

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМИ ПРОЯВАМИ ВЕГЕТАТИВНИХ ДИСФУНКЦІЙ ЯК ДОПОМІЖНИЙ СКЛАДНИК ЛІКУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

### PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PARENTS OF ADOLESCENTS WITH VARIOUS MANIFESTATIONS OF VEGETATIVE DYSFUNCTIONS AS AN AUXILIARY COMPONENT OF THE TREATMENT PROCESS

Статтю присвячено розгляду питань психологічної підтримки батьків підлітків із різними проявами вегетативних дисфункцій у контексті вирішення нагальних проблем у психологічній сфері. Аналіз наукових джерел та практичний досвід у лікувальному закладі дають підстави стверджувати, що сімейні негаразди, незнання батьками вікових особливостей дітей, стереотипи і бар'єри у спілкуванні, розгубленість, переживання втоми, тривожності, психологічний дискомфорт і, як наслідок, відсутність спільного спокійного обговорення проблем із дітьми є вагомими чинниками, які сприяють виникненню різних проявів вегетативних дисфункцій у підлітків та гальмують процес одужання. Зібраний та проаналізований нами теоретичний матеріал, бесіди з підлітками та аналіз їхніх життєвих історій виявили, що їхня емоційна система сприйняття пасує перед складними обставинами життя, зокрема непорозумінням із батьками. Підліткам із різними проявами вегетативних дисфункцій притаманні надмірна вразливість, дратівливість, надчутливість як до образи, так і до підтримки, підвищена тривожність, замкнутість, імпульсивність тощо. Знаходячись територіально поруч із батьками, вони емоційно на величезній дистанції від них, відчують себе самотньо. З урахуванням цього ми вважаємо доцільним надання психологічної підтримки батькам із метою більш коректного підходу до комплексного лікування підлітків у лікувальному закладі та поза ним. Під час індивідуальних консультацій та участі у семінарі-тренінгу «Батьківські вітаміни любові» батьки мали можливість одночасно з отриманням інформації обговорювати незрозумілі хвилюючі моменти, ставити питання. Програма семінару-тренінгу побудована так, щоб цілі залишалися незмінними, а способи досягнення могли бути зручними. У статті представлено фрагменти семінару-тренінгу для батьків, який, на нашу думку, надає уявлення про його зміст.

**Ключові слова:** підлітки, різні прояви вегетативних дисфункцій, батьки, психологічна підтримка, лікувальний процес.

The article is devoted to consideration of issues of psychological support for parents of teenagers with various manifestations of vegetative dysfunctions in the context of solving urgent problems in the psychological field. Analysis of scientific sources and practical experience in a medical institution give grounds for asserting that family troubles, parents' ignorance of children's age characteristics, stereotypes and barriers in communications, confusion, fatigue, anxiety, psychological discomfort, and, as a result, the lack of joint calm discussion of problems with children, is a significant factor that contributes to the emergence of various manifestations of autonomic dysfunction in adolescents and slows down the recovery process. Theoretical material collected and analyzed by us, conversations with teenagers and analysis of their life stories revealed that their emotional system of perception fits in the face of difficult life circumstances, in particular, misunderstandings with parents. Adolescents with various manifestations of vegetative dysfunctions are characterized by excessive vulnerability, irritability, hypersensitivity to both insults and support, increased anxiety, isolation, impulsivity, etc. Being territorially close to their parents, they are emotionally at great distance from them, feeling lonely. During individual consultations and participation in the «Parental Vitamins of Love» training seminar, parents had the opportunity to discuss unclear and exciting moments and ask questions at same time as receiving information. The seminar-training program is structured in such a way that the goals remain unchanged, and the methods of achievement can be flexible. The article presents fragments of a training seminar for parents, which, in our opinion, provides a holistic view of content.

**Key words:** teenagers, various manifestations of vegetative dysfunctions, parents, psychological support, treatment process.

