

1. <https://www.msmanuals.com/uk/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/posttraumatic-stress-disorder-ptsd> «MSD довідник».
2. Конспект лекція «Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів» доцент кафедри управління людським фактором Навчально-наукового інституту неперервної освіти Національного авіаційного університету О.В. Сечейко (1. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань в сім'ї до політичного терору. Львів, 2015. 416 с.; 2. Луппо С.Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч. посібник. К.: Вид-во «НАУ-друк», 2010. 96 с.; 3. Колк Бессел Тело помнит все / К.: Форс Україна, 2022.- 464 с.; 4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. К.: Ніка-Центр, 2007. 431 с.; 5. Свааб Дік Ми – це наш мозок / Харків, Клуб сімейного дозвілля, 2019.- 496 с.).
3. Програма тренінгу «Запобігання та корекція посттравматичного стресового розладу» за авторською програмою Френка Пьюселіка.
4. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань в сім'ї до політичного терору. Львів, 2022. 267-269 с.

Федорчук О.І.

науковий співробітник

лабораторії психології дошкільника

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

mumzik_f@ukr.net

ORCID ID: 0000-0001-8942-7008

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВЗАЄМИН НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДИТИНИ.

Питання емоційних взаємин в родині, їх вплив на психологічний стан дитини та здатність допомагати у подоланні посттравматичних стресових розладів є актуальними проблемами сучасних психологічних досліджень. Специфіка батьківсько-дитячих відносин полягає у підвищеній емоційній значущості як для дитини, так і для батьків. Саме батьківсько-дитячі емоційні взаємини є ключовим фактором у збереженні психічного здоров'я та комфорту дитини.

Родинне середовище створює основу для соціального та емоційного розвитку дитини. Емоційні взаємини в родині визначають структуру її особистості, формують ціннісні орієнтації та розвивають навички міжособистісного спілкування. Дитина вивчає емоційні відповіді, встановлює емоційні зв'язки та засвоює норми емоційного вираження через спостереження

за батьками та іншими членами родини. Своєю поведінкою дорослий створює для дитини модель емоційних станів та відчуттів, приклади емоційного ставлення до близьких дорослих, до родини, а згодом і до інших людей.

Відповідно, емоційна атмосфера в родині у той чи інший спосіб може впливати на психічний стан дитини. Позитивні та підтримуючі емоційні взаємини сприяють розвитку здорового самовизначення, самооцінки та ресурсів для подолання стресів. З іншого боку, конфлікти, насилля, або недостатня увага можуть призвести до психологічних травм та розвитку посттравматичних стресових розладів у дітей.

Суб'єкт-суб'єктна комунікація, щедро насичена емоційно-безпосередніми контактами, формує емоційно-сміслові відчуття, ставлення дитини, уявлення про себе і навколишній світ, про способи взаємодії з ним. Для дитини така комунікація має бути джерелом позитивних емоцій, ресурсних станів та відчуттів, що і сприяє оптимізації особистого внутрішнього стану.

Максимально насичуючи процес взаємодії з дитиною позитивними емоціями, ціннісними смислами та емпатійними діями, створюючи ситуації, де дитина вчиться думати про «щастя», відчувати і дорожити тим, що викликає у неї позитивні емоції, дорослі тим самим забезпечують гармонію почуттів, мислення та уяви дитини.

Емоційна компонента сімейної комунікації впливає на емоційну, когнітивну та духовну сфери розвитку дитини, мінімізуючи, зокрема, негативний вплив інформаційного простору на дитину, та соціуму, загалом, що сприяє відновленню і збереженню психологічної рівноваги дитини у кризових ситуаціях. Здорові емоційно ресурсні відносини в родині формують основу психологічного здоров'я дитини.

Вміння адекватно оцінювати свій внутрішній стан, визначати емоції, керувати своїми емоціями потребують спеціального розвитку. Встановлюючи відкриті довірчі батьківсько-дитячі взаємини, вибудовуючи спілкування з дитиною на принципах ставлення до дитини, як до самоцінності, на основі любові, максимального терпіння, прагнення розуміння та співучасті у дитячих переживаннях, дорослий створює сприятливі умови для формування психологічної культури дитини: закладається центральний стрижень внутрішнього світу, приходить розуміння і прийняття цілого спектру простих і водночас глибоких емоцій, навичок їх вчасного розпізнавання і регулювання. Особливе значення у цьому процесі відіграє наявність внутрішньої культури та власний емоційний досвід самого дорослого. Саме внутрішня емоційна культура родини є основою психологічного здоров'я дитини.

Аналізуючи характер батьківсько-дитячих взаємин сучасних родин, які виховують дітей дошкільного віку, слід виокремити основні проблеми, що здійснюють негативний вплив на психологічний стан дитини:

- психолого-педагогічна культура,
- культура мовленнєвого спілкування,
- система партнерської взаємодії,
- емоційний клімат.

