозний стрес для всіх членів сім'ї. Діти відчувають страх, тривожність, невпевненість у майбутньому. Батьки, у свою чергу, можуть переживати емоційне вигорання, депресію, втрату орієнтирів, зниження емоційного ресурсу для підтримки дітей. Напруга у зовнішньому середовищі часто переноситься у внутрішньо-сімейний простір, що змінює характер взаємодії між батьками й дітьми. До основних факторів ризику в таких умовах належать:

- постійна загроза для життя;
- втрата житла або переміщення у незнайоме середовище;
- розлука з родичами, втрата близьких;

- економічна нестабільність;
- відсутність соціальної підтримки;
- порушення звичного ритму життя та навчання;
- емоційна нестабільність батьків.

Разом з тим, наявні і фактори захисту, які можуть зменшити негативний вплив стресу та підтримати психічне здоров'я дитини:

- емоційна підтримка з боку батьків та інших дорослих;
- збереження сімейної рутинності (режиму дня, традицій);
- відкритий діалог і чесні розмови про ситуацію на доступному дитині рівні;
- спільна участь у творчій, ігровій та навчальній діяльності;
- залучення дитини до прийняття простих рішень, щоб відновити відчуття контролю.

Під час війни важливим є не лише фізичне забезпечення безпеки дитини, а й збереження стабільності у внутрішньо-сімейному середовищі, що допомагає дитині адаптуватися до нових умов. Взаєморозуміння, довіра та емоційна присутність батьків виконують компенсаторну функцію для дитячої психіки. [4].

У складних умовах особливої актуальності набуває звернення до фахової допомоги – психологів, соціальних працівників, педагогів, які можуть допомогти батькам відновити власні ресурси та покращити комунікацію з дитиною. Також важливими є освітні програми, тренінги, групи підтримки, які сприяють формуванню навичок стресостійкого батьківства та емпатійного спілкування [5].

Отже, війна – це екстремальна ситуація для людини. Це втрата контролю, безпеки, звичного життя. Це невизначеність, неможливість впливати на руйнівні події. Виникає термінова, вимушена потреба адаптуватися, щоб вижити. Організм природно вирішує виживати. Для цього він застосовує знайомі йому способи. Однак поодиночі з цим не впоратися: людина потребує підтримки рідних. Потребує визнання своєї причетності: «ми родина, ми разом». Діти і дорослі проживають однакові процеси. Різниця в тому, що організм дорослої людини вже сформований для виживання й адаптації. Дитячий організм фізіологічно не готовий до цього. Він ще розвивається та формується. Йому не доступні ті самі здібності. Тому дітям потрібна допомога дорослих. Сім'я покликана давати дітям силу, впевненість у собі, відчуття безпеки і щастя. Вони вчаться поважати, любити, долати складні умови, ухвалювати рішення, брати відповідальність, якісно організовувати своє життя. Війна є надзвичайно травматичною подією, яка впливає не лише на індивідуальний емоційний стан кожного члена родини, але й суттєво трансформує характер внутрішньо-сімейної взаємодії. Особливо вразливими в цій

ситуації є діти, для яких сім'я – основне джерело стабільності, захищеності та емоційного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова В. М., Залеська О. В., Соловйова В. В., Чепенко Л. М., Чернобровкіна В. А. Безпечний простір : програма тренінгів для батьків. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. – 145 с.
2. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал. № 2 (12). 2019. С.27-48.
3. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловйова В. В. заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.
4. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки. Методичний посібник / ред. З. Г. Кісарчук. К. 2015. 23 с.
5. Маркова М. В., Піонтковська О. В., Соловйова А. Г. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25. Вип. 4 (93). С. 41–48.
6. Проблеми українських дітей під час війни (27 січня – 1 лютого 2023). Соціологічна група «Рейтинг». URL:https://ratinggroup.ua/research/ukraine/problems_of_ukrainian_children_in_conditions_of_war_january_27february_1_2023.html (дата звернення: 15.03.2023).
7. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла, Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2015. 232с
8. Слюсар Л. І. Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність. НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. Київ, 2021. 180 с.
9. John J. Schwab M. D., John F. Ice M. D., Judith J. Stephenson M. S., Kathy Raymer M. D., Kris Houser M. D., Lisa Graziano M. D., et al. War and the family. STRESS HEALTH. Vol. 11. Iss. 1. 1995. P. 131-137. <https://doi.org/10.1002/smi.2460110121>
10. Ukraine: civilian casualty update 16 January 2023. UN Human Rights office of the high commissioner. URL: <https://www.ohchr.org/en/news/2023/01/ukraine-civilian-casualtyupdate-16-january-2023> (дата звернення: 16.02.2023).
11. World Bank says Ukraine has tenfold increase in poverty due to war. REUTERS. URL: <https://www.reuters.com/world/europe/world-bank-says-ukraine-has-tenfold-increasepoverty-due-war-2022-10-15/> (дата звернення: 12.02.2023).
12. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). American Psychiatric Association's (APA), 2014.