УДК 159.98:[615.851-055.52+616-08-053.6]  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.35>

**Тарнавська О.В.**

аспірантка  
Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України;  
викладач кафедри психології і туризму  
Київський національний лінгвістичний  
університет

На сучасному етапі розуміння проблеми лікування вегетативних дисфункцій (ВД) у підлітків виходить за межі лише медико-біологічного спрямування та об'єднує медико-психологічні, медико-соціальні та інші аспекти. Звернувшись до аналізу можливих стратегій психологічної допомоги підліткам із різними проявами вегетативних дисфункцій, які знаходилися на лікуванні у медичному закладі, ми акцентувати увагу на вирішенні найгостріших проблем пацієнтів: постійної агресії, яка є вираженням внутрішнього дискомфорту, болі і невміння адекватно реагувати на те, що навколо відбувається (підлітки з ВД із гіпер-

тензією); високого рівня інтенсивності тривожних переживань, страху (підлітки з ВД із гіпотензією, з пароксизмальною вегетативною недостатністю); високого рівня суб'єктивного відчуття самотності, невпевненості у власних силах, важкості аналізу та управління власними емоціями.

Стратегія і тактика психологічної допомоги підліткам із ВД потребує, з одного боку, мобілізації внутрішніх ресурсів самого підлітка, а з іншого – мобілізації ресурсів батьків. Життєві історії підлітків свідчать про конфліктні ситуації в родині, відсутність порозуміння, підтримки з боку батьків

та адекватної батьківської ролі моделі. Під час індивідуальних консультацій з'ясувалося, що багатьом підліткам важко аналізувати свої емоції та управляти ними; часто в усіх своїх негараздах звинувачують інших, зокрема батьків. Це проявляється у вигляді смутку, злості, неприємних переживань, зневіри у власних силах. Так, у підлітків із ВД із гіпертензією глибинний зміст тривожних переживань був пов'язаний із конфліктними стосунками батьків (45,5%), розлученням батьків (29,5%). Підлітки з ВД із гіпотензією мають не надто дружні стосунки із власними батьками (62,6%). У значній частині випадків захворювання на пароксизмальну вегетативну недостатність (ПВН) провокуючу роль грав нервово-психічний чинник: підвищена вимогливість, похмурість батьків, наказовий тон, заклопотаність, неприйняття дитини (50,2%) [2; 4; 5; 7]. Моніторинг емоційно-психологічного стану підлітків за методом діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюссона показав, що переважна більшість підлітків із ВД із гіпотензією та пароксизмальною вегетативною недостатністю має високий рівень самотності. Найчастіше підлітки вибирали твердження: «Мені нема з ким поговорити», «Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене», «Я відчуваю себе повністю самотнім», «Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди». Дослідження за опитувальником Е.Г. Ейдемільера і В. Юстицкіса «Аналіз сімейної тривоги» свідчать про те, що багато підлітків відчувають себе безпорадними, зайвими у своїй родині.

З іншого боку, батьки постійно стикаються зі стресом, гіпервідповідальністю на роботі, з багатьма щоденними ситуаціями, які можуть призводити до порушення психічної адаптації. Недостатність великих резервів самовладання та саморегуляції, ознаки прихованих переживань можуть призвести до негативних стосунків із власними дітьми. Постійний роздратований тон, спілкування з вербальною та емоційною агресією, негативна жестикуляція, емоційна холодність, у якій підліток може побачити загрозу, призводять до збільшення психологічного дистанціювання батьків від особистості дитини. Негативний досвід спілкування у таких випадках призводить до фрустрації, пригніченого настрою, підвищеної нервовості, порушення сну, посилення агресивності або надмірної плаксивості у підлітків.