Результати досліджень показали, що 86,1% з числа опитаних родин виявляють недостатню увагу до проблем емоційної сфери розвитку власної дитини, тоді як лише в оточенні позитивних та емоційно підтримуючих стосунків в родині, у дитини розвивається здатність до адаптації та стресостійкість, відчуття власної вартості та спроможності впоратися з труднощами. Важливим є усвідомлення дорослими, що негативні емоційні взаємини, конфлікти, насилля чи недостатність підтримки з боку дорослих можуть призвести до психічного травмування та стресових реакцій у дитини. Коли ж мова йде про катастрофічні ситуації зовні, від впливу яких ми не в стані уберегти дитину, тут завданням дорослого є формування у дитини відповідних моделей поведінки, які б дозволили їй пройти ті чи інші моменти максимально екологічно для власного психологічного та фізичного здоров'я. Вміння давати вихід своїм почуттям запобігає формуванню нездорової агресії. Довірливі відносини у родині допоможуть знайти причини будь яких негативних емоцій.

Загострення ситуації зовні певним чином впливає на психологічний клімат у родині, іноді напружуючи комунікацію та провокуючи конфлікти. І лише постійна робота дорослих над собою допоможе знайти потрібне рішення, демонструючи дітям приклад взаємоповаги та любові між членами сім'ї.

Дитина після досвіду подій, що викликали у неї страх, жах, безпеку та інші негативні емоції, яка була свідком чи жертвою насильства, аварії, розлучення батьків, може мати посттравматичні стресові розлади (ПТСР).

Емоційна включеність дорослого у життя дитини допоможе зробити правильні і своєчасні кроки у напрямку як запобігання, так і подолання різного роду стресових розладів у дитини.

Створення відповідної атмосфери вдома допоможе дитині почувати себе у безпеці. Обійми, слова підтримки та елементарні прояви турботи – простий алгоритм до вирішення надскладних питань. Відкрите спілкування налаштуватиме дитину на вільне висловлювання своїх почуттів та думок, страхів та тривоги: слухаючи із підтримкою та без засудження, дорослий допомагає дитині виражати свої емоції, знімаючи стресове навантаження. Батьки повинні пояснювати дитині, що відбувається, відповідати на її питання використовуючи доступну для неї мову, уникаючи обговорення подій, що спричинили ПТСР, в присутності дитини, особливо якщо це може викликати новий стрес чи тривогу. Важливою є для дитини підтримка родичів та близьких, емоційні взаємини з якими можуть зіграти важливу роль у подоланні ПТСР.

У випадках де дитина не може подолати стрес самотійно, батьки мають звернутися до фахівців, які спеціалізуються на дитячому психічному здоров'ї. Професійна допомога може включати терапію, консультування та інші методи лікування.

Висновок

Емоційні взаємини в родині мають критичний вплив на психологічний стан дитини. Позитивні взаємодії можуть сприяти її розвитку та добробуту, тоді як негативні емоційні взаємини можуть викликати серйозні наслідки,

включаючи ПТСР. Батьки мають бути підтримуючими та відкритими у спілкуванні з дітьми, а також готовими звертатися до фахівців у випадку потреби, щоб допомогти дитині подолати страхи та стресові розлади. Важливо пам'ятати, що сім'я є ключовим фактором в забезпеченні психічного здоров'я та добробуту маленької людини.

Література

1. Біла І.М. Відповідальне батьківство: соціально-психологічні аспекти : підручник / І.М. Біла. – Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. 278 с.
2. Державний стандарт дошкільної освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-v-ukrayini>
3. Дошкільник: крок у шкільне життя : навчально-методичний посібник / Піроженко Т.О., Карабаєва І.І., Соловйова Л.І., Токарева Л.Д., Федорчук О.І. Хартман О.Ю. ; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 149 с. https://lib.iitta.gov.ua/735988/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2023.pdf

Чайка Г.В.

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник Лабораторії психології особистості
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
chaika_g@hotmail.com
ORCID ID: 0000-0001-7799-1314

ВІДНОВЛЕННЯ ДОВІРИ ДО СЕБЕ, СВІТУ ТА ЛЮДЕЙ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВНАСЛІДОК ВОРОЖИХ ДІЙ

Вступ. Агресія Росії проти нашої країни призводить до суттєвого погіршення психологічного здоров'я широких верств населення України, як цивільних та і воєнних. Психологічна травматизація включає посттравматичні стресові розлади, підвищення рівні тривожності та депресивні, появу соматичних розладів, погіршення стосунків із рідними та близькими, зловживання алкоголем і наркотиками [2, 3]. У роботі [2] зазначається, що травматичні події зумовлюють роздратованість, підвищену збудливість, проблеми зі сном та з харчовою поведінкою. Можливе руйнуванні позитивних уявлень про світ, які допомагають приймати рішення щодо власного життя: навколишній світ вже не здається доброзичливим або справедливим; зникає віра у те, що людина здатна контролювати події свого життя; навіть зникає віра у власні сили і загальну вдачу.