

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра педагогіки та соціальної роботи**

**Соціальна робота з дітьми, травмованими
війною та втечею**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу, 601 групи
Чебенєєва Аліна Геннадіївна

Керівник:

доктор педагогічних наук,
професор **Тимчук Л.І.**

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № від «__» _____ 2024 року
Зав. кафедрою _____ проф. Тимчук Л.І.*

Чернівці – 2024

АНОТАЦІЯ

Чебенєєва А.Г. Соціальна робота з дітьми, травмованими війною та втечею. Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти “магістр” зі спеціальності 231 Соціальна робота. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024. 76 с.

У кваліфікаційній роботі висвітлено особливості соціальної роботи з дітьми, які зазнали психотравм унаслідок військових дій та вимушеного переселення. Розкрито теоретичні засади впливу війни на психологічний стан дітей та їх адаптацію до нових умов життя. Окреслено основні принципи, методи та форми соціальної роботи з цією категорією дітей, зокрема індивідуальний супровід, групову підтримку, арттерапію та освітні ініціативи.

У роботі акцентовано увагу на досвіді соціальних служб і міжнародних організацій, які займаються підтримкою дітей, травмованих війною та втечею. Здійснено аналіз впливу різних видів допомоги на психоемоційний стан дітей, їх соціальну інтеграцію та особистісний розвиток.

Результати роботи можуть бути корисними для фахівців у сфері соціальної роботи, психології, педагогіки, а також для представників державних і громадських організацій, які займаються питаннями реабілітації та інтеграції дітей, постраждалих від війни.

Ключові слова: соціальна робота, діти, травма, війна, втеча, психосоціальна допомога.

ABSTRACT

Chebenieieva A.H. Social Work with Children Traumatized by War and Fleeing. Master's thesis for a master's degree in 231 Social Work. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2024. 76 p.

The qualification work highlights the features of social work with children who have suffered psychological trauma as a result of military actions and forced displacement. The theoretical foundations of the impact of war on the psychological state of children and their adaptation to new living conditions are revealed. The main principles, methods and forms of social work with this category of children are outlined, in particular individual support, group support, art therapy and educational initiatives.

The work focuses on the experience of social services and international organizations that support children traumatized by war and flight. The analysis of the impact of various types of assistance on the psycho-emotional state of children, their social integration and personal development is carried out.

The results of the work may be useful for specialists in the field of social work, psychology, pedagogy, as well as for representatives of state and public organizations that deal with issues of rehabilitation and integration of children affected by war.

Keywords: social work, children, trauma, war, flight, psychosocial support.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ А.Г. Чебенєєва

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ, ТРАВМОВАНИХ ВІЙНОЮ.....	7
1.1. Поняття «діти, травмовані війною і втечею» у ЗМІ і науковій літературі сучасності.....	7
1.2. Сутність понять: травма, види і ознаки.....	18
1.3. Групи травмованих дітей в сучасних реаліях війни.....	28
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ТРАВМОВАНИМИ ДІТЬМИ.....	35
2.1. Методичний інструментарій для роботи з травмованими дітьми.....	35
2.2. Організації і заклади, які здійснюють психосоціальну роботу з травмованими дітьми.....	41
2.3. Адаптація дитини до нової реальності: з досвіду діяльності СОС Дитячі містечка.....	52
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	72

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВПО - внутрішньо-переміщена особа

ПТСР - посттравматичний стресовий розлад

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна, розв’язана росією проти України, призвела до значного збільшення кількості дітей, які зазнали серйозних психологічних травм. Це діти, які пережили бомбардування, артилерійські обстріли, ракетні атаки, стали свідками смерті людей, руйнування будинків та пожеж; це поранені діти, ті, хто втратив близьких, а також діти, які стали вимушеними переселенцями, діти військовослужбовців, волонтерів, полонених та зниклих безвісти. Усі вони пережили або продовжують переживати психотравматичні події, що матимуть тривалий вплив на їхнє психічне здоров’я, поведінку та здатність будувати конструктивні соціальні зв’язки.

За останніми перевіреними даними, щонайменше 2406 дітей загинули або були поранені з моменту ескалації війни в Україні майже тисячу днів тому. Крім жертв серед дітей, а це 659 загиблих і 1747 поранених — щонайменше 16 дітей щотижня, — мільйони українських дітей продовжують жити в умовах непевності через постійні атаки.

Стан дослідження проблеми. Війна в Україні привернула увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників до питань соціальної роботи з дітьми, травмованими через переміщення та військові дії. Теоретичну значущість роботи з дітьми, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів в Україні розкрили у своїх працях такі дослідники, як І. Трубавіна, О. Борисова, О. Кульга, О. Знаткова, В. Нікітіна, Д. Похілько. Значну кількість складають дослідження впливу воєнних дій на окремих категорій дітей, які постраждали від війни. Так, проблеми внутрішньо–переміщених дітей у соціальній роботі освітлювали Т. Алексеєнко, Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бибик, проблеми захисту дітей від насильства під час війни – Н. Лесько, І. Лукашук, С. Сінгер. Важливість запровадження організації соціально–психологічного супроводу дітей, які постраждали внаслідок

військових дій та збройних конфліктів визначали такі дослідники як: Г. Герило, Т. Гніда, І. Корнієнко, Ю. Луценко, питання запровадження соціальної реабілітації дітей від наслідків війни П. Сміт, У. Юле, Л. Гупта та інші.

Об'єкт дослідження – психосоціальна підтримка дітей, травмованими війною та втечею.

Предмет дослідження – теоретичні засади, методи і форми психосоціальної підтримки.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та охарактеризувати методи і форми психосоціальної підтримки.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу сучасних наукових та публіцистичних джерел розкрити зміст поняття «діти, травмовані війною і втечею», визначити їх ознаки.

2. Типологізувати й охарактеризувати групи дітей, які зазнали травм під час війни.

3. Дослідити методичний інструментарій, що використовується в соціальній роботі з травмованими дітьми.

4. Описати діяльність організацій і закладів, які здійснюють психосоціальну підтримку та реабілітацію дітей, травмованих війною та втечею.

5. Вивчити досвід адаптації дітей до нових реалій життя на прикладі діяльності організації СОС Дитячі містечка.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз наукової літератури, синтез і узагальнення наукових даних, порівняння, конкретизація, формально-логічний метод; емпіричні – спостереження.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає в поглибленні наукового розуміння соціальної роботи з дітьми, травмованими війною та втечею. У роботі систематизовано й узагальнено сучасні теоретичні підходи до психосоціальної підтримки дітей, які пережили кризові ситуації, зокрема військові дії та вимушену міграцію. Дослідження сприяє розширенню

наукових знань щодо особливостей психологічного стану та соціальної адаптації дітей, які зазнали впливу війни, а також визначає ключові фактори, що впливають на їхню психоемоційну стабільність.

Практичне значення результатів дослідження полягає в описі ефективних методик та програм соціальної роботи з дітьми, травмованими та війною та втечею, які можуть бути використані в роботі соціальних працівників, психологів, педагогів та інших фахівців, що надають допомогу постраждалим дітям.

Результати дослідження впроваджено шляхом участі у бінаціональному семінарі в рамках співпраці Чернівецького національного університету з Католицьким університетом міста Фрайбург (Німеччина) за темою «Соціальна робота з урахуванням травми», воркшопі в Німеччині на тему «Соціальна робота в Німеччині». Пройдено професійну практику на базі Центру укріплення сім'ї СОС Дитячі Містечка у Чернівцях, що сприяло практичному застосуванню розроблених методик у сфері соціальної підтримки дітей, травмованих війною та втечею.

Апробація результатів дослідження

Публікації. За результатами дослідження були опубліковані тези «Діти травмовані війною і втечею: методологічні засади сутнісного аналізу поняття» в програмі Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції «Актуальні проблеми соціальної роботи: досвід і перспективи» (11.04.2024; м.Кам'янець-Подільський, Україна).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел, що нараховує 83 назви (з них іноземною мовою – 17) та 2 додатки. Загальний обсяг становить 77 сторінок друкованого тексту, з них 60 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ, ТРАВМОВАНИХ ВІЙНОЮ

1.1. Поняття «діти, травмовані війною і втечею» у ЗМІ і науковій літературі сучасності

З початку військових дій на сході України в 2014 році питання соціальної роботи з дітьми, які пережили втечу та війни, стало вкрай актуальним. Це спонукало до широких наукових та педагогічних досліджень, у результаті яких було створено безліч навчально-методичних посібників, розроблено соціальні програми та опубліковано фахові статті, спрямовані на підтримку дітей, що постраждали від конфлікту, та їх інтеграцію в мирне життя.

У статті Євгенії Назарової, опублікованій 19 березня 2023 року, висвітлюються ключові аспекти роботи з дітьми, які пережили травму війни. Матеріал, створений за участі психолога Анни Єрмоєнко, описує реальні історії дітей, що зазнали психотравм через життя в окупації, евакуацію, втрату близьких і страху перед звуками війни [38].

Психологиня зазначає, що травми війни у дітей проявляються різними способами: страхом гучних звуків, униканням певних ситуацій, плачем, криками або ж повною емоційною відстороненістю. Наводимо цитати із інтерв'ю: "Сьогодні (у день запису інтерв'ю Анна Єрмоєнко працювала з кількома дітьми і наводить їхні історії як приклади – ред.) побачила, що була травма, коли жили в окупації, а потім була евакуація достатньо складна. Була дитина, яка жила в першому під'їзді будинку, куди прилетіло у третій під'їзд. І вона дуже боїться бомб, звуків. Була втрата батька – це травма дуже серйозна, її треба проживати, тому що вона дуже-дуже свіжа." Важливо розуміти, що такі прояви, як ховання, плач і крики, є, за словами психолога, "легшими

варіантами", оскільки дитина таким чином звертається за допомогою. Натомість повне табування емоцій є більш тривожним сигналом, адже це свідчить про спробу уникнути болю, що значно ускладнює процес відновлення.

Ключовим фактором у допомозі дітям є здатність дорослих стабільно реагувати на емоційні та поведінкові прояви дитини. Єрмоєнко підкреслює: "Стабільні здорові дорослі – це запорука того, що діти будуть якомога менше травмуватися". Вона наголошує на важливості любові й прийняття з боку батьків. Слова "я тебе люблю у будь-якому стані, я буду захищати і разом ми зможемо це подолати" мають стати основою спілкування з дитиною. Для ефективної підтримки дітей батькам слід зберігати спокій і бути емоційно доступними для дитини; демонструвати безумовну любов і прийняття; пояснювати причинно-наслідкові зв'язки, щоб допомогти дитині зрозуміти ситуацію; забезпечувати безпечне середовище для прояву емоцій і страхів [38].

Згідно з результатами дослідження Gradus Research, проведеного в Україні, 75% дітей зазнали травматизації психіки через війну [81]. Ці дані були оприлюднені дружиною Президента України Оленою Зеленською у її Telegram-каналі та висвітлені інформаційним агентством Укрінформ.

Зазначено, що одним із найбільш поширених симптомів є так звані "емоційні гойдалки", які характеризуються раптовими та різкими змінами настрою — від позитивного до негативного. Крім цього, кожна п'ята дитина має порушення сну, а у кожної десятої дитини спостерігається уникання соціальної взаємодії, нічні кошмари та погіршення пам'яті [10].