На жаль, трапляються випадки, коли батьки не вміють сприймати, розуміти і розрізнити емоційні стани своїх дітей, не вміють співпереживати та проявляти такі почуття, які б задовольнили дитину. Способи поведінки, які демонструють дитині батьки, не завжди про-

дуктивні, іноді неадекватні, часто обмежені власним досвідом і недоліками. Порушення загальноприйнятих стереотипів поведінки призводить до росту психічної напруги в усіх членів родини. Саме тому, що батьки, як ніхто інший, мають можливість вселити дитині впевненість в успіх лікування або, навпаки, підсилити тривогу, страх та пригнічений настрій підлітка, дуже важливою є психологічна підтримка батьків. Ураховуючи те, що непорозуміння з батьками, відчуття сімейної тривоги, самотність є ваговими шкідливими чинниками у виникненні вегетативних дисфункцій, психологічна допомога батькам є актуальною у контексті нашого дослідження.

Психологічна допомога батькам надавалася у формі консультацій не лише у формі особистого контакту у лікувальному закладі, а й засобами телефонного та Інтернет-зв'язку. На семінарі з елементами тренінгу застосувалися методи «еутимної терапії» (термін запропоновано Райнером Лутцом у 1983 р.), які орієнтовані на розвиток навичок поведінки та сприяють взаєморозумінню, позитивним змінам у психоемоційному стані; творчі психотерапевтичні методики У. Баера (наприклад, «Картина у рамці», ідея якої полягає у тому, що негативні почуття (страх, сум, гнів, відчай...), яких занадто багато, потребують обмеження, тобто їх можна помістити у «рамку» надійності та безпеки, довіри та захисту); притчі та метафори за позитивною психотерапією Н. Пезешкіана. Використовувалися техніки установлення і підтримки емоційного контакту зі співрозмовником (посмішка, звертання по імені, встановлення контакту очей, прояву інтересу, співчуття до співрозмовника, спостереження за співрозмовником, звернення уваги на невербальну комунікацію (вираз обличчя, візуальний контакт, інтонацію і темп голосу, пози, жести); техніки, які сприяли орієнтації на проблему; техніки установлення контакту (використання «мови» співрозмовника під час передачі йому інформації, ясність та зрозумілість викладання); техніки привертання уваги та пробудження інтересу (зняття напруги, теплі слова, гумор) [6]. Батьки мали можливість одночасно з отриманням інформації обговорювати незрозумілі хвилюючі моменти, ставити питання. Йшлося, зокрема, про важливість налагодження довірливих стосунків, нормалізацію режиму сну, харчової поведінки, про зменшення до мінімуму контакту з гаджетами, оскільки вони нав'язують свої небезпечні образи; про збільшення спілкування у реальному часі. У статті представлено фрагменти семінару з елементами тренінгу для батьків «Батьківські вітаміни любові» (за браком місця), які, на нашу думку, надають уявлення про його зміст.

**Семінар з елементами тренінгу  
«Батьківські вітаміни любові»**

Особистість починається з любові  
*С.Д. Максименко*

Мета: підвищення батьківської компетентності у контексті розуміння особливостей підліткового віку та усвідомленню взаємозв'язку між психологічним мікрокліматом у сім'ї та здоров'ям дитини.

Завдання: прийняття своєї дитини з позиції розуміння її вікових та індивідуальних особливостей; формування відповідного змісту батьківської сфери, яке б сприяло ефективному емоційному зв'язку між батьками та дитиною; подолання стереотипів і бар'єрів, які заважають взаєморозумінню між підлітками та їхніми батьками.

*Міні-лекція з елементами діалогічного спілкування.*

На долоні у ведучого пластиковий стаканчик: «Уявіть, що цей стаканчик – скарбничка для ваших почуттів, бажань, думок і очікувань, сподівань стосовно ваших дітей». Протягом кількох хвилин у приміщенні тиша. Раптом психолог зіймає стаканчик... Починається обговорення того, що відчули учасники: «Які почуття виникли у вас під час пригадування ваших очікувань та бажань?», «Які почуття виникли у вас виникли в момент порушення тиші?». Те, що ви відчули зараз, – це реальний стрес, нездійснені очікування та бажання. Ви уявляли собі щасливе життя ваших дітей, яке наповнене успіхами у школі, на спортивних змаганнях, на різноманітних конкурсах, а замість цього або, навпаки, завдяки цьому перенапруженню, вони опинилися у лікарні... Бажання мати все тільки найкраще може бути джерелом багатьох життєвих проблем та розчарувань як у батьків, так і у дітей. Що із цим робити? Для початку потрібно змінити тривогу на віру в те, що ваша дитина одужає, та, безумовно, шукати способи допомоги їй.

