

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ У ВОЄННИЙ ЧАС: РОЛЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.

Колбасіна С. Г.

студентка 4 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Хлівнюк Т. П.

к. політ. н., доц. кафедри соціальної роботи ФПСР

Анотація. В даній статті описано проблеми стресу у дітей під час воєнного конфлікту і ролі психосоціальної підтримки у подоланні цього стресу.

Ключові слова. Стрес, діти, війна, психосоціальна підтримка.

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження в даній час полягає у тому, що воєнний конфлікт має серйозний вплив на психічне здоров'я дітей, особливо на тих, хто проживає в зонах конфлікту. Розуміння ролі психосоціальної підтримки у подоланні стресу у дітей у воєнний час є важливим з точки зору розвитку стратегій та програм допомоги дітям в зоні конфлікту, а також може сприяти збереженню їхнього психічного здоров'я і добробуту.

Мета роботи: є дослідження ролі психосоціальної підтримки у подоланні стресу у дітей у воєнний час.

Завдання. Для досягнення поставленої мети ми сформулювали наступні завдання:

- Визначення основних факторів, що спричиняють стрес у дітей воєнного часу.
- Дослідження ролі психосоціальної підтримки у зниженні рівня стресу у дітей.
- Аналіз ефективності різних методів психосоціальної підтримки.

Об'єктом дослідження є діти, які переживають війну або знаходяться в зоні воєнного конфлікту.

Предметом дослідження є механізми психологічної підтримки, які допомагають дітям пережити стрес.

Методи дослідження. При дослідженні були використані методи збору необхідної літератури та узагальнення інформації.

Короткий виклад основного матеріалу дослідження.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на подразник або набір подразників, які відчуються як загрозові або викликають тривогу. Стрес може бути короткочасним або тривалим, і він може виникати внаслідок різних причин, таких як фізичний надмір, емоційний напруження, конфлікти в міжособистісних відносинах, проблеми на роботі або вдома, тощо. [С.175, 1]

Під час війни діти можуть стикатися з різними видами стресу, такими як страх, тривога, почуття безпорадності та інші негативні емоції, що можуть мати серйозні наслідки для їх фізичного та психічного здоров'я.

Основними факторами, що спричиняють стрес у дітей воєнного часу, є наявність безпосередньої загрози для їхнього життя та здоров'я, віддаленість від рідних та близьких, нестабільність у їхньому оточенні, відсутність регулярного доступу до необхідних ресурсів, таких як їжа, вода, ліки та інші необхідні засоби для виживання. Крім того, діти можуть досвідчувати страх та тривогу через війну, свідчення жорстокості та насильства, відсутність контролю над своїм життям та відчуття безпорадності перед невідомим майбутнім. [С.23, 2]

Роль психосоціальної підтримки в цьому процесі є надзвичайно важливою. Психосоціальна підтримка може бути надана різними способами, такими як психотерапія, соціальна підтримка, інформаційна підтримка та інші. Це може включати психологічні консультації, тренінги зі стресу та розслаблення, групові терапії, спільні заходи та інші дії. [С.286, 4] Наприклад, проведення Групи підтримки для підлітків, з метою надання психосоціальної підтримки та

корисних порад та технік, які можуть допомогти їм заспокоїтися в стресових ситуаціях.

Під час зустрічей, я проводила деякі активності, щоб допомогти учасникам групи відкритися та взаємодіяти між собою. Ми також говорили про різні теми, пов'язані з емоційним здоров'ям та травмами, які вони пережили.

У результаті участі у групі підтримки, учасники змогли знайти способи кращого управління своїми емоціями та отримали необхідну підтримку від інших людей, які пережили подібні труднощі. Вони також розвинули свої соціальні навички та знайшли нових друзів, з якими можуть поділитися своїми досвідами та емоціями.

Висновки. Розуміння ролі психосоціальної підтримки є важливим фактором у підтримці дітей, які переживають війну та конфліктні ситуації. Це допоможе розробити ефективні програми та стратегії для підтримки та допомоги дітям під час війни. Результати досліджень у цій галузі можуть використовуватися для покращення психологічної підтримки дітей у зоні війни та конфлікту, зменшення негативного впливу стресових ситуацій на їхнє психічне здоров'я та забезпечення належного захисту прав дитини.

Література

1. Киричук О. М. Фактори формування стресу у дітей, які живуть в зоні війни. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2017. 11(103), С.183–192.
2. Білоконь М. С. та ін. Стресові реакції та способи їх подолання у дітей в умовах війни на сході України. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука», 2021. 2(25), С.22–25.
3. Крижанівська І. Психологічна допомога дітям, які постраждали від війни. Український вісник психоневрології, 2019. 27(1), С.60–63.
4. Костюк О. І. Психосоціальна підтримка дітей у контексті військових конфліктів. 2021. 286 с.