

УДК 159.922

Філоненко Л.А.

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, БАТЬКИ ЯКИХ БРАЛИ УЧАСТЬ В БОЙОВИХ ДІЯХ

*Філоненко Л.А. Особливості психологічної роботи з підлітками, батьки яких брали участь бойових діях. Стаття присвячена розгляду проблем психологічної роботи з підлітками, батьки яких брали участь в бойових діях, розгляду проблем взаємодії дітей і батьків, які переживають труднощі адаптації до мирного суспільного життя.*

*Розкрито психологічні стани, в яких знаходяться діти учасників АТО, самі військові та їхні сім'ї. Зазначено на особливості роботи психолога з підлітками та їх батьками щодо подолання конфліктної взаємодії. Показано деякі методи, техніки і прийоми для згуртування та відновлення довіри родинного кола, для зниження емоційної напруги та позитивного налаштування, що можна використовувати в консультуванні, сімейній терапії практичним психологам.*

*Ключові слова: підлітки, адаптація, взаємодія, сім'я, психологічна підтримка.*

*Филоненко Л.А. Особенности психологической работы с подростками, чьи родители участвовали в боевых действиях. Статья посвящена рассмотрению проблем психологической работы с подростками, родители которых принимали участие в боевых действиях, рассмотрению проблем взаимодействия детей и родителей, переживающих трудности адаптации к мирной общественной жизни.*

*Раскрыто психологические состояния, в которых находятся дети участников АТО, сами военные и их семьи. Указано на особенности работы психолога с подростками и их родителями по преодолению конфликтного взаимодействия. Показаны некоторые методы, техники и приемы для сплочения и восстановления доверия семейного круга, для снижения эмоционального напряжения и позитивного настроения, которые можно использовать в консультировании, семейной терапии практичным психологам.*

*Ключевые слова: подростки, адаптация, взаимодействие, семья, психологическая поддержка.*

За короткий історичний період незалежності в нашому суспільстві відбулися глибинні зміни в різних сферах життя, які вплинули на процес становлення підростаючої особистості. Відкрилися нові перспективи розвитку суспільства в європейську спільноту, які вимагають на сьогодні від нації українців перебудови системи устрою та управління в країні. В умовах системних змін та війни в Україні на першому місці знову постали питання соціально спрямованої мотивації та совісті і моралі особистості. Цьому сприяли події

останніх років у країні: революція гідності та так звана гібридна війна – нові герої країни та антигерої, боротьба за право жити в оновленій суспільній системі та за звичний старий устрій. Особливої значущості набули проблеми психологічної перебудови і переосмислення системи цінностей та ідеалів, відновлення справжніх загальнолюдських цінностей і формування соціально значущих, соціально спрямованих якостей підростаючої особистості для здійснення інноваційних та революційних реформ у різних галузях науки і практики.

Ця стаття присвячена розгляду проблем психологічної роботи з підлітками, батьки яких брали участь в бойових діях, взаємодії дітей і батьків, що переживають труднощі адаптації до мирного суспільного життя.

Практично у всіх теоріях: психоаналітичній, гуманістичній, когнітивній, розглядається лише два рівні - соціальна адаптація та дезадаптація. Деяко іншої точки зору дотримується А. А. Реан, висуваючи як основний критерій соціальної адаптації - вектор її спрямованості «назовні» або «всередино». Оскільки його позиція найбільш близька нам і дозволяє побачити деякі додаткові аспекти, зупинимося на її розгляді більш докладно.

А. А. Реан стверджує, що при спрямованості вектора «назовні» відбувається адаптаційний процес, який характеризується активним впливом особистості на середовище, її освоєння та пристосування до себе. Спрямованості вектора «всередино» відповідає інший тип адаптаційного процесу. Він пов'язаний з активною зміною особистістю самої себе, з корекцією власних соціальних установок і звичних поведінкових стереотипів. Це тип активної самозміни і активного самопристосування до середовища. «Справжня адаптація - це завжди активний процес: будь то активна зміна соціального середовища чи то активна зміна себе» [6].