Підлітковий вік – окремий світ між дитинством та дорослістю... Це, мабуть, один із найскладніших періодів у житті. Бути батьками підлітка – важко, дитина стала іншою, і це треба прийняти. Бути підлітком – ще важче. Підліткам надзвичайно потрібні батьки, та водночас вони віддаляються від них [1]. Вони зачиняють двері своєї кімнати перед вами. Ви твердо знаєте, що до них не достукатися (у всіх сенсах). Вони твердо знають, що ви їх ніколи не зрозумієте... Особливістю розвитку нервової системи підлітків є те, що процеси збудження переважають над процесами гальмування. Це позначається на їхній поведінці і взаємодії з оточуючими. Підлітки можуть бурхливо обурюватися через дрібниці, відповідають грубою відмовою на прохання батьків. Для цього віку характерні

безпричинні зміни настрою протягом короткого проміжку часу. На бурхливі прояви важливо навчитися реагувати спокійно, адже сильні емоції батьків ще більше посилюють емоційність підлітків. Дівчата більш емоційні, для них найважливіше – підтримка та схвалення. Хлопці важко усвідомлюють свої емоції, а ще важче зізнаються у них. Для них найважливіше, щоб їм довіряли та не заважали їхній самостійності. Деякі підлітки, навпаки, тихо переживають свої проблеми, намагаючись не привертати до себе уваги, вони постійно напружені. І саме вони найчастіше страждають від нервових зривів. Зазвичай вони не вірять у власні сили, коли стикаються з труднощами, у них дуже занижена самооцінка. Допомога батьків у такому разі безцінна. Потрібно надзвичайно делікатно спрямувати свої зусилля на підвищення самооцінки такої дитини. З одного боку, потрібно помічати та підкреслювати навіть найменші успіхи, а з іншого – співчувати дитині, коли їй сумно. Важливо не критикувати дитину за її нерішучість та сором'язливість, це лише погіршить ситуацію. Якщо ви помітили, що підлітку страшно, то треба продемонструвати йому, що ви поважаєте його страх і готові допомогти подолати його. Підлітків «напружує» таке спілкування з батьками, яке носить повчальний характер (а саме такий стиль спілкування здебільшого є основним). Їм необхідне дружнє, партнерське спілкування. Підліток прагне самостійності, але при цьому він надзвичайно потребує вашої любові та підтримки. Тільки – адекватної! На жаль, часто трапляються дві крайності: або гіперопіка, яка здатна крила перетворити на кайдани, або повна відмова у підтримці: «Якщо ти вважаєш, що ти дорослий, то сам і розбирайся». Відмова у підтримці з часом перетворюється на льодяну пустелю у відносинах між батьками та дітьми. Дитяча душа дуже вразлива, і деякі сказані неусвідомлено в емоційному запалі слова дитина може пам'ятати довгі роки. Кожна образа – це цеглинка, з якої будується стіна відчуження. Нав'язуючи дитині свою думку, батьки транслюють: «Я краще розумію, що тобі потрібно зараз». Іншими словами, ставлять під сумнів його здібності, не дозволяють бути самим собою, мати право на помилку. Водночас, як влучно зазначив С.Д., Максименко, помилка – це наріжний камінь розвитку особистості, необхідний для того, щоб особистість зростала і творила. Коли людина помиляється, то починає виправлятися, вдосконалюватися, зростати, розкривати свою креативність [3].