В інтернет-джерелі «The Village Україна» знаходимо статтю *«Це діти, які стали свідками воєнних злочинів. Як працювати з дитячими травмами»* (авторка Ірина Виговська), що розкриває особливості роботи з психотравмами українських дітей, які стали жертвами війни. Вона базується на досвіді психологині Оксани Шльонської, яка координує реабілітаційний проєкт **«Gen Camp»**. Табір, заснований в Україні й організований в Іспанії, використовує

спеціалізовані методики терапії для роботи з дітьми, які пережили трагедії війни, втратили близьких чи стали сиротами [60].

Всі діти, які стали сиротами або напівсиротами під час війни, пройшли реабілітацію в «Gen Camp». Кожен із них протягом 21 дня проходив інтенсивний курс терапії, що включав психологічну допомогу та арт-терапію.

Одним із прикладів є історія 8-річного Богдана з Бахмута, який втратив обох батьків внаслідок обстрілу. У рамках реабілітаційної програми хлопчик продемонстрував успішну адаптацію через участь у терапевтичних сесіях. Після однієї з терапій він намалював малюнок, що став його символом захисту: на ньому зображений щит, закривавлена рука та серце України. Хлопчик зізнається, що щит не завжди його захищає, іноді йому досі сняться жахливі сни, але він вчиться їх не боятися.

Оксана Лебедєва, засновниця табору, розповідає, що при першому знайомстві з Богданом вони очікували значно гіршу реакцію. Однак хлопчик швидко адаптувався й став справжньою зіркою табору. Особливо сильні емоції у нього викликала можливість побачити море вперше в житті. Богдан відчув захоплення, яке не мав змоги пережити в умовах війни, а також, незважаючи на свої страхи, дуже швидко адаптувався до нового середовища.

Цікавим фактом є те, що під час перших змін табору було виявлено, що досвід іноземних фахівців не відповідає складності та свіжості травм українських дітей. Це стало основою для розробки авторських програм терапії, які адаптовані до контексту війни та ґрунтуються на рекомендаціях Міністерства охорони здоров'я України [60].

Діяльність проєкту «Gen Camp» демонструє ефективність багатокомпонентної терапії, яка поєднує психологічну підтримку, арт-терапію та адаптацію до нових реалій. Це доводить, що навіть у найскладніших випадках діти здатні адаптуватися й відновлювати віру в життя за умови належної підтримки. Історії Богдана та інших дітей з табору ілюструють важливість постійної роботи над реабілітацією травмованих війною дітей, а також необхідність розробки національних програм, які враховують контекст

травматичних переживань та створюють умови для поступового повернення дітей до нормального життя. Це є важливим кроком у процесі стандартизації підходів до лікування дитячих травм, адже, як показує досвід, ефективна терапія може стати важливим чинником у відновленні психічного здоров'я дітей, які пережили події війни.

Сучасна соціальна робота з дітьми, які пережили травматичні події, зокрема війни, насильство чи вимушене переселення, вимагає не лише глибокого розуміння психологічних механізмів травми, але й розробки ефективних стратегій для її подолання. У цьому контексті травмоцентричний підхід, що набуває дедалі більшого поширення, виступає важливим інструментом, проте не позбавлений ризиків. Основний акцент цього підходу робиться на негативних наслідках травми, що створює можливість для однобічного сприйняття клієнта і, як наслідок, стандартизації методів допомоги, які можуть бути недостатньо адаптованими до індивідуальних потреб.

Одним із ключових аспектів критики травмоцентричного підходу є його можливе перенасичення теоретичними засадами, що, як зауважує Г. Бат (2017) у своїй статті "The Trouble with Trauma", може спричинити уніфікацію підходів у роботі з клієнтами різних категорій. Автор наголошує, що така тенденція ризикує нівелювати унікальність досвіду кожної дитини та знизити ефективність соціальної роботи. Науковець закликає до більш обережного використання травмоцентричних стратегій, підкреслюючи необхідність уточнення термінології, що використовується, і критичного аналізу їхнього застосування у практиці. Г.Бат акцентує на важливості дотримання індивідуального підходу та поєднання травмоцентричних методик із іншими моделями, що враховують особистісні, соціальні й культурні особливості клієнта [67].

М. Блаустейн та К. Кіннібург (2018) у своїй книзі наголошують на важливості розвитку стійкості у дітей через прив'язаність, саморегуляцію та компетентність. Вони пропонують практичні підходи для роботи з дітьми, які

пережили травматичний стрес, підкреслюючи, що зміцнення цих навичок може суттєво вплинути на процес відновлення дитини. Підтримка здорових стосунків і безпечного середовища є ключовими елементами у відновленні [70].

У статті Вірджинії С. Стренд, Роберта Абрамовіца, Крістофера М. Лейна, Говарда Робінсона та Інеке Вей (2014) обґрунтовано потребу в підвищенні рівня обізнаності соціальних працівників щодо травматичних станів через впровадження підходу, заснованого на вирішенні проблем (problem-based learning, PBL). Автори підкреслюють, що соціальні працівники регулярно взаємодіють із клієнтами, які пережили значні травматичні події, однак у багатьох випадках вони не мають достатньої теоретичної та практичної підготовки для роботи з наслідками таких переживань [76].

Основна перевага методу PBL полягає у його здатності поєднувати розвиток критичного мислення з формуванням практичних навичок. Завдяки цьому підходу студенти соціальної роботи навчаються аналізувати складні ситуації, розробляти індивідуалізовані стратегії втручання та ефективно реагувати на потреби клієнтів, що зазнали травми. Автори наголошують, що впровадження PBL у навчальний процес дозволяє забезпечити фахівців необхідними інструментами для вирішення реальних професійних завдань, формує глибше розуміння сутності травматичних станів і покращує результати психосоціальної підтримки клієнтів.

Дослідження Джуді Фернівалл і Едвіни Грант (2014) акцентує увагу на практиках, спрямованих на створення травмочутливого середовища для дітей під опікою. Автори зазначають, що врахування потреб дітей та створення безпечної атмосфери можуть суттєво зменшити негативні наслідки травми [73].

Клінічні психологи К. С. Голдінг, Д. Хадсон и Д. Хьюз (2019) пропонують підходи для лікування реляційної травми, зосереджуючи увагу на інтервенціях, орієнтованих на прив'язаність. Їхні висновки підкреслюють, що діти, які пережили порушення у відносинах із дорослими, потребують

специфічних інтервенцій, що допомагають відновити їхню здатність до довіри та соціальної взаємодії [74].

У статті М. Весселса розглядається питання психосоціальної підтримки та підтримки психічного здоров'я дітей, які постраждали від війни, з акцентом на обмеженнях підходів, орієнтованих на дефіцити. Автор наголошує на важливості впровадження підходу, заснованого на сильних сторонах, який сприяє розвитку стійкості дітей, створює сприятливе середовище та використовує вже наявні ресурси й потенціал громади [82].

Одним із центральних аспектів, які аналізуються в роботі, є роль механізмів захисту дітей на рівні громади як ключового елемента профілактичних зусиль. Громадські ініціативи розглядаються як важливе джерело підтримки, що забезпечує стійку допомогу дітям, які зазнали травматичних подій. Професор підкреслює, що колективне планування й дії в інтересах уразливих дітей формують високий рівень відповідальності громади, сприяючи ефективній та довготривалій підтримці.

У статті також наголошується на зміцненні доказової бази ефективності підходів, заснованих на сильних сторонах. Автор закликає до трансформації практики від традиційних підходів, орієнтованих на експертне втручання, до моделей, які спираються на ініціативи громади. Такий перехід не лише підвищує результативність допомоги, але й сприяє активній участі громад у захисті й підтримці дітей, постраждалих від війни [82].

Травма має потенціал залишити руйнівний відбиток на житті постраждалих, їхніх родин і навіть наступних поколінь. У книзі "The Body Keeps the Score" доктор Бессель Ван дер Колк пропонує інноваційну парадигму лікування, що виходить за межі традиційних розмовних або медикаментозних терапій. Його підхід спрямований на інтеграцію розуму, мозку та тіла в процес зцілення, акцентуючи увагу на методах, які допомагають повернути людині відчуття контролю, цілеспрямованості та радості від життя [69].

Ключовим питанням, яке аналізує автор, є те, чому люди часто застрягають у повторенні травматичних переживань, яких прагнуть позбутися, і які ефективні терапевтичні стратегії здатні повернути їх до нормального життя. Науковець переконливо доводить, що стандартні підходи, такі як розмовна терапія або медикаментозне втручання, мають свої обмеження. Він підкреслює необхідність виходу за рамки цих методів, пропонуючи інноваційні практики, спрямовані на відновлення балансу між тілом і розумом.

Книга містить приклади із власного досвіду автора та досвіду спеціалістів з усього світу, які демонструють ефективність таких методів, як спорт, драматерапія, йога, усвідомленість, медитація та інші практики, що сприяють синхронізації та регуляції. Ван дер Колк проливає нове світло на важливість роботи з тілесними відчуттями, підкреслюючи, що тіло «запам'ятовує» травму і водночас може стати ключем до її зцілення. Ця парадигма розширює горизонти лікування травматичного стресу, створюючи надійний фундамент для довготривалого відновлення [69].

У науковій статті М. Слоун та Ш. Манн представлено систематичний огляд досліджень, присвячених впливу травматичних подій на дітей раннього віку (від 0 до 6 років) [77]. Автори аналізують 35 досліджень, які включали загалом 4365 дітей, які пережили наслідки війни, конфліктів та тероризму. Особливу увагу приділено вивченню впливу цих подій на психічний стан дітей, а також ролі батьків і сімейного оточення у модерації цих впливів. Результати досліджень демонструють, що діти раннього віку реагують на травматичні події широким спектром проявів, зокрема: розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та симптомів посттравматичного стресу; виникненням поведінкових та емоційних порушень, таких як тривожність, агресія або апатія; появою розладів сну та порушень у грі, що є важливою складовою емоційного та когнітивного розвитку; проявом психосоматичних симптомів, які свідчать про тісний зв'язок між психоемоційним станом і фізичним здоров'ям.

Дослідження також підтверджують значущість батьківських факторів у формуванні реакцій дитини на травму. Було виявлено кореляцію між психопатологією батьків та емоційним станом дитини, а також зазначається, що сімейне оточення та стиль взаємодії батьків із дитиною виступають важливими модераторами, що можуть як посилювати негативний вплив, так і сприяти адаптації.

Одним із послідовників зазначеного підходу є Р. Томпсон, який у своїх дослідженнях (2014) акцентує увагу на важливості створення підтримуючого середовища для дітей, які перебувають у стані стресу. Учений підкреслює, що своєчасне реагування на потреби таких дітей є критично важливим для забезпечення їхнього здорового зростання та розвитку [79].

Томпсон наголошує, що стрес, пережитий у ранньому віці, має потенціал істотно впливати на формування нейробіологічних і психологічних механізмів дитини. Водночас, завдяки пластичності мозку, негативний вплив можна пом'якшити через впровадження інтервенцій, які спрямовані на розвиток емоційної стійкості та соціальної адаптації. Зокрема, особливе значення вчений надає програмам, що підтримують теплі, дбайливі стосунки між дітьми та дорослими, що дозволяє мінімізувати шкідливий вплив стресу й сприяє створенню сприятливого середовища для розвитку дітей, які пережили травму.

У фаховій статті Д. Бургіна та Д. Анагностопулоса (2022) проаналізовано проблему травматизації дітей, спричинену війною, зокрема через війну в Україні. Автори наголошують, що війна створює значний прямий та непрямий тягар для психічного здоров'я дітей, і пропонують багаторівневі підходи до надання психосоціальної підтримки, інформованої про травми, орієнтованої на потреби, силу та стійкість [71].

