

Полякова В. І.,

кандидат психологічних наук,

директор

Гімназії № 109 імені Т. Г. Шевченка м. Києва

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Жодна країна сучасної Європи, за останні десятиліття, не стикалася із війною такого масштабу, як Україна. Війна стала тим зовнішнім чинником, який змінив всі життєві процеси людини. Раптове руйнування стабільності, як правило, викликає страх у дорослих, і тим більше, у підлітків.

Цілком закономірно, що підлітки відчувають та реагують на різні складні і екстремальні ситуації набагато гостріше, ніж дорослі, адже їхня психіка знаходиться в періоді розвитку; ціннісні орієнтації, індивідуальні риси особистості лише формуються; адекватні способи реакції на важкі ситуації ще не випрацьовані. Тому діти потребують більшої уваги. Сьогодні, в цей особливий період, учні перебувають на онлайн навчанні з використанням дистанційних технологій. Більшість із них (попри те що частина вимушено перемістилася в інші регіони держави або за кордон) підтримують спілкування із своїми вчителями.

Хочемо відмітити: перші місяці війни показали, що у багатьох дітей зростає мотивація до навчання. Наприклад, їх дуже цікавлять такі теми, як: визначення просторових координат об'єктів (математика); орієнтування на місцевості (географія); піклування про домашніх улюбленців (зоологія); надання першої допомоги при різних ураженнях (основи медичних знань) тощо.

Окрім цього, зазнав змін емоційний та поведінковий напрям розвитку підлітків, так бажання та обов'язки стали дорослими: постають питання особистої необхідності в питаннях допомоги армії, дорослим та всім тим, хто опинився поряд. Прагнення самостійності вийшло на перший план. Під час війни підлітки дорослішають в рази швидше, ніж очікували батьки та вчителі. Вони стали високосвідомими, розуміючими, турботливими громадянами своєї країни.

Разом з цим, загострилися психологічні проблеми підлітків, які виражаються в частих змінах настрою, перевтомі, а подекуди у вербальних проявах агресії або депресії. У двох третин підлітків підвищився рівень тривожності, що пов'язано з постійним відслідковуванням новин з різних джерел, повітряними тривогами та відсутністю власних рольових моделей.

Доречно зауважити, що підвищення рівня тривожності, роз'єднання родин, втрати близьких та страх особистої загибелі, потягнули у третини підлітків проблеми зі здоров'ям кардіологічного та неврологічного напрямів.

Попри це, на сьогодні, досить ефективними є методики арт-терапії, тілесної терапії та діафрагмального дихання.

Крім цього, є частина підлітків, яких дана ситуація мотивувала, вони мають чіткі рольові моделі, котрі для них є взірцевими, самі займаються активною творчою діяльністю, як приклад переспівують пісню гурту Океану Ельзи «Все буде добре»...

Зараз всі ми пристосовуємось до війни: у нас з'являються нові навички, наприклад, як жити з обстрілами, з повітряними тривогами та іншим.

Про те основні зміни відбуваються в середині нас самих, адже кожен переживає зміни реальності індивідуально. Ми отримуємо новий досвід і стаємо сильнішими, вирощуємо власну стресосійкість, а це завдання завжди є непростим .