У контексті нашої бесіди красномовним є «Звернення підлітків до батьків». Пропонуємо уважно послухати, а потім поміркувати над порадами американських школярів своїм батькам. В одній зі шкіл міста Белмонт (США) на початку навчального року батьки отримують

своєрідні підказки від своїх дітей: «не бійся бути зі мною відвертим; не дозволяй мені формувати шкідливі звички, позбавитися їх буде важко; не примушуй мене почувати себе так, неначе моя думка нічого не варта, я від цього буду поводити себе ще гірше, так і знай; не роби мені зауваження у присутності інших людей, я краще сприймаю інформацію, коли ти робиш мені зауваження наодинці; не примушуй мене почувати себе так, неначе мої помилки – це страшні злочини; не захищай мене весь час від наслідків моїх учинків, я повинен навчитися розуміти, що у дії є протидія; не давай обіцянок, котрих не зможеш виконати, у такому разі я дуже засмучуюсь; не забувай, що я не завжди вмію зрозуміло пояснити, що я відчуваю; не будь непостійним, це мене псує; не кажи, що мої страхи не важливі, вони дуже важливі, і мені ще страшніше, коли ти цього не розумієш; не прикидайся бездоганим, я дуже засмучуюсь, коли дізнаюся, що це не так; не думай, що попросити вибачення у мене – це нижче твоєї гідності, якщо ти вибачишся, коли не правий, я навчуся цьому у тебе; пам'ятай, що я не зможу бути щасливою людиною, якщо мене не люблять вдома сильно-сильно. Але це ти і сам знаєш!».

Обговорення: Як ви гадаєте, з якими б порадами погодилися ваші діти? А з якими порадами повністю погоджуєтесь ви? А є такі поради, які у вас викликають почуття занепокоєння чи заперечення? Як ви гадаєте, чому?

Отже, відверта розмова – ось що допоможе зрозуміти свою дитину. Перш ніж щось забороняти, посилаючись на те, що він ще маленький, треба поцікавитися у підлітка, як він бачить ту чи іншу ситуацію. Обов'язково повідомити, що ваша турбота пов'язана не з недовірою, а ви просто хвилюєтесь за нього. І це нормально.

#### **Вправа «Вітаміни любові» (модифікація О. Тарнавської).**

Обладнання: роздруковки з «вітамінами любові».

Мета: розвиток емпатії, активізація ресурсного психологічного простору дитячо-батьківських стосунків.

Які слова чує від вас ваша дитина найчастіше? «Я тобі довіряю» або «На тебе ніколи не можна покластися»? «Ти така кмітлива» або «Ти нічого не розумієш»?... Батьківські слова мають велику силу, тому що емоційний та енергетичний зв'язок між батьками та дітьми надзвичайно сильний. Регулярно демонструючи своє роздратування, злість, розчарування своєю дитиною, батьки програмують їх на невдачі та хвороби. Тоді як слова, промовлені з любов'ю, навпаки, можуть налаштувати на успіх, зміцнити здоров'я і навіть зцілити. Безумовна любов до дитини означає вдячність саме за її існування. Безумовна любов дає дитині один із найцінніших подарунків –

уміння зберегти віру у себе і в життя. Справжніми «вітамінами любові» є такі послання про безумовну любов: я люблю тебе; я люблю тебе завжди; я люблю тебе просто так; я люблю тебе, бо ти є; я люблю тебе, бо ти – це ти; я люблю тебе, навіть коли ти помиляєшся; я люблю тебе, навіть коли ти зі мною не погоджуєшся; я люблю тебе, навіть коли мені з тобою складно; я люблю тебе, навіть коли я на тебе серджуся; я люблю тебе, навіть коли ти злишся; я люблю тебе, навіть коли ти кажеш, що не любиш мене; я люблю тебе, навіть коли у тебе нічого не виходить; я люблю тебе, навіть коли не можу тебе зрозуміти; я люблю тебе однаково: коли тобі добре, і коли тобі зле; я люблю тебе, і це мені потрібно; я люблю тебе, і ніхто та ніщо не зможе відібрати мою любов до тебе.