Дослідники підкреслюють, що наслідки війни для дітей є масштабними та всеохоплюючими. Серед них виділяють негайну реакцію на стрес, підвищений ризик розвитку психічних розладів, труднощі через розлуку з батьками, а також страх за особисту безпеку та безпеку родини. Дані

обставини суперечать фундаментальним потребам дітей у розвитку, які передбачають зростання в стабільному та безпечному середовищі.

Окрім дослідження природи травми, значна частина наукових публікацій зосереджена на проблемах психічного здоров'я дітей, зокрема в контексті психологічної допомоги та стратегії протидії наслідкам травматизації. Аналізуючи українські та міжнародні публікації, можна виділити кілька яскравих прикладів, що підтверджують важливість зазначених підходів.

Міжнародний психологічний форум, представивши збірник тез, окреслює низку актуальних питань психологічної допомоги в умовах війни, зокрема зосереджуючи увагу на особливостях надання психологічної допомоги та психологічної підтримки в умовах війни [40]. Психологія Н. Греса у своїй статті «Психологічна допомога дітям під час війни» підкреслює надзвичайну важливість кваліфікованої психологічної підтримки для дітей, які втратили батьків або залишилися без опіки через війну. Вона наголошує на необхідності своєчасного втручання для запобігання розвитку психічних розладів, спричинених травматичним досвідом [15].

Удосконалення соціально-психологічної допомоги дітям, що пережили втрати, обговорюється у статті Удовенка Ю.М., яка розглядає організаційні аспекти підтримки дітей, що постраждали внаслідок військових дій [56].

В контексті сучасних викликів, стаття Г. Михайлишин і М. Довгої акцентує увагу на соціальному супроводі сімей з дітьми, які постраждали під час військових дій, пропонуючи авторське визначення соціальної роботи з вимушено переміщеними сім'ями [37].

У свою чергу, видання «Дитинство під прицілом. Права дитини в умовах збройного конфлікту на Сході України» присвячене комплексному аналізу стану дотримання прав дитини в умовах збройного конфлікту на Сході України [22]. В ньому детально розглянуто процес становлення міжнародного права у сфері прав дитини, а також проаналізовано європейські правові стандарти та механізми захисту дітей, що були запроваджені для забезпечення їхніх прав та безпеки в умовах збройних конфліктів. Окрему увагу приділено

правовому та судовому захисту прав дітей в умовах конфлікту на сході України, зокрема механізмам реагування на порушення їхніх прав.

Автори видання детально вивчають проблемні питання, з якими стикаються діти в умовах війни, зокрема на сході України, де насильство, розлучення з батьками, травматичні переживання, порушення доступу до освіти, медичних послуг і базових потреб є актуальними проблемами. Окрім того, зазначено, що існує необхідність подальшого удосконалення правових і соціальних механізмів, що забезпечують виконання міжнародних зобов'язань щодо захисту прав дитини, а також впровадження додаткових заходів для мінімізації негативного впливу конфлікту на психічне та емоційне благополуччя дітей [22].

Огляд ситуації, пов'язаної із втратою батьків у дітей, представлений у співпраці медіа-платформи «Бабель» з благодійним фондом «Діти Героїв», висвітлює важливість комплексного підходу до підтримки дітей, які зазнали втрати близьких. На основі експертних порад клінічного психолога Марини Тимошенко та юриста Михайла Харіна надаються рекомендації, як правильно говорити про смерть близьких, враховуючи вікові особливості дитини, щоб запобігти посттравматичному стресовому розладу. Обговорюються методи психологічної допомоги, зокрема техніки стабілізації емоційного стану, а також можливість залучення фахівців [20].

Стаття Н.Веселової досліджує специфіку переживання посттравматичних наслідків у дітей, зокрема, посттравматичних стресових розладів (ПТСР) і їхніх особливостей у дитячому віці [6]. Авторка акцентує увагу на важливості психолого-педагогічного супроводу навчально-виховного процесу як одного з основних інструментів для мінімізації наслідків стресових ситуацій. Вона зазначає, що правильно організовані педагогічні справи можуть сприяти розвитку емоційної стійкості, знижувати рівень тривожності та сприяти кращій адаптації до зовнішніх викликів. У своїй роботі психологиня підкреслює зв'язок між проявами ПТСР і соціально-демографічними характеристиками дітей, зокрема, віком, соціальним статусом та умовами

життя. Водночас авторка наголошує, що психолого-педагогічний супровід навчально-виховного процесу є одним з основних інструментів для мінімізації наслідків стресових ситуацій, оскільки вміло організовані педагогічні вправи можуть сприяти розвитку емоційної стійкості, знижувати рівень тривожності та сприяти кращій адаптації до зовнішніх викликів. Однак для досягнення максимальних результатів важливий системний підхід до вирішення цього завдання, що включає інтеграцію різних аспектів педагогічної, психологічної та соціальної підтримки. Це дозволяє створити комплексну модель допомоги, яка сприятиме формуванню у дітей стійкості до стресових факторів і відновленню психічного здоров'я після пережитих травм [6].

Одним із важливих інструментів для соціальних працівників, психологів і волонтерів є методичні рекомендації Міністерства соціальної політики України щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, які перебували в зоні збройного конфлікту. Основна мета цих рекомендацій полягає в допомозі людям, які пережили стресову подію та відчувають дистрес чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Документ акцентує увагу на методах, що зменшують тривогу та відновлюють відчуття безпеки, зокрема через три основні правила: «дивитися», «слухати» і «направляти». Ці кроки сприяють встановленню контакту з постраждалими та підтримці їхніх базових потреб, надаючи необхідну психологічну й практичну підтримку на місці події [35].

Важливими також є рекомендації, представлені в посібнику «Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період», які розкривають методи допомоги дітям, що зазнали травматичного досвіду, та їхнім сім'ям. Ключовим аспектом тут є створення стабільного і підтримувального середовища, що сприяє нормалізації емоційного стану та розвитку стійкості до стресу. Видання підкреслює важливість активного залучення соціальної підтримки для пом'якшення наслідків травми [52].

Також варто звернути увагу на посібник «Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України» надає детальні рекомендації, які базуються на формуванні у дітей почуття безпеки та сприянні розвитку емоційної стійкості. Тут акцентується на індивідуальному підході та побудові довірливих стосунків, що допомагає дітям справлятися з травматичними наслідками пережитих подій [48].

Таким чином, під час дослідження було з'ясовано, що об'єднання наукових статей щодо впливу війни та вимушеного переміщення на психічне здоров'я дітей демонструє актуальність цієї проблематики у світлі нещодавніх подій в Україні. Це свідчать про критичну важливість комплексного підходу до психічного здоров'я дітей в умовах війни, підкреслюючи необхідність інтеграції різноманітних аспектів психологічної і соціальної підтримки для ефективного реагування на виклики, з якими стикаються діти в Україні сьогодні.

1.2. Сутність понять: травма, види і ознаки

Повномасштабна війна в Україні є екстремальною ситуацією, що супроводжується низкою травматичних подій, які впливають на різні верстви населення. Особливо важкими є наслідки для представників силових структур – як тих, хто бере участь у бойових діях, так і демобілізованих військовослужбовців, а також їхніх родин, мирних жителів, що перебувають у зоні конфлікту, та вимушених переселенців. Ці люди стикаються з погіршенням як фізичного, так і психічного здоров'я, загостренням наявних проблем та виникненням нових труднощів в адаптації до складних обставин.

Екстремальна ситуація визначається як така, що виходить за межі звичного людського досвіду і загрожує життю, здоров'ю або добробуту людини. Джерелом травматизації можуть бути інші люди, групи або країни.

Для мешканців українських регіонів, які зазнали окупації або перебувають на територіях активних бойових дій, а також для військових, їхніх сімей та переселенців, поточна ситуація є не просто екстремальною, а гіперекстремальною. Внутрішні психічні навантаження, що супроводжують ці події, часто перевищують людські можливості, руйнуючи звичні механізми поведінки і призводячи до небезпечних наслідків [46].

Люди, які перебувають у таких умовах, зазнають хронічного стресу, який часто супроводжується фізичними та психічними травмами. Проблема травми та її природи є об'єктом досліджень багатьох вчених, і продовжує викликати інтерес у сучасних наукових дискурсах. Різноманітність поглядів на процес виявлення травми та її симптоматику зумовила появу різних концепцій травматизації, що, у свою чергу, призвело до формування різних визначень терміну "травма".

Розглянемо найбільш широковживані визначення "травми" у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Аналіз сутності поняття "травма"

№	Автор, джерело визначення	Зміст поняття	Ключові смислові одиниці
1.	Шпігель Д. (1990 р.). Гіпноз, дисоціація та травма: приховані та явні спостережачі. У Дж. Л. Сінгера (ред.), Репресія та дисоціація: наслідки для теорії особистості, психопатології та здоров'я (стор. 121-142) (Spiegel, D. (1990). Hypnosis, dissociation, and trauma: Hidden and overt observers. In J. L. Singer (Ed.), Repression and dissociation: Implications for personality theory, psychopathology, and health (pp. 121-142). Чикаго: University of Chicago Press. University of Chicago Press [75].	«Травму можна розуміти як досвід перетворення на об'єкт; жертву чужого гніву, байдужості природи чи власних фізичних і психологічних обмежень. Разом із болем і страхом, пов'язаними зі зґвалтуванням, бойовою травмою чи стихійним лихом, приходить маргінально стерпне відчуття безпорадності, усвідомлення того, що власна воля та бажання стають несуттєвими для перебігу подій, залишаючи по собі сприйняття себе як	травма досвід перетворення на об'єкт; жертва чужого гніву, байдужості; відчуття безпорадності; фрагментоване відчуття себе.

Продовження таблиці 1.1

		пошкодженого, забрудненого приниженням, болем і страхом, які нав'язала подія або фрагментоване сприйняття себе»	
2.	Юле, У. (2003 р.) Лекція Емануеля Міллера — від погромів до «етнічних чисток»: задоволення потреб дітей, постраждалих від війни. Journal of child psychology and psychiatry. Yule W. Emanuel miller lecture from pogroms to “ethnic cleansing”: meeting the needs of war affected children. Journal of child psychology and psychiatry. 2000. Vol. 41, no. 6. P. 695–702. [78].	«Травматичну подію не можна визначити як об'єктивну конкретну подію, а радше як суб'єктивний досвід, визначений травматичним чи нетравматичним через власне його сприйняття, оцінку та інтерпретацію.»	травматична подія як суб'єктивний досвід, визначений через власне його сприйняття, оцінку та інтерпретацію
3.	Томпсон, Р. А. (2014 р.). Стрес і розвиток дитини. The Future of Children, 24(1), 41– 59. Thompson R. A. Stress and child development. The future of children. 2014. Vol. 24, no. 1. P. 41–59. [79].	Травматичний стрес у дитинстві стосується фізичних та емоційних реакцій дитини на небезпечні для життя події або на події, що загрожують фізичній цілісності дитини чи когось критично важливого для неї.	травматичний стрес стосується фізичних та емоційних реакцій дитини на небезпечні події
4.	World Health Organisation. International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD- 11). Geneva, Switzerland: World Health Organisation; 2018. [83].	Подія травматична, якщо вона надзвичайно загрозлива чи жахлива.	травматична, якщо загрозлива чи жахлива

Джерело: складено автором самостійно

Відмінності в підходах до розуміння сутності травми пояснюються складністю цього феномену, що охоплює як фізіологічні, так і психологічні аспекти, а також контекстуальні фактори, які впливають на інтерпретацію травматичних подій та їх наслідків для особистості.