З військовослужбовцями відбувається інший процес – соціальна дезорієнтація. На рубежах їм все зрозуміло: відносини між військовими відкриті, розмови відверті, бо кожен з них прикриває іншого побратима, туга за сім'єю, дітьми та віра в Батьківщину і Бога. До прикладу: бійці виймали пластини із бронежилетів і вставляли дитячі малюнки, клали їх під каску. Вони вірили, що ця любов дітей, народу, Бога їм допоможе.

Чоловіки та жінки, які тривалий час перебували у зоні бойових дій, повертаються у родини, у суспільство зі зміненими переоціненими цінностями та дуже загостреними емоційними реакціями. Як зазначає військовий капелан і волонтер Лариса Когут: «Сім'ї військових у дуже великому стресі. Дружини часто не розуміють як спілкуватися із чоловіками. Коли приїздять у відпустку чи на лікування, рідні бачать, що хлопці інші. Вони мовчать, не можуть відкритися, як от сказати "Я тебе люблю". Дружини в шоці. Хлопці бувають агресивні. Діти цього не розуміють, бо бачили тата лише лагідним і люблячим. Це завдає багато травм. ... Суспільство цього не розуміє. Люди в тилу кажуть: "Ми вас туди не посилали". А хлопцям боляче таке чути.» [7].

Зрозуміло, що психологічний стан військових, що повертаються із передової, межовий і їм в першу чергу необхідна психологічна реабілітація для повернення в суспільство. Але бійці часто за різних причин не погоджуються

на пропозиції фахівців поїхати оздоровитись у тому чи іншому закладі, отримати психологічну реабілітацію.

На сьогодні існує багато реабілітаційних програм для учасників АТО в кожному регіоні України, зокрема, і тендерна програма «Психологічна реабілітація військовослужбовців, що повернулися із зони АТО», де надається первинна психологічна допомога військовим для подальшої їх адаптації в мирне життя суспільства. Деяким з них показана тривала психологічна реабілітація внаслідок ПТСР, але більшості з них потрібна кваліфікована допомога психолога у подоланні власних психологічних проблем. Важливо підкреслити і те, що там, де немає якогось мінімально допустимого рівня адаптації, особистість опиняється в стані соціальної дезорганізації, тут і виникає як необхідність процес реабілітації.

Але не меншою проблемою постає повернення військового в родину. Радість зустрічі змінюється проблемними буднями. Учасники АТО психологічно травмовані, тому агресивні, імпульсивні і нестримані, хочуть, аби слухали тільки їх, лише вони знають як правильно вчинити, терпіння – нуль тощо. Не всі родини витримують такі випробування – деякі сім'ї навіть розпадаються. Таким родинам просто необхідний хоча би тимчасовий психологічний супровід.

Найбільше страждають діти, бо вони не розуміють таких змін у батьків і приймають все на всій рахунок. Вони в цей час чи найбільше потребують фахової психологічної допомоги.

З розповіді військового капелана: «Мої рідні важко переживають, коли їду. Моляться. Я чоловікові кажу жартома: "У тебе є можливість бути в духовному тонусі". Вони більше за всіх хочуть, щоб війна скоріше закінчилася і мама була вдома. Коли починала їздити, то я їх вмовляла, переконувала, що це потрібно. Обіцяю завжди телефонувати або писати смс-повідомлення, хоча є ділянки де немає зв'язку.» [7].

Подібно до того як поведінка в деякий момент визначається взаємодією складових мотиваційного поля в образі теперішнього, так і плани людини на майбутнє визначаються взаємодією таких самих складових в полі життєвої перспективи, звичайно при активній участі суб'єкта, який намагається по мірі можливості все передбачити, зважити, врахувати. Спосіб, програма і конкретні цілі життя, які оцінюються ним як оптимально задовольняючі потреби і в відношенні до яких приймається намір до досягнення, — це і є система мотивів особистості. Прихований ефект набуття ціллю в результаті прийняття наміру особливого статусу, пов'язаного із формуванням в мотиваційній сфері «напруженої системи», що нагадує про себе, пояснюється, можливо, переключенням на ціль специфічної его-мотивації.