Ці фрази корисно повторювати щодня. Повторювати бажано тричі: перший раз – подумки, звертаючись до себе; другий – до дитини; третій – вголос. Пропоную потренуватися перед виконанням «домашнього завдання». Батьки об'єднуються в пари та стають один навпроти одного. Учасники у ролі «батьків» отримують роздруковки з фразами «вітамінів любові»; учасники у ролі «дітей» уважно слухають своїх «батьків». Усім учасникам пропонується відслідковувати свої почуття, думки, відчуття. Після вправи групове обговорення.

Звертаю вашу увагу на надзвичайно важливий аспект. Для досягнення максимально терапевтичного ефекту від «вітамінів любові» для дітей важливо самим бути наповненими «вітамінами любові» до себе. Адже коли ми виснажені, нам важко залишатися уважними та терплячими до своїх дітей. Уявіть, що у вас є кухоль, наповнений життєвою енергією та любов'ю, з якого ви щодня щедро наливаєте дітям, родичам, співробітникам. Та якщо ви не знайшли джерело поповнення енергії, то найближчим часом кухоль спустошиться... Знаходьте час для відпочинку, прогулянок, читання, танців, театру, музики, спорту, родинних свят, подорожей... залежно від ваших власних уподобань. Пам'ятаємо, що щасливі діти ростуть у щасливих батьків. Кожна людина за будь-яких обставин потребує підтримки, розуміння, схвалення. Особливо цього потребують наші діти на порозі дорослого життя. Батьки для дитини – джерело любові і підтримки. Тільки любов усередині нас породжує любов навколо нас.

**Висновки.** Надання психологічної підтримки батькам, яка спрямована на підвищення батьківської компетентності у контексті розуміння особливостей підліткового віку та усвідомлення взаємозв'язку між психологічним мікрокліматом у сім'ї та здоров'ям дитини, сприяє більш коректному підходу до комплексного лікування підлітків із ВД у лікувальному

закладі та поза ним. Упроваджуючи програму психологічної підтримки батькам, ми розраховували як на безпосередні, так і на перспективні результати.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бондаровська В., Бабенко К., Возіянова О. Школа для батьків. Київ : ПП Заценко, 2006. 338 с.

2. Майданник В.Г., Мітюряєва-Корнійко І.О., Кухта Н.М., Гнилоскуренко Г.В. Вегетативні дисфункції у дітей. *Пароксизмальна вегетативна недостатність* : монографія. Київ : Логос, 2017. С. 134–150.

3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

4. Можливості використання у дітей інноваційної психокорекційної програми в комплексному лікуванні вегетативних дисфункцій із гіпертензією / І.О. Мітюряєва та ін. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2017. № 1–2(35–36). С. 140–149.

5. Тарнавська О.В. Аналіз впливу факторів ризику на формування вегетативних дисфункцій у підлітків. *Psychological journal*. 2020. Vol. Iss. 2(34). P. 153–163. URL : <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.2>.

6. Тарнавська О. Фасилітація в педіатрії як невід’ємна складова лікувального процесу. *Безперервний професійний розвиток лікарів та провізорів в умовах реформування системи охорони здоров’я (online формат)* : збірник матеріалів науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Київ, 9 жовтня 2020 р. Київ, 2020. С. 431–434.

7. Mitjurjaeva I.O., Kuhta N.M., Tarnavska O.V., Dolgopolova O.V. Peculiarities of psychological, clinical and instrumental indicators in children with vegetative dysfunction and hypotension under the influence of innovative psychocorrective program. *Child’s Health Specialized Reviewed Practical Scientific Journal*. 2021. Vol. 12(2). P. 109–116. URL: <https://doi.org/10.22141/224-0551.12.2.2017.99764>.