У процесі аналізу наукової та медичної літератури було виявлено значну варіативність термінів, що застосовуються для опису травматичних станів. Опишемо їх детальніше у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Різноманіття термінів

Термін	Визначення
Гостра стресова реакція (ГСР, також відома як психологічний шок, психічний шок або шок)	Розвиток транзиторних емоційних, когнітивних і поведінкових симптомів у відповідь на винятковий стресор, такий як обтяжливий травматичний досвід, що передбачає серйозну шкоду або загрозу безпеці чи фізичній цілісності особи чи її близької особи (осіб) (наприклад, стихійне лихо, нещасний випадок, битва, злочинний напад, зґвалтування) або надзвичайно раптову та загрозливу зміну соціального становища та/або оточення особи (наприклад, втрата сім'ї внаслідок стихійного лиха). Симптоми вважаються такими, що знаходяться в межах нормальних реакцій, враховуючи надзвичайну тяжкість стресора [57].
Гострий стресовий розлад	Розвиток характерних симптомів після впливу екстремального травматичного стресора. Це короткий період нав'язливих спогадів, які виникають впродовж чотирьох тижнів по тому, як особа стала свідком або пережила обтяжливу травматичну подію. Гострий стресовий розлад накладається на симптоми ПТСР, але з'являється швидше після травматичної події та не обов'язково зумовлює розвиток ПТСР.
Параліч емоцій	Короткочасне відчуття повної спустошеності, байдужості, що виникає під дією раптових важких психічних травм.
Посттравматичний стресовий розлад	Виникає як відтермінована або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу) винятково загрозливого або катастрофічного характеру, яка, ймовірно, може спричинити глибокий дистрес майже у будь-якої людини. Перебіг може бути різним, але в більшості випадків можна очікувати одужання. У невеликій частині випадків стан може мати хронічний перебіг протягом багатьох років, з часом переходячи у стійку зміну особистості (F62.0) [57].
Токсичний стрес	Формулювання «токсичний стрес» часто використовується в дослідженнях НДД (негативного дитячого досвіду), оскільки хронічний стрес у дитинстві може призвести до того, що гормони стресу, такі як кортизол і адреналін, закривають ділянки мозку, намагаючись забезпечити захист від неконтрольованих почуттів, та спричинити зміни в розвитку мозку.
Реактивний розлад прив'язаності	Психічний розлад, за якого у дитини не виникає емоційного зв'язку з батьками чи опікунами.
Травматична подія	Подія, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю. Пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства, несе абсолютно нову інформацію, яку людина має інтегрувати

	до попереднього життєвого досвіду. Травматичну подію можна пережити особисто, можна стати її свідком чи отримати звістку про важку фізичну травму або смерть близької людини.
--	---

Джерело: складено автором на основі праці Ваарнен-Валконен Н., Заварова Н. «Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події». Рада Європи, 2022. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги. Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. порушення адаптації, 2024.

Як ми вже визначили, травматичний стрес — це нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду людини). В умовах стресу відбувається мобілізація функціональних резервів організму через викид гормонів, що зумовлює стресову реакцію та подальший спад. Однак, коли екстремальний вплив триває, з'являється астено-депресивний стан, наростає психічне напруження, що за тривалих впливів може призводити до посттравматичних стресових розладів (ПТСР) із потребою у медичному лікуванні, що супроводжуються астеничним синдромом, порушеннями сну та депресією [2].

Вплив травми може бути дуже різноманітним, від безсимптомного перебігу до серйозних руйнівних наслідків. Дослідження засвідчують високий рівень поширеності психічних розладів серед дітей-біженців, зокрема ПТСР (22,7%), депресії (13,8%) та тривожних розладів (15,8%) [9].

Діагностичними критеріями гострої реакції на стрес та ПТСР є перша реакція на травматичну подію, інтрузивні спогади про неї, уникнення обставин, пов'язаних з подією, гіперзбудження, нові страхи та агресія, які зберігаються понад місяць. Дітям складно усвідомити власні почуття, адже їхня психіка ще недостатньо зріла і не має достатнього життєвого досвіду, щоб розуміти глибину пережитого. Це викликає високий рівень емоційної вразливості, і діти часто виражають свої почуття поведінково, зокрема через однотипні ігри, які стосуються пережитої травми. Спектр посттравматичних симптомів у дітей включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові зміни [2].

А. Венгер та О.Морозова у своїй праці “Психологічна допомога дітям та підліткам після Бесланської трагедії” виділяють чотири основні етапи переживання психологічної травми, характерні для дітей, які зазнали травматичних ситуацій: шоківий етап, етап стабілізації, етап відновлення та етап особистісної і соціальної інтеграції [8].

Першим, базовим етапом є шоківий стан — початкова реакція на травму, яка особливо гостро проявляється в дітей через їх емоційну незрілість. Шоківий стан має дві основні форми: патологічне гальмування та патологічне збудження. У випадку патологічного гальмування дитина демонструє ознаки глибокої апатії: блідість, мінімальна рухливість, слабка виразність міміки, іноді наявний елективний чи тотальний мутизм. Реакція на зовнішні подразники значно послаблюється; дитина може не реагувати на звернення, ігнорувати присутніх і навіть не відповідати на питання. Патологічне збудження, натомість, характеризується високою активністю без цілеспрямованої мети: дитина може бігти, кричати, проявляти агресію чи руйнівні дії. Часто ці форми чергуються, створюючи хаотичний прояв поведінкових реакцій, що загалом виражається у втраті цілеспрямованої активності та контакту із зовнішнім світом.

Етап стабілізації настає за умови підтримки дитини в процесі подолання первинного шоківого стану. Якщо ж психологічна допомога відсутня або недостатньо ефективна, дитина може почати демонструвати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що включають такі прояви, як пригніченість, нав'язливі спогади про подію та уникнення будь-яких нагадувань про травму [49].

Розвиток дитячої психіки відбувається значно інтенсивніше, ніж дорослої, що робить її з одного боку вразливою, а з іншого – нестабільною психофізіологічних процесів ускладнює прогнозування наслідків травматичного досвіду. Вплив травматичних подій може серйозно порушити довіру, самооцінку, міжособистісні стосунки та самоконтроль у дітей. Однак, ці наслідки залежать не тільки від віку дитини і рівня її розвитку, але й від

характеру отриманої підтримки в нових умовах життя. Оскільки реакції на травму у кожної дитини є індивідуальними, соціальні працівники повинні враховувати ці особливості, що дозволить ефективніше допомогти дитині впоратися з травматичним досвідом та адаптуватися до нових умов життя.

Фахівець із соціальної роботи може зрозуміти, що людина зазнала психологічного травмування через наявність у неї певних ознак, зокрема психоемоційних і фізичних.

Узагальнені реакції розглянемо на рис. 1.1.

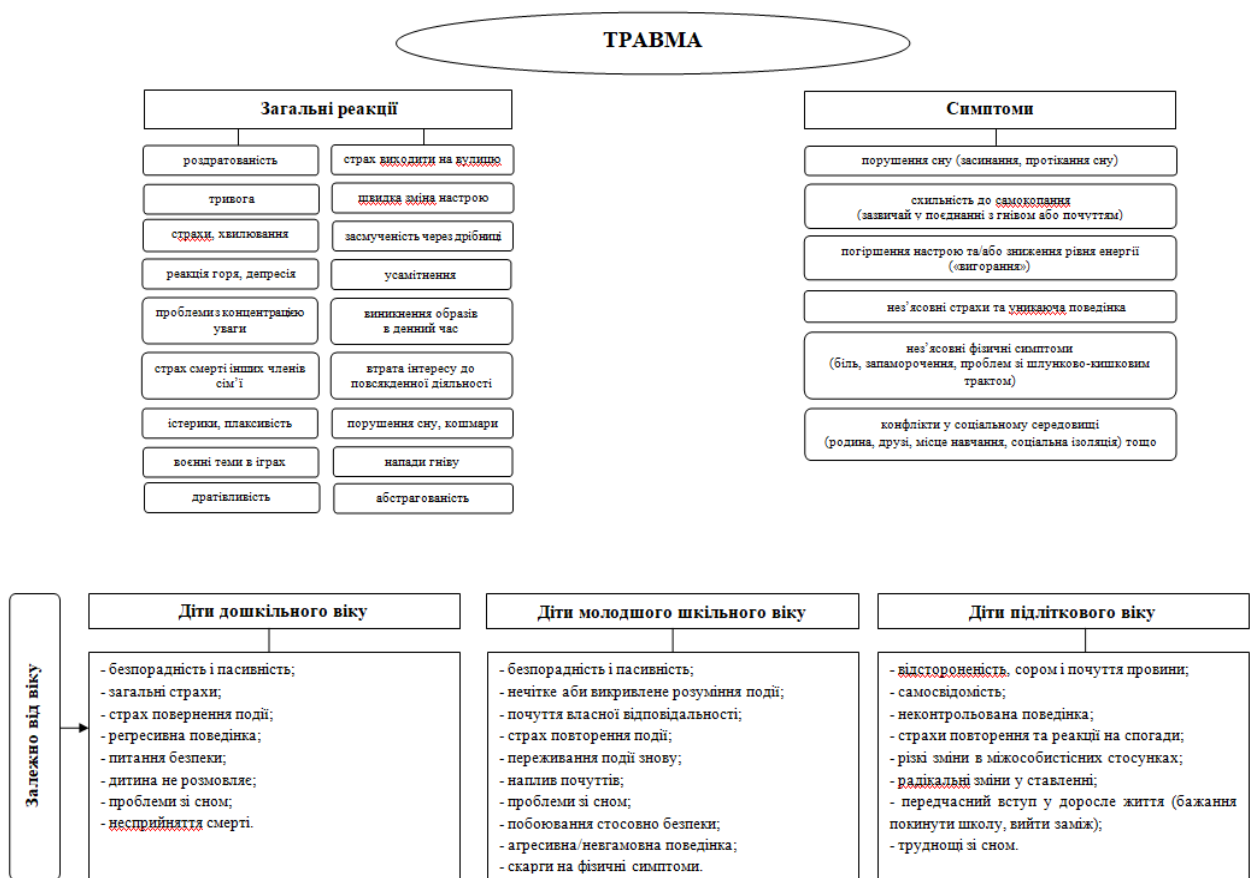


Рис. 1.1. Загальні реакції дітей на травмуючу подію

Джерело: складено автором на основі праці Ваарнен-Валконен Н., Заварова Н. «Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події» Рада Європи, 2022

Як зазначила директорка ЮНІСЕФ Кетрін Рассел: «Мільйони дітей живуть у постійному страху, багато з них проводять до шести годин на день у сховищах під звуки повітряної тривоги. Без постійної та посиленої підтримки дітей психологічні травми цієї війни будуть даватися взнаки через покоління» [45].

Соціальному працівнику важливо розуміти, що втрати є одним з найбільш травмуючих досвідів, оскільки вони супроводжують людину впродовж усього життя. За визначенням провідних науковців, втрати охоплюють будь-які ситуації, у яких значущий об'єкт стає недоступним або змінюється, незалежно від того, чи є це реальною подією, потенційною можливістю чи усвідомленою ситуацією [51].

У посібнику «Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми» висвітлені наступні види втрат (рис. 1.2.).