Із такого уявлення про походження мотивів слідує, що вони мають поліпотребовий характер. Являючись функцією цілісного мотиваційного поля, мотиви формуються під впливом цілої низки взаємодіючих і вже первісно переплетених потреб, хоча й можуть різнитися переважаючим вкладом в цей процес деяких із них. Крім того, оскільки життєві плани мають різний ступінь

деталізації, мотиви (як і інші мотиваційні утворення) розрізняються мірою конкретності-узагальненості.

Твердий намір «не прожити життя намарно» є мотивом уже тоді, коли особистість, не знайшовши для його досягнення відповідних умов, активно їх шукає. В процесі поступової конкретизації узагальнених мотивів відбувається подальше переплетення потреб, оскільки в конкретних мотивах можуть віднайти своє втілення низка більш узагальнених.

Коли батьки перебувають на фронті - на мотивацію підлітків впливає тривожність, страх за батька (матір) ...

Коли батьки повертаються з передової додому – мотивацію знищує категоричне ставлення до дітей, вони не мають права на помилку (батьки на війні, бо помилка може призвести до смерті) і передають це дітям. На різні вікові категорії це впливає по-різному. Одні діти замикаються в собі і внутрішньо напружені, інші – виплескують свої переживання через неадекватну реакцію та поведінку.

Наведемо один приклад із практики. Звичайна українська сім'я – дружина, чоловік, двоє дітей: старша – дівчина-підліток від першого шлюбу, молодший – хлопчик-школяр. Чоловік усиновив дівчинку і дуже її любить, ставиться до неї дуже добре.

Коли чоловіка призвали до армії, вся сім'я дуже переживала. Це був постійний стрес – мама замкнулася в своїх емоційних переживаннях, що позначалося на дітях. Вони також переживали за тата, але самі по собі, кожен відособлено від іншого члена родини - стали погано вчитися, погіршилася їх поведінка у школі. Хлопчик ніби перебував у ступорі, реакції стали запізними, успішність стала низькою. Дівчинка навпаки стала агресивною, стала випивати, пізно повертатися додому. Мама в постійному пошуку грошей для сім'ї (ще й на чоловіковій роботі за чоловіка підробляє) – то на обмундирування чоловікові, то на харчі та одяг для дітей, то на сплату найманого житла.

Коли чоловік повернувся додому у відпустку, всі ніби зітхнули з полегшенням. Живий! Але от парадокс – рідна мама з татом чоловіка, до яких навідалася сім'я, зустріла їх прохолодно, ніби син просто заїхав у гості, а не повернувся з війни. І мама синові не дала навіть панчішок, які в'язала і передавала через волонтерів для бійців АТО, хоча її син і є тим самим бійцем АТО. Сім'я була не просто розчарована, а у розпачі повернулися до себе додому. І чоловік зрозумів, що у нього є лише його найрідніші люди – це його дружина і діти, які за нього переживають та піклуються.

Після відпустки чоловік повернувся на передову. Там отримав тяжку контузію. Довго лікувався у госпіталі, і повернувся додому комісованим за станом здоров'я. Сім'я радісно зустріла чоловіка вдома. Всі були переконані, що погані часи минули. Але проблеми тільки починалися.

Чоловік, який був раніше лагідним батьком і чоловіком, став дуже дратівливим, нестриманим, грубим. На попередню роботу за станом здоров'я він повернутися не зміг. Дружина знову сама почала шукати засоби для виживання сім'ї, бо потрібно лікувати чоловіка, годувати дітей. В сім'ї знову

почалися проблеми. Якось трохи підремонтували стару бабусину хату, та й перебралися в неї жити, щоб зекономити гроші на платі за житло. Діти знову опинилися в емоційній самоті, знову почалися проблеми в школі.

Але тато намагався знайти підхід до дітей. Він навіть розробив ескіз плаття на випускний вечір своїй доньці, а мама втілила його, пошивши дівчинці гарну сукенку. Але дівчинка завдавала постійного клопоту батькам – на випускний вечір вона так напилася, що не знати куди й поділася, а батьки всю ніч її шукали і переживали за її життя. Знайшли дівчинку в жахливому стані, в подертій сукенці, й з підозрою на згвалтування. В переповнених емоціями батьків здали нерви, і, відповідно, вони її ще й відлупцювали.

Діти, як той лакмусовий папірець, відображають усі проблеми, що ускладнюють життя довкола них: в родині, колективі, соціумі. Більш того, не завжди розуміючи причини кризових явищ, не маючи ще захисних механізмів проти психологічних впливів, вони особливо страждають і піддаються травмуючим факторам стресу.

У кожній сім'ї своя специфіка реакцій на стреси, втім, є загальні поради: коли мама (бабуся чи інший близький родич) плаче і в дитини є запитання, то треба їй усе розповідати й пояснювати. Важливо повідомити дитині інформацію про наявну ситуацію відповідно до її запитань, в міру необхідності, відповідно до когнітивних і емоційних можливостей дитини. Звісно, не можна говорити, що тато вбиває чи зараз на війні, варто більше робити акцент на позитиві. Важливо казати, що тато захищає Батьківщину. Треба пояснювати, що мамі (бабусі) зараз складно, їй потрібна допомога. Головне – не боятися спілкуватися з дитиною. Підбадьорюйте, кажучи, що кожен її хороший вчинок – це плюс для тата і мами. Дитина повинна знати, що її батько - герой, він прагне гарного життя для сім'ї, щоб рідні відчувати себе комфортно, жили під мирним небом, аби дитина гордилася своїм татом.

Категорично не можна казати, що тато у біді, його можуть вбити, бо це формує в дитини страхи і у своїй уяві вона може «зайти» дуже далеко, а на основі цього з'явиться невроз чи ще гірші наслідки», - наголошує психолог Мирослава Мушкевич [1].

Одне із завдань психолога – вчасно виявити проблему і надати дитині професійну допомогу, аби змінити її ставлення до ситуації, поліпшити психоемоційний стан, а відтак – мінімізувати вплив стресу на психічне й фізичне здоров'я дитини.

Досить часто кожен член родини замикається у собі і власних переживаннях та не звертає уваги на емоційний стан іншого члена родини. Зацикленість дорослих на особистих переживаннях дуже впливає на емоційний стан їх дітей. Особливо це стосується підлітків в сім'ї.

Вони відчувають психологічне відторгнення, емоційний вакуум, неспроможність поділитися з дорослими членами родини тим, що їх турбує, не відчувають підтримки та схвалення. Не в змозі справитися із своїми переживаннями підлітки починають проявляти це в своїй поведінці – в школі різко падає успішність засвоєння знань, з'являються захисні способи емоційного зрівноваження: паління, вживання алкогольних напоїв, зростає

конфліктність, пізні приходи додому. В такій ситуації психологу найліпше допомагати згуртовувати сім'ю через навчання прийомів психологічної підтримки один одного, обговорення та розділення почуттів та хвилювань іншого члена родини, прояві терплячості в ставленні один до одного, створення комфортного психологічного середовища в сім'ї. Це стосується як дорослих, так молодших членів родини учасників АТО.

Доброзичливі стосунки – важлива основа продуктивного стилю взаємодії. Побудувати їх – велике мистецтво. Допомогти підліткові відчувати себе таким, яким його сприймають, можна, якщо просто слухати його.

Так, наприклад, навчання різних варіантів слухання (за Т. Гордоном) дозволять батькам допомогти розкритися підліткам, коли в тих виникають проблеми [5]:

1. Пасивне слухання (тиша). Воно дозволяє дитині відчувати себе тим, кого дійсно сприймають. Це може надихнути її на більшу відвертість.

2. Реакція визнання, підтвердження (кивання головою, нахил уперед, посмішка, похмурий вираз обличчя, репліки «Угу», «О-о», «Я розумію»). Усе це спонукає дитину продовжувати, відчувати, що її уважно слухають.

3. «Відкриття дверей». Інколи дитині потрібні додаткові заохочення, щоби почати говорити або стати більш відвертою. Такими фразами-заохоченнями можуть бути такі: «Чи не хочеш ти ще більше розповісти про це?»; «Це цікаво. Чи хочеш ти продовжувати?»; «Мені цікаво те, про що ти говориш»; «Ти хотів би поговорити про це?» тощо.