Рис. 1.2. Види втрат

Джерело: складено автором на основі праці: А.В.Аносова, О.В.Безпалько. Т.П.Цюман та інші, 2017, 352 с.

Під час роботи з особою, яка зазнала травмування чи втрат, важливо враховувати фази постстресової реакції, що є типовими для переживання психотравмуючих ситуацій. Ці етапи відображають природний процес адаптації до втрат і допомагають зрозуміти, як людина поступово опановує свій емоційний стан.

Таблиця 1.3

**Фази постстресової реакції людини,
яка пережила психотравмуючу ситуацію**

Фаза заперечення чи шоку	Одразу після травматичної події людина часто емоційно блокує її, намагаючись захистити психіку. Цей етап короткотривалий.
Фаза гніву, агресії і провини	Поступово людина починає шукати винних, може звинувачувати як оточуючих, так і саму себе.

Продовження таблиці 1.3

Фаза депресії	Настає, коли усвідомлюється безсилля перед обставинами. Людина відчуває безпорадність, втрачає відчуття мети, важливість підтримки близьких зростає, але не завжди забезпечується через страх оточуючих «заразитися» її станом.
фаза зцілення	Завершується прийняттям ситуації та отриманням життєвого досвіду: ««Те, що сталося, дійсно було, я не можу цього змінити; я можу змінитися сам і продовжувати життя, незважаючи на травму».

Джерело: складено автором на основі праці: А.В.Аносова, О.В.Безпалько. Т.П. Цюман та інші, 2017, 352 с.

Якщо людина не проходить усі етапи або проходить їх тривало, можуть розвинутися посттравматичні розлади, астеничний синдром, безсоння, пригнічення, що вимагають медичного втручання.

Особливої уваги потребують діти, які переживають втрату значущої людини. Вони потребують чесного, зрозумілого пояснення про смерть, яке не породжує страху перед власною смертю. Пояснення на кшталт «він просто пішов» можуть викликати у дитини очікування повернення або страх засинання [51].

Розвиток дітей віком від 6 до 16 років відбувається в умовах змінного сприйняття поняття смерті та переживання втрат. Фахівцям із соціальної роботи важливо розуміти особливості цих вікових груп, для забезпечення адекватної підтримки в процесі проживання втрат.

Узагальнені результати представлені у таблиці 1.4.

*Таблиця 1.4***Переживання втрати дітьми, віком від 6 до 18 років**

Діти 6-8 років	У цьому віці діти вперше починають осмислювати майбутнє та усвідомлювати незворотність певних подій, як-от смерть близької людини. Вони схильні до виникнення почуття провини, оскільки не розрізняють думки та дії: вони можуть вважати, що їхні бажання або конфлікти стали причиною втрати. Важливо пояснювати їм, що вони не винні у смерті близької людини. Також увагу слід приділяти фантазіям і страхам дітей, оскільки на цьому етапі вони можуть боятися уявних істот, монстрів чи привидів.
Діти 9-12 років	Діти цього віку вже краще усвідомлюють суть смерті і здатні співчувати. Водночас у них може з'являтися почуття безпорадності та відчуття безнадії. Вони часто копіюють поведінку дорослих, хоча нерідко й заперечують свої емоції. У цьому віці відбувається статева ідентифікація, і тому втрата батька

Продовження таблиці 1.4

	або матері власної статі сприймається особливо болісно. Водночас у дітей може формуватися усвідомлення власної смертності, що посилює схильність до заперечення почуттів. Під час підтримки таких дітей варто звертати увагу на їхні думки й спогади про померлого.
Діти віком 13-16 років	Для підлітків смерть близької людини є особливо травматичною, оскільки цей період пов'язаний з особистісними труднощами, пов'язаними із завершенням дитинства. Молодші підлітки можуть виражати гнів, спрямований на близьких або однолітків. Якщо померла людина була особливо значущою, підліток може почати ідентифікувати себе з нею, переймаючи її манери чи поведінку, що є природним у цьому віці. Вимагає підтримки дорослих для подолання агресивних або депресивних настроїв.
Юнацтво (понад 16 років).	На цьому етапі молодь починає сприймати процес смерті та переживання втрат, як дорослі, розуміючи незворотність втрати і маючи здатність до більш усвідомленого опрацювання цих емоційних процесів.

Джерело: складено автором на основі праці: А.В.Аносова, О.В.Безпалько. Т.П.Цюман та інші, 2017, 352 с

Для всіх вікових груп важливо забезпечувати чесне та зрозуміле пояснення, яке допоможе зняти почуття провини, а також уважно ставитися до їхніх емоційних переживань та реакцій, які можуть проявлятися через складну або непередбачувану поведінку.

Отже, в результаті теоретичного аналізу наукових досліджень, присвячених дітям, які зазнали травми внаслідок війни, можна зробити наступні висновки:

Діти мають обмежені знання і навички, що ускладнює їхнє розуміння та прийняття складних життєвих обставин. Вони часто не здатні усвідомити, що відбувається, і оцінити наслідки своїх переживань, а також скласти план подолання кризової ситуації. Психологічна травма, яка є наслідком негативного впливу зовнішніх факторів чи емоційно напружених подій, призводить до значних змін у функціонуванні дитини, включаючи розлади мислення, мовлення, поведінки, а також підвищену тривожність.

Психіка дитини прагне до стабільності, і все, що загрожує цій стабільності, може викликати психологічні розлади. Водночас, деякі діти

усвідомлюють, що переживають стрес, і наслідки цього можуть проявлятися в емоційних і поведінкових реакціях, а також на тілесному рівні. Ознаки, що вказують на переживання дитиною травматичних подій, свідчать про потребу у професійній допомозі.

Травматичні події можуть викликати зміни в функціонуванні нервової системи. Проте компенсаторні механізми психіки є досить гнучкими, і в багатьох випадках діти здатні подолати наслідки стресу самостійно.

Таким чином, поняття "діти, травмовані війною" можна визначити як дітей, які зазнали психологічних, емоційних та фізичних травм внаслідок безпосереднього або непрямого впливу воєнних подій. Це включає дітей, які стали свідками або жертвами воєнних злочинів, пережили обстріли, втрату батьків або близьких, а також ті, хто пережив евакуацію, травматичні події, пов'язані з війною, або змінили місце проживання внаслідок конфлікту. У таких дітей спостерігаються симптоми посттравматичного стресу, зокрема страхи, нічні кошмари, порушення сну, труднощі з емоційною регуляцією, а також потреба в адаптації до нових умов життя.

1.3. Групи травмованих дітей в сучасних реаліях війни

Сумні дані, наведені Міністерством внутрішніх справ на кінець 2022 року, свідчать про масштабну трагедію, яка торкнулася мирних жителів України, зокрема дітей. З початку повномасштабної війни армія агресора завдала непоправної шкоди, забравши життя понад 9 400 мирних громадян, серед яких 461 дитина, а також постраждали понад 1 313 дітей [19].

На жаль, війна позбавила дітей можливості переживати нормальні дитячі роки. Вони змушені ставати свідками жахливих подій: чути звуки вибухів на дитячих майданчиках, бути безпосередніми свідками насильства та жорстокості, що зміщує їхні уявлення про навколишній світ. Це створює

величезний стрес і залишає глибокі психологічні травми, які можуть впливати на їхнє майбутнє, ставлячи під загрозу нормальний емоційний розвиток і соціалізацію.

За словами Альони Лук'янчук, експертки міжнародної організації СОС Дитячі Містечка, клінічної психологині, психотерапевтки та травмотерапевтки, існує кілька груп дітей, яким необхідно надавати різний рівень підтримки та корекційної роботи в залежності від характеру пережитої травми [33]. Вона виділяє чотири основні групи травмованих дітей:

До першої групи відносять дітей, які залишилися з батьками та були переміщені в інші міста чи закордон. Вони могли чути або щось бачити, але це не була пряма загроза життю, тобто не отримали дійсно шокуючої травми війни. Проте ці діти втратили своє звичне середовище, розлука із яким може принести багато болю

Друга група – це діти, які залишилися у своїх рідних домівках, відносно безпечних територіях, наприклад, у західних областях України. Хоча ці діти безпосередньо не переживали небезпеку, вони знали про війну, чули новини про бойові дії, втрати та інші жакливі події. Також у багатьох з них є родичі, які пішли на фронт, що може викликати додаткові переживання через невизначеність щодо їхньої долі. Це створює додаткове емоційне навантаження на дітей, адже батьки чи опікуни часто перебувають у стані стресу або тривоги, що впливає на емоційний стан дитини.

Третя група дітей – це ті, які залишилися в гарячих точках України, ховалися в бомбосховищах, бачили вибухи, агресію чи навіть загибель. Приблизно 90% відсотків ймовірності, що в цих дітей дуже швидко проявлятимуться проблеми. Хтось із них матиме симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), фобії або страхи. Також може просліджуватись регрес [33].

Яскравим прикладом слугує описаний досвід психологині: *«Моєму синові до війни було 2,7 років, він трохи розмовляв, а коли ми пройшли через складну евакуацію, змінили багато місць і людей – то замовк. Згодом він із нуля знову*

почав потроху розмовляти і зараз говорить так, як пів року тому. На той час я не почувалася стабільно, знала, що чоловік йде в ЗСУ, і син все це відчував. Тому він більше травмувався через мій стан та постійну зміну середовища, а не саму війну.

В останній групі йдеться про дітей, які втратили домівку, отримали поранення чи залишилися без одного або обох батьків. Бачення дитиною страхів війни, насильства, руйнувань, а також безпосереднє зіткнення з агресією і жорстокістю окупантів мають високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Ознаки ПТСР у дітей можуть варіюватися, проте є кілька загальних симптомів, які вказують на наявність цього розладу. Серед них можна виокремити: регрес, постійне, повторюване відтворення травмуючої ситуації через гру, страхи, емоційна збудженість або навпаки відсторонення, бажання смерті, вибір темного одягу, фізіологічні прояви у малих дітей (реакція через тіло): розлади травлення, нудота, висока температура. Будь-які зміни в поведінці, які тривають понад 2-3 тижні та значно відрізняються від попереднього стану дитини, повинні бути привернуті до уваги. Важливо розуміти, що для точного діагнозу та коректного лікування необхідно звертатися до фахівців, таких як дитячі психологи або психотерапевти, щоб допомогти дитині впоратися з її переживаннями та почати процес відновлення [49].

У сучасних умовах війни діти шкільного віку, зокрема підлітки, є одними з найбільш вразливих до стресових ситуацій, що виникають у зв'язку з бойовими діями та загрозою для життя. Це підтверджують дослідження, проведені в Україні в серпні 2022 року, за результатами яких виявлено, що 75% опитуваних школярів потребували психологічної підтримки. Зокрема, 45% дітей мали ознаки емоційних коливань, що проявлялися в безпричинному змінюванні настрою, 41% — підвищений рівень тривожності, 29% — порушення сну, 10% — нічні кошмари, а 20% — поганий апетит. Окрім того, були зафіксовані і більш серйозні психоемоційні зміни, зокрема у 16% дітей

виявлено порушення пам'яті, уваги та здатності до навчання, у 13% — спалахи агресії, а у 6% — ознаки панічних атак. Найтривожнішою є ситуація, коли у 3% дітей спостерігалися ознаки саморуйнівної поведінки, зокрема намагання завдати собі ушкодження. Це свідчить про високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у підлітків [19].