4. Активне слухання. Цей прийом допомагає зрозуміти, що стоїть за тим чи іншим висловлюванням людини. Він унаочнює увагу до дитини, зацікавленість у ній, намагання зрозуміти. Щоб переконатись у правильності своєї догадки, дорослий має переформулювати те, що сказала дитина: «Таким чином...», «Іншими словами...», «Якщо я правильно зрозумів...» – і далі своїми словами викладається суть проблеми. І якщо дитина відповість «Так» або «Угу», це означатиме, що наше підтвердження справедливе.

Більшість реакцій, які використовують дорослі стосовно підлітків, утілюються у директивних зауваженнях; зауваженнях, що придушують, містять негативну оцінку, критику, засудження, насмішку; непрямі зауваження, які вміщують сарказм, підсміювання, розважальні коментарі, відступ тощо. Це відбувається за умов концентрації уваги лише на поганій поведінці дитини.

Зміст того, що в принципі здатне мотивувати людину, буквально безмежний, оскільки все, що створено і створюється суспільством як в матеріальній, так і духовній сферах, в кінці кінців здійснюється конкретними людьми, які до незліченних видів діяльності спонукаються настільки ж різноманітною мотивацією.

Наведемо, як приклад, один із безпрограшних методів розв'язання конфліктів у сім'ї, коли звертають увагу не на особистісні риси дитини, а на конкретний її учинок, підтверджують прийняття дитини, її поцінування. При

цьому використовується техніка - «Я-зауважень», які починаються зі слова «коли»:

Перший крок - визначення проблеми (з'ясування причин дитячої поведінки, яку ви не сприймаєте, використовуючи методи слухання, «Я-зауваження», завершуючи визначення проблеми: «Якщо ти закінчив свою розповідь...», «Як можна поспілкуватись із татом (мамою, бабусею, дідусем тощо), не заважаючи іншим родичам поряд?»).

Другий крок - пошук можливих варіантів рішення (так званий колективний «Мозковий штурм»).

Третій крок - обговорення й оцінка запропонованих варіантів рішення (принцип задоволення потреб обох сторін).

Четвертий крок - вибір кращого рішення. Можна письмово зафіксувати прийняте рішення підписом «контракту».

П'ятий крок - це правила виконання рішення: що слід робити, щоб розпочати, хто буде нести відповідальність за той чи інший пункт «контракту».

Шостий крок - оцінка, визначення, наскільки правильно було намічено спосіб дії, вирішення проблеми [3, 4].

Як показує практика, у процесі ігрових етапів психотерапії, налаштованих аж ніяк не на суперництво, а на партнерство й взаємодопомогу, самі-собого стираються умовні бар'єри віку, родинної субординації, зникає нерозуміння й відчуженість. Різні естафети й творчі майстер-класи захоплюють дорослих та дітей різного віку у вирі хорошого настрою і сімейної взаємодії та показують, що учасникам сімейної терапії до снаги спільними зусиллями вирішити будь-яке завдання [2].

Розмаїті види вправ доречно вводити в психотерапію для згуртування та відновлення довіри родинного кола, для зниження емоційної напруги та позитивного налаштування до подальшої індивідуальної та групової складної роботи із сім'ями учасників АТО.

Звичайно, в кожному окремому випадку, послідовність, набір психологічних прийомів та підходів може варіюватися залежно від запиту та етапів роботи психолога. Така варіативність лише допомагає вдосконалювати техніки та методи роботи практикуючих психологів, підвищувати їх фаховий рівень та збагачувати обмін досвідом між фахівцями.

Лише спільними діями психолога та всіх членів сім'ї можливо спрямувати загальні зусилля на поліпшення родинної взаємодії в інтересах дітей, нормалізувати відносини між членами родини. При цьому психологічна робота може бути і індивідуальною, і в групі залежно від складнощів сімейної ситуації.