Хоча в інтернет-просторі і в ЗМІ надмірно часто згадується про ПТСР у дітей, психологи відзначають, що психіка дітей здатна до значної пластичності, і в більшості випадків діти переживають стрес війни, адаптуючись до змін. За світовою статистикою, 80% дітей, які зазнали стресу внаслідок війни, переживають його без серйозних наслідків. Лише у 10-20% випадків можуть виникнути ускладнення, що формує групу ризику, яка потребує спеціалізованої допомоги [19].

Також війна спричинила масштабне переміщення дітей — одне з найбільших у світовій історії після Другої світової війни. Переміщення, в тому числі за кордон, спричиняє глибокі наслідки для психічного та фізичного здоров'я дітей, їх соціальної адаптації та розвитку. Діти, що залишають рідну домівку, часто переживають стрес, пов'язаний з адаптацією до нових умов життя, порушенням звичних соціальних зв'язків та необхідністю навчання нової мови. Крім того, батьки, особливо матері, стикаються з подвійним навантаженням, оскільки вони не лише виконують роль опікунів, але й виступають у якості головних джерел підтримки для своїх дітей у чужій країні.

У цьому контексті, особливо важливою є підтримка дітей в період адаптації, як в Україні, так і за її межами. У своїй статті Валентина Корнєва пише: *«Ось що розповіла мати підлітка з Бучі, який весь час просив повернутися з Польщі в Україну. Їхній будинок зберігся, але всі його шкільні друзі допомагали у відновленні зруйнованого будинку шкільної вчительки. Мати із сином, який, до речі, хворів на бронхіальну астму, в серпні все-таки повернулася додому. Тому наші діти, як і кожен з нас, несуть свій хрест війни. Психологи кажуть, що підлітки дуже боляче переносять зраду дому, школі, друзям. Це відчуття провини в них може зберігатися на все подальше доросле*

життя. Тому фахівці вважають, що дітей, які під час війни живуть у відносно спокійних регіонах, зокрема й за кордоном, треба теж зарахувати до дітей війни» [19].

Історії проєкту "Україна у вогні", започаткованого Інститутом когнітивного моделювання, представляють досвід 27-річної Каті з блокадного Маріуполя, яка уособлює збірний образ української жінки, що стала свідком кривавих злочинів, скоєних російською армією. Її розповідь символізує голос тисяч жінок, які стали мовчазними свідками злочинів російської армії у таких містах, як Маріуполь, Буча, Харків та інші. Усі ці історії показують різні шляхи порятунку та виживання, де одні рятуються, а інші залишаються назавжди у стінах підвалів, не маючи змоги вибратися [66].

Описаний досвід 12-річної Кіри також є свідченням жорстоких випробувань війни. Разом із родиною вона ховалася від обстрілів спочатку в квартирі, а згодом у підвалі сусіднього будинку, де місцеві жителі організували чергування для контролю за можливими пожежами. Однак 17 березня під час чергування батько Кіри загинув від обстрілу. Його мобільний телефон залишився для неї символом втрати. Згодом Кіра вирушила з сусідами пішки, рятуючись від війни, і під час втечі її врятував собака, взявши на себе вибух від розтяжки. Кіра отримала осколкове поранення, але вижила [80].

Паралельно з цією історією волонтерка Віра Хвуст поділилася свідченням 16-річної Каті з Маріуполя, чий досвід ілюструє травматизацію внаслідок воєнних дій. Її розповідь про втрату матері, яка померла за три дні до евакуації, яскраво відображає жахливі умови життя багатьох українців під час війни. Катя разом із молодшим братом переживала нелюдські умови в підвалі, страждаючи від антисанітарії та нестачі їжі, що ще більше загострювало психологічну травму, спричинену втратою матері. Наведемо уривок з її щоденника: *“Знаєте, те почуття, коли боляче? Я колись закохалася в хлопчика, а він у мене ні, і я думала, що це боляче. А виявилося, що боляче бачити, як твоя мама вмирає на очах. А братик все до неї підходить і каже: “Мамочко, не спи, ти замерзнеш”. І ми ніколи не потрапимо на її могилу. Вона*

так і залишилася у сирому та темному підвалі.». Трагедія Каті поглиблюється емоційним відторгненням, з яким вона зіткнулася після евакуації, коли її дядько не зміг визнати її страждання через страх за власну безпеку. Подібні випадки підсилюють страждання та викликають посттравматичні стресові розлади, які впливають на подальшу адаптацію дітей, травмованих війною та втечею [63].

Збірка матеріалів, представлених на Всеукраїнській конференції учнівської молоді «Діти і війна: сучасний вимір», являє собою важливий науковий та соціальний документ, який демонструє реальні свідчення молодого покоління про пережите в умовах військової агресії [34]. Учасники конференції, представники із 17 областей України, не лише фіксували свої особисті переживання та спостереження, але й активно виражали своє бачення подій, з якими вони стикалися під час війни. Усі надані роботи мають на меті показати правду про війну через очі дітей, які, переживаючи біль і страждання, водночас прагнуть донести до суспільства своє бачення майбутнього, яке пов'язане з Перемогою Збройних сил України над російськими окупантами. Це безумовно є важливим кроком для формування національної пам'яті та культурної спадщини, оскільки досвід дітей, які пережили війну, становить не лише історичну цінність, але й є запорукою майбутніх поколінь, здатних відновити мир та розбудувати країну.

Окрім вищезазначених історій, варто згадати музей «Голоси мирних», започаткований Фондом Ріната Ахметова, який документує досвід цивільних під час війни [23]. Початок формування архіву було ініційовано ще у 2014 році, з початком російської агресії на Донбасі. Фонд Ріната Ахметова, надаючи гуманітарну допомогу та евакуюючи цивільних, розпочав систематичне документування їхніх свідчень. Хоча на той час не було усвідомлення масштабів та важливості цієї діяльності, вона згодом переросла у створення повноцінної інституції, спрямованої на збереження пам'яті та фіксацію травматичних подій. У 2018 році архів було представлено публічно, а в 2020-му він трансформувався в онлайн-музей, основною метою якого стало

документування досвіду цивільних осіб під час війни через інструменти усної історії. Місія збереження правди, яку реалізує музей, полягає у наданні голосу тим, хто безпосередньо постраждав від воєнних дій, що створює унікальну платформу для вивчення впливу травматичних подій на суспільство [14]. Це не лише сприяє збереженню колективної пам'яті, але й надає можливість інтеграції отриманих знань у практику психологів, соціальних працівників та педагогів. Методика збирання свідчень та їхній подальший аналіз є ключовим інструментом у розумінні й подоланні психологічних наслідків війни, що робить цей підхід надзвичайно важливим у соціальній роботі

Отже, фахівці виокремлюють кілька груп дітей, які зазнали різного роду травм через військові дії. Кожна з цих груп вимагає специфічного підходу до надання підтримки, оскільки наслідки війни для дітей можуть бути різними за рівнем інтенсивності та характером.

Розповіді дітей є важливим елементом соціальної роботи, спрямованої на подолання їхньої психологічної травми, і водночас слугують цінним джерелом для наукових досліджень. Методологія збору свідчень, зокрема через інструменти усної історії, дозволяє глибше зрозуміти масштаби травматизації та закладає основу для розробки соціально-психологічних підходів до реабілітації дітей, що опинилися у кризових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ТРАВМОВАНИМИ ДІТЬМИ

2.1. Методичний інструментарій для роботи з травмованими дітьми

В умовах військового конфлікту та кризових ситуаціях, особливе значення має надання психологічної підтримки дітям, які стали жертвами психотравмуючих подій. Дослідження у численних навчально-методичних посібниках висвітлюють різні підходи до психологічної та соціальної допомоги дітям і їхнім родинам в умовах стресу, посттравматичного досвіду та соціальної вразливості.

Одним із ключових аспектів, порушених у навчально-методичному посібнику "Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події" (Вааранен-Валконен, Заварова, 2022), є розуміння природи травми і її впливу на психоемоційний стан дитини. Травматичний досвід нерідко стає причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який негативно впливає на психічне здоров'я дітей. Автори наголошують на значущості психосоціальної підтримки під час і після кризи, підкреслюючи необхідність забезпечення комплексного підходу до відновлення психічного стану дитини [5].

У посібнику О. Л. Туриніної "Психологія травмуючих ситуацій" (2017) розглядаються основи профілактики розвитку ПТСР та способи надання психологічної допомоги постраждалим дітям. Приділено увагу формам і методам психотерапії, зокрема творчим завданням, що сприяють активному засвоєнню матеріалу і можуть бути корисними для психологів та соціальних педагогів, які працюють із дітьми [49].

Іншим прикладом є посібник "Безпечний простір: корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та

школярів”, який містить корекційно-розвиткову програму, спрямовану на підвищення стійкості дітей до наслідків стресу [2]. Особливістю цієї програми є її актуальність навіть через рік після травматичного інциденту та орієнтація на підтримку не лише дітей, але й батьків і педагогів. Програма базується на міжнародно визнаних науково обґрунтованих рекомендаціях і має на меті створення безпечного середовища для дітей.

Розроблена у США програма SSET (Support for Students Exposed to Trauma) містить практичні методики підтримки дітей з травматичним досвідом, ґрунтуючись на травма-фокусованій когнітивно-поведінковій терапії [13]. Вона розроблена Національним інститутом психічного здоров'я США і її ефективність доведена у рамках освітніх програм. Програма потребує адаптації до українських реалій, але вже зараз пропонує цінний інструментарій для роботи з дітьми в умовах бойових дій.

Особливу увагу привертає методика "Діти і війна: навчання технік зцілення", створена на основі когнітивно-поведінкового підходу до терапії посттравматичних розладів у дітей. Досвід використання методики в країнах, що пережили війну, довів її ефективність як у застосуванні під час криз, так і в процесі реабілітації. Ця методика залучає батьків як надійне джерело підтримки для дітей, допомагаючи подолати наслідки стресу і створити атмосферу безпеки в родині [17].

Посібник “Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми” висвітлює ключові професійні обов'язки соціальних працівників і напрями їхньої діяльності у сфері захисту прав дітей. Зважаючи на вразливість таких родин, особливо актуальним є забезпечення комплексного підходу до надання соціальних послуг у співпраці з іншими фахівцями [51].

Практичний посібник “Безпечне середовище - розвинені діти: впровадження усвідомлення травм в повсякденну практику” спрямований на підвищення компетентності фахівців, які працюють з дітьми під опікою. Оточення, яке забезпечує підтримку, та стабільні стосунки з дорослими є базисом для подолання наслідків травми. У цьому контексті методичні

рекомендації щодо роботи з дітьми, які зазнали травматизації, є основою для створення безпечного простору і формування стійкості до стресу [72].

Довідник “Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога” розроблений для фахівців соціальної сфери, що працюють з внутрішньо переміщеними особами, і акцентує увагу на профілактиці професійного вигорання [53]. Цей практичний інструмент дозволяє не тільки підтримувати постраждалих, але й уникати негативних наслідків стресу для самих фахівців. Особливу увагу варто звернути на методики, зазначені у цьому виданні, які є ключовими для роботи з особами, що пережили травматичні події, та їхнього емоційного відновлення. Впровадження цих методик забезпечує комплексну підтримку, від початкової стабілізації емоційного стану до зміцнення психологічної стійкості, що є необхідним для інтеграції у соціальне середовище.

Розглянемо їх у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Перелік методик

«Обережне інтерв'ю»	сприяє збору необхідної інформації про його психологічний стан, яка використовується для подальшого планування терапевтичних дій. Цей метод формує довірливі стосунки між клієнтом і психологом, що надалі позитивно впливає на ефективність терапії.
«Я поруч»	має вирішальне значення для стабілізації емоційного стану особи у перші хвилини після травматичної події, що знижує ймовірність розвитку гострої стресової реакції. Продовження роботи за допомогою цієї методики зосереджується на профілактиці посттравматичного стресового розладу (ПТСР), сприяючи покращенню емоційного стану клієнта та його адаптації.
«Ресурси нашої родини»	орієнтована на нормалізацію психологічного стану немовляти через підтримку дорослих, які за ним доглядають. Робота з емоційним станом батьків позитивно впливає на дитину, забезпечуючи їй стабільний розвиток в умовах емоційної безпеки.
«Долонька»	розвиває дрібну моторику у дітей, що водночас сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції. Ігровий підхід допомагає дітям навчитися контролювати свої

Продовження таблиці 2.1

	емоції, що є важливим для відновлення після травми.
«Я створюю казку»	навчає батьків покращувати емоційний стан дитини за допомогою казок. Ця методика створює безпечний простір для вираження та опрацювання дитячого травматичного досвіду, що допомагає зменшити негативні переживання.
«Вулкан»	надає дітям дошкільного віку можливість безпечно виражати злість та образи, знижуючи внутрішнє напруження. Вона формує навички безпечного проживання та вираження складних емоцій, що є важливим у процесі відновленні
«Малюнок острова»	сприяє поліпшенню комунікації у родині після травми, дозволяючи членам сім'ї краще розуміти емоційний стан одне одного та знаходити ресурси для подолання складних ситуацій.
«Обійми безпеки»	створює у дитини почуття безпеки через фізичний контакт, що сприяє зниженню тривожності та покращенню емоційного стану. Це також зміцнює довірливі стосунки з дорослими.
«Безпечне місце»	допомагає дітям молодшого шкільного віку зміцнити відчуття безпеки. Уява про безпечне місце дозволяє дитині оволодіти власними страхами та зменшити рівень тривожності.
«Поясни, що відбувається»	є особливо важливою для підлітків, оскільки вона сприяє нормалізації емоційного стану через обговорення складних подій. Це дозволяє підліткам краще розуміти те, що відбувається, та знижує тривожність.
«Два кольори»	дає можливість підліткам виражати емоції через малювання, що допомагає їм справлятися з негативними почуттями.
«Лист до втраченої людини»	допомагає прожити почуття втрати через написання листа, що сприяє процесу емоційного відновлення.

Джерело: складено автором на основі праці «Довідник. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога»

Окрім вищезазначених методик, корисними будуть ігри Світлани Ройз, які стануть цінним інструментом для розвитку емоційної стійкості та саморегуляції у дітей [21]. Кожна з них спрямована на інтеграцію психологічних практик у дружній та розважальний формат, що дозволяє дітям легше опановувати нові навички та справлятися зі стресом.

«Картки сили» — це чудовий спосіб допомогти дітям відчувати власні сили через асоціації з тваринами та явищами природи. Використовуючи ці картки, діти можуть досліджувати, з якими якостями вони себе ідентифікують і які б хотіли розвинути. Гра не лише знайомить їх із метафоричним мисленням, але й дозволяє дорослим побачити, що турбує чи надихає дитину, створюючи простір для обговорення її внутрішніх переживань.

«Дихальні картки» надають дітям практичні навички контролю дихання, що є ключовим для подолання стресу та напруження. Кожна картка представляє певну дихальну вправу, де напрямки для вдихів та видихів показані стрілками. Це ігровий підхід до практики глибокого дихання, який підтримує розвиток саморегуляції у дітей, допомагаючи їм впоратися з емоціями та знижувати рівень тривожності.

«Обійманці» — терапевтична гра, що навчає дітей обіймів, різних за інтенсивністю та стилем. Ця гра спрямована на зниження напруги, створення відчуття стабільності та повернення до відчуттів власного тіла. Через обійми діти відновлюють контакт із собою та близькими, покращують відчуття безпеки, що є особливо важливим для дітей, які потребують додаткової емоційної підтримки [21].

Ці ігри можна використовувати як вдома, так і в терапевтичній чи освітній роботі, забезпечуючи дітям доступний інструментарій для емоційного зростання та розвитку навичок саморегуляції.

Дитяча та сімейна психологиня Світлана Ройз підкреслює, що найважливішим аспектом допомоги дітям, травмованим війною, є надання їм відчуття безпеки та близькості. Фізична і емоційна присутність дорослого дозволяє дітям відновити почуття захищеності та стабільності. Важливими елементами такої підтримки є здатність виражати свою підтримку через слова і дії, що підкреслюють, що дитина не самотня, а також що надійна система захисту, зокрема, система ППО, гарантує її безпеку. Такі прості, але дуже важливі прояви турботи здатні суттєво знизити рівень тривоги та страхів у дітей [47].

Іншим ключовим складником допомоги є відновлення рутинних процедур і стабільності в розпорядку дня. У стресових ситуаціях діти особливо потребують певного порядку, який дозволяє їм відновити відчуття контролю над ситуацією. Це включає створення передбачуваних умов для сну, їжі, ігор та навчання, що допомагає знизити рівень тривоги та стресу, адже стабільність розпорядку дає дитині відчуття безпеки.

Відповідаючи на стресові фактори, діти можуть проявляти різні емоційні реакції: загальмованість, дратівливість, збудженість, або, навпаки, мовчання і пригніченість. Важливо розуміти, що ці реакції є частиною природного процесу адаптації, і відповідно забезпечити дітям підтримку у вигляді спокійних, сприятливих для них бесід. Основна мета таких розмов – визнати важкі переживання дітей, акцентуючи увагу на тому, що, попри все, вони змогли подолати труднощі [47].

Не менш важливим аспектом є фізичний контакт, який допомагає відновити відчуття безпеки у дитини. Обійми, доторки, укутування в ковдри чи навіть ігри – усі ці елементи допомагають відновити зв'язок з тілом та знову відчувати безпеку. Окрім того, активізація фізичних вправ, доступ до води та теплої їжі, а також можливість виражати емоції через рухи і звуки є важливими складниками терапії, що сприяє відновленню фізичного та емоційного балансу дітей [47].

Задля якісної підтримки, фахівці та батьки також можуть використовувати книгу Світлани Ройз "Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків", яка є важливим інструментом для підтримки емоційного здоров'я дітей, особливо в умовах стресових ситуацій, зокрема війни. Книга надає прості практики, які допомагають дітям і підліткам відчувати силу, зрозуміти свої емоції та навчитися їх регулювати [54].

Практикум містить 22 завдання, які можна виконувати як самостійно, так і під керівництвом психолога. У кожному завданні надається пояснення, що робить книгу доступною для дітей різного віку (Додаток Б). Завдання можуть

бути виконані в своєму темпі, подумки, або ж за допомогою розмальовок і шаблонів, які можна вирізати і використовувати для роботи.

Особливістю цього практикуму є його здатність адаптуватися до конкретних ситуацій. Розроблений до війни, він був змінений після її початку, акцентуючи увагу на розвитку внутрішньої сили, усуваючи будь-які елементи, що могли б спричинити травматизацію. Це робить книгу універсальним інструментом не лише для дітей, а й для дорослих, які також потребують підтримки і стійкості в цей складний час.

Отже, психологічна підтримка дітей, які пережили травматичні події, є критично важливою в умовах сучасних викликів, особливо з огляду на військові конфлікти та кризові ситуації, що торкаються українського суспільства. Розглянуті навчально-методичні посібники та програми надають фахівцям у сфері соціальної роботи чітко окреслені методики та підходи, орієнтовані на комплексну допомогу дітям та їхнім сім'ям.

2.2. Організації і заклади, які здійснюють психосоціальну роботу з травмованими дітьми

У контексті війни та вимушеного переміщення дітей і їхніх сімей до безпечніших регіонів, надзвичайно важливим є забезпечення доступу до комплексної підтримки з боку соціальних інститутів громади. Першочергово, це має включати матеріальну, медичну та психологічну допомогу, оскільки дослідження свідчать, що внутрішньо переміщені особи частіше стикаються з симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії, ніж ті, хто пережив травматичний досвід, але не був змушений залишити свої домівки. Зокрема, дослідники Д. Ройгарднер, К. Н. Хьюз и В. Дж. Палучи (2021) підкреслюють важливість розбудови громадських інституцій, здатних створити для дітей відчуття підтримки та турботи [26].

Особливості соціальної допомоги під час війни висвітлені у дисертаційних дослідженнях, навчально-довідниковій літературі у контексті історичного дискурсу становлення професійної соціальної роботи: А. Горілий, О. Палій, В. Скуратівський Н. Коляда, Н. Сейко, А. Фурман, В. Поліщук та інші.

Соціальна підтримка, надана друзями, сусідами, вчителями та іншими членами громади, є ключовим чинником у формуванні структурованого і захищеного середовища, яке сприяє стійкості (резильєнтності) та відновленню дітей, що зазнали насильства. Стабільність і безперервність такої підтримки є важливими для забезпечення їхнього психоемоційного благополуччя. Проте для ефективної допомоги важливо, щоб у громадах була сформована єдина концепція розуміння насильства, оскільки різноманітні інтерпретації можуть призвести до нормалізації або виправдання насильницьких дій. Наприклад, сприйняття насильства як невідворотного аспекту війни може деморалізувати громаду, сприяючи відчуттю безпорадності та неспроможності вплинути на ситуацію, що ускладнює створення безпечного середовища для дітей [46].

Необхідно формувати в громаді стійке переконання щодо ненормативності насильства, що стане підґрунтям для його ефективної профілактики. Члени громади, які займають активну позицію у протидії насильству, можуть стати важливими союзниками у клінічній та соціальній роботі з дітьми, які пережили травмуючі події.

Не менш важливим є створення єдиного суспільного наративу війни, що підтримується на всіх рівнях суспільства. Такий наратив, зокрема через інструменти «білої пропаганди», повинен представляти ворога як жорстокого агресора, з яким необхідно рішуче боротися. Це сприятиме формуванню національної єдності, захисту прав дітей і відновленню їхнього почуття безпеки. Тільки через інтегровані зусилля громад можна забезпечити належні умови для реабілітації дітей, постраждалих від війни, та сприяти їхньому психологічному та емоційному відновленню [46].

До інституцій, які займаються соціальною роботою з дітьми, травмованими втечею та війною, належать освітні заклади, що виконують важливу роль у наданні не лише освітніх послуг, але й у забезпеченні психологічної та соціальної підтримки. Діяльність освітніх установ у цій сфері спрямована на адаптацію дітей до нових умов, інтеграцію їх у соціальне середовище та надання допомоги в подоланні емоційних травм, викликаних війною та вимушеною міграцією.

Війна значно ускладнює процес соціалізації та інтеграції дітей і підлітків, особливо тих, хто став внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Соціалізація визначається як процес і результат засвоєння людиною установок, цінностей, норм і ролей, які характерні для певної культури чи соціальної групи. Для дітей ВПО головною проблемою є адаптація до нових навчальних колективів, що часто потребує значних зусиль як з боку самих учнів, так і з боку освітніх установ [12].

Соціальна адаптація дітей ВПО пов'язана з необхідністю подолати труднощі, викликані змінами соціальної реальності та життєвими обставинами, що супроводжують вимушене переселення. У цьому контексті важливим є створення сприятливого соціально-психологічного клімату в закладах освіти, який би допомагав дітям долати стрес і адаптуватися до нових умов. Психосоціальна підтримка, зокрема, має бути спрямована на подолання наслідків травматичних переживань, що виникли через вимушену міграцію.