### **Список використаних джерел:**

1. Волинські атошники не схильні до суїциду, але їм потрібна допомога. – Волинські новини, 26 Лютого 2015. –

<https://www.volynnews.com/news/vidsichagresoruukrayinayedina/volynski-atoshnyky-ne-skhylni-do-suyitsydu-ale-yim-potribna-dopomoha/>

2. День захисту дітей зібрав родини учасників АТО. – Бородянський Центр соціально-психологічної реабілітації, 21 липня 2016. – <http://borodyanka.cspr.info/2016/06/den-zahystu-ditej-zibrav-rodynu-uchasnykiv-ato/>

3. Киричок В. Тренінги на розвиток комунікацій / В. Киричок. – Освіта.ua, 15 листопада 2006. – <http://osvita.ua/school/method/psychology/1282/>

4. Марковська І.М. Тренінг взаємодії батьків з дітьми. / І.М. Марковська. – СПб.: Мова, 2005. – 150с. / <http://weblib.pp.ua/>

5. Практичний посібник. – Київ, 2014. – <http://divovo.in.ua/ukrayini-praktichnij-posibnik-kiyiv-2014-2.doc>

6. Чернега А. У бійця не можна забирати пульт, бо звук до гранати в руці. / Андрій Чернега. – gazeta.ua, 16 лютого 2017. – [http://gazeta.ua/articles/life/\\_u-bijcyu-ne-mozhna-zabirati-pult-bo-zvik-do-granati-v-ruci/753364](http://gazeta.ua/articles/life/_u-bijcyu-ne-mozhna-zabirati-pult-bo-zvik-do-granati-v-ruci/753364)

## REFERENCES:

1. Volyns'ki atoshnyky ne skhyl'ni do suyitsydu, ale yim potribna dopomoha. – Volyns'ki novyny, 26 Lyutoho 2015. – <https://www.volynnews.com/news/vidsichagresoruukrayinayedina/volynski-atoshnyky-ne-skhylni-do-suyitsydu-ale-yim-potribna-dopomoha/>

2. Den' zakhystu ditey zibrav rodynu uchasnykiv АТО. – Borodyans'kyu Tsentr sotsial'no-psykholohichnoyi reabilitatsiyi, 21 lypnya 2016. – <http://borodyanka.cspr.info/2016/06/den-zahystu-ditej-zibrav-rodynu-uchasnykiv-ato/>

3. Kyrychok V. Treninhy na rozvytok komunikatsiy / V. Kyrychok. – Osvita.ua, 15 lystopada 2006. – <http://osvita.ua/school/method/psychology/1282>

4. Markovs'ka I.M. Treninh vzayemodiyi bat'kiv z dit'my. / I.M. Markovs'ka. – SPb.: Mova, 2005. – 150s. / <http://weblib.pp.ua>

5. Praktychnyy posibnyk. – Kyiv, 2014. – <http://divovo.in.ua/ukrayini-praktichnij-posibnik-kiyiv-2014-2.doc>

6. Cherneha A. U biytsya ne mozhna zabyraty pul't, bo zvyk do hranaty v rutsi. / Andriy Cherneha. – gazeta.ua, 16 lyutoho 2017. – [http://gazeta.ua/articles/life/\\_u-bijcyu-ne-mozhna-zabirati-pult-bo-zvik-do-granati-v-ruci/753364](http://gazeta.ua/articles/life/_u-bijcyu-ne-mozhna-zabirati-pult-bo-zvik-do-granati-v-ruci/753364)

***Filonenko, L.A. Psychological work with adolescents whose parents took part in combat actions. The article is devoted to the problems of psychological work with adolescents whose parents took part in combat actions and interactions between children and parents who have difficulties adapting to peace-time life.***

*The author highlights the psychological conditions of ATO veterans, their children and families, discusses some aspects of psychologists' work with teenagers and their parents to overcome conflicts as well as describes some methods and*



*techniques to reunite and restore confidence in the family, to reduce stress and create positive family climate.*

**Keywords:** *adolescents, adaptation, cooperation, family, psychological support*

### **Відомості про автора**

Філоненко Л.А. – старший науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Filonenko, Lyudmila A. – senior researche of the Laboratory of Psychology of Socially Maladapted Adolescents, Kostiuk Institute of Psychology of NAPS Ukraine, Kyiv