Успішна адаптація дітей ВПО вимагає комплексного підходу, що включає як психологічну підтримку, так і зміцнення соціальних зв'язків у новому освітньому середовищі. Це дозволить зменшити рівень стресу, покращити соціальну інтеграцію та сприяти нормалізації їхнього емоційного та психологічного стану [12].

Основними напрямками соціальної роботи в освітніх закладах є створення безпечного та підтримуючого середовища, де діти можуть отримувати кваліфіковану психологічну допомогу, а також організація реабілітаційних заходів, що включають як індивідуальні, так і групові заняття.

Важливим аспектом є надання психологічної підтримки, що сприяє зменшенню рівня стресу та тривожності у дітей, а також формуванню позитивної самооцінки.

Освітні заклади активно впроваджують методики, зокрема арт-терапію, терапевтичні ігри та спеціалізовані бесіди, що допомагають дітям вивільнити накопичені емоційні переживання та впоратися з травмами. Важливим є також залучення дітей до соціальних заходів, які сприяють розвитку соціальних навичок та зменшенню соціальної ізоляції.

Таблиця 2.2

Основні напрями роботи в освітніх закладах з дітьми, постраждалими від війни

Напрямок роботи	Опис діяльності
Психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану	використання методик раннього виявлення та профілактики стресових станів, тривожних розладів та інших емоційних проблем. надання невідкладної психологічної допомоги учасникам освітнього процесу у випадку надзвичайних ситуацій.
Профілактика булінгу та насильства	створення безпечного середовища, розвиток емпатії та толерантності серед учнів
Соціалізація та розвиток соціальних навичок учнів	створення програм для формування комунікативних компетенцій, навичок співпраці та лідерства.
Підтримка сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах:	надання допомоги в налагодженні комунікації між школою та сім'єю; проведення консультацій для батьків з метою підвищення ефективності виховного процесу.

Джерело: складено автором на основі праці «Методичні рекомендації щодо роботи психологічних служб у навчальних закладах на 2024/2025 навчальний рік»

Впровадження зазначених пріоритетних напрямків роботи психологів і соціальних педагогів забезпечить створення безпечного та сприятливого освітнього середовища для учнів, підвищуючи ефективність соціальної адаптації та психоемоційної підтримки дітей, що пережили травми війни та вимушену міграцію.

Крім того, освітні заклади часто співпрацюють з іншими соціальними установами та громадськими організаціями, що дозволяє створити комплексний підхід до соціальної роботи з дітьми, постраждалими від війни та вимушеного переселення. Така співпраця забезпечує цілісну допомогу

дітям, яка охоплює не лише освіту, але й психоемоційну підтримку та реабілітацію.

Соціальні служби відіграють надзвичайно важливу роль у наданні допомоги дітям, постраждалим від війни, а також переміщеним особам, які опинилися в складних життєвих обставинах через воєнні дії. Співпраця з медичними й освітніми установами дозволяє створювати оптимальні умови для відновлення фізичного і психоемоційного стану дітей.

Яскравим прикладом ефективної діяльності соціальних служб у контексті роботи з дітьми, які постраждали внаслідок військових дій, є досвід міста Чернівці. Департамент соціальної політики Чернівецької міської ради, Чернівецький міський центр соціальних служб та Головне управління Національної соціальної сервісної служби в Чернівецькій області активно забезпечують комплексну допомогу дітям, постраждалим від війни.

Згідно з інформаційною довідкою щодо проведеної роботи за жовтень 2024 року Управлінням у справах сім'ї та молоді, спеціалісти Департаменту соціальної політики Чернівецької міської ради організували шість тренінгів мобільною групою фасилітаторів Save the Children. Тренінги, які охопили 96 осіб, включали такі програми, як «Team up» (рухливі ігри для дітей та молоді), «Позитивне батьківство», а також курс «Моя сила» для підлітків. Ці заходи спрямовані на покращення психоемоційного стану учасників і надають можливість учасникам опановувати методи самопідтримки в умовах стресових ситуацій [24].

У рамках співпраці з організацією «Лікарі за права людини» (MEDU) було реалізовано проєкт «Охорона здоров'я та психологічна підтримка постраждалого від війни населення в Чернівецькій області». В результаті проведення чотирьох заходів для підлітків було охоплено 51 особу, що свідчить про високий попит на психосоціальну підтримку в цій категорії населення [24].

Згідно з інформаційною довідкою, за вересень 2024 року спеціалісти відділу по організації роботи з внутрішньо переміщеними особами

департаменту соціальної політики Чернівецької міської ради провели арт-терапію під назвою «Мій внутрішній герой. Як я справляюсь із труднощами в школі». Цей захід був спрямований на підтримку емоційного стану дітей, які пережили травматичні події, зокрема на допомогу у подоланні стресу та адаптації до навчального процесу в нових умовах [25].

Крім того, працівниками відділу була організована гуманітарна допомога, яка була надана 19 дітям-сиротам, дітям, позбавленим батьківського піклування, а також дітям з родин, які опинилися у складних життєвих обставинах серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Це є важливим аспектом підтримки цих дітей, оскільки забезпечення базових потреб є першочерговим для їхнього розвитку та адаптації в новому середовищі [25].

У Департаменті соціальної політики Чернівецької міської ради був організований захід для дітей, які є внутрішньо переміщеними особами. Під час заходу діти мали можливість розписати власні шопери, які стали символами їхніх мрій та надій [1]. Це заняття не лише сприяло розвитку творчих здібностей учасників, але й допомогло візуалізувати їхні найзаповітніші бажання. За допомогою малюнків на тканині діти змогли відчувати свободу самовираження, а також отримати підтримку через творчий процес. Водночас це дозволило їм опанувати нові навички та знайти внутрішній ресурс для подолання стресу. Майстер-класи такого характеру допомагають дітям розслабитись, відчувати себе в безпеці і зміцнити віру у власне майбутнє, що є важливим кроком на шляху до їхнього психоемоційного відновлення в умовах післявоєнної реальності.

Загалом, комплексна допомога, що надається соціальними службами в Чернівцях, включає психологічну підтримку, освітні програми, гуманітарну допомогу, а також різноманітні заходи, спрямовані на відновлення психічного здоров'я та інтеграцію дітей в нові соціальні реалії.

З початком повномасштабного російського вторгнення в Україні відзначається значне зростання рівня довіри до волонтерських та громадських організацій, що, в свою чергу, стимулювало швидку адаптацію

громадянського суспільства до нових викликів [62]. Оперативно реагуючи на потреби постраждалих, ці організації започаткували численні волонтерські ініціативи, спрямовані на підтримку внутрішньо переміщених осіб, допомогу покинутим тваринам, евакуацію мешканців прифронтових територій та відновлення зруйнованої інфраструктури.

Згідно з результатами соціологічного дослідження «Громадянське суспільство в Україні в умовах війни – 2023», за останній рік спостерігається значне розширення сфер залученості громадських організацій. Зокрема, помітно зросла активність у роботі з підлітками та молоддю (+29%) та у допомозі вразливим верствам населення і людям з особливими потребами (+14%) [62].

Основними напрямками діяльності громадських організацій у 2024 році, що зумовлені необхідністю подолання наслідків війни, є соціальна та психологічна допомога постраждалим, відбудова інфраструктури та житла, реабілітація та підтримка поранених військових і членів їхніх родин, а також надання допомоги жертвам бойових дій [62]. Ці напрями відображають прагнення громадянського суспільства сприяти забезпеченню стабільності та відновленню в умовах воєнного часу, а також підтримувати соціальну єдність і стійкість української спільноти в процесі адаптації до нових реалій.

Прикладом активної соціальної діяльності є громадська організація "Дівчата", що активно підтримує жінок та дітей в Україні, просуваючи їх права та можливості на різних фронтах. Основною метою якої є сприяння забезпеченню рівних прав для жінок і дівчат, а також підтримка їх соціального, економічного та культурного розвитку. ГО "Дівчата" реалізує масштабні проекти, орієнтуючись на підтримку та розширення прав жінок і дівчат в Україні [39]. Організація надає експертизу у сфері сексуальної освіти та запобігання гендерно зумовленому насильству, активно сприяє підвищенню видимості жіночого лідерства, а також залучає жінок до підприємницької діяльності та розширення економічних можливостей.

У період війни ГО "Дівчата" надає широкий спектр психологічної, юридичної та гуманітарної допомоги, зокрема створює простори, дружні до дітей, та реабілітаційні центри для осіб, які постраждали внаслідок бойових дій. Крім того, організація активно працює над підтримкою жертв сексуального насильства, надаючи їм практичну допомогу та ресурси для відновлення. ГО "Дівчата" також бере участь в адвокації, організації академічних досліджень і заходів, а також у локалізації гуманітарного реагування, сприяючи вирішенню актуальних проблем, з якими стикаються жінки та діти в умовах війни [39].

Також важливо зазначити діяльність Всеукраїнської Фундації "Захист прав дітей", яка з початку війни ініціювала кілька важливих проєктів, спрямованих на підтримку дітей, постраждалих від конфлікту. Серед них: "Підтримка та захист дітей під час війни в Україні", "Посилення психосоціальної підтримки та екстреної допомоги постраждалим від війни дітям в Україні", а також "Посилення доступу найбільш вразливих груп дітей в Україні до екстреної допомоги, психосоціальної підтримки та захисту" [7].

Особливо варто відзначити ініціативи щодо надання невідкладної допомоги вразливим дітям і матерям у Миколаївській та Херсонській областях, а також проєкт, спрямований на задоволення нагальних потреб дітей та сімей у громадах, які постраждали від війни: локалізовані підходи до інтеграції послуг захисту дітей, освіти та психосоціальної підтримки (MHPSS). Завдяки таким ініціативам Фундація сприяє не лише наданню необхідної допомоги, а й формуванню комплексних механізмів підтримки дітей, які зазнали серйозних травм внаслідок війни.

Яскравими прикладами громадських організацій, які активно працюють у сфері соціальної підтримки дітей, постраждалих від війни, є "Голоси дітей", «Карітас», «Save the Children», SOS «Дитячі містечка». В умовах збройного конфлікту ці організації виконують надзвичайно важливу роль у наданні комплексної підтримки дітям, що постраждали від війни, сприяючи їх психоемоційному відновленню та соціальній адаптації.

Розглянемо їх діяльність у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Діяльність громадських організацій у соціальній роботі з дітьми, травмованими війною та втечею у місті Чернівці

Назва організації	Напрямок роботи
«Голоси дітей»	Психосоціальна підтримка: реалізація програм, які надають дітям можливість обговорювати свої переживання через творчість, арт-терапію, групові сесії. Це допомагає дітям виразити свої емоції та полегшує процес лікування від травм. Адвокація прав дітей: активне сприяння у забезпеченні прав дітей на захист, освіту та здоров'я, включаючи роботу з державними установами для покращення політики в сфері захисту дітей.
«Карітас»	Гуманітарна допомога: надання їжі, одягу, медичних препаратів та предметів першої необхідності дітям і їхнім родинам, які постраждали внаслідок конфлікту. Психосоціальні послуги: організація психологічної допомоги, консультування та групових занять для дітей, що дозволяє їм відновити відчуття безпеки та стабільності в умовах кризової ситуації.
«Save the Children»	Освіта в надзвичайних ситуаціях: забезпечення доступу до освіти для дітей, які були змушені покинути свої домівки, через створення тимчасових шкіл та програм дистанційного навчання. Захист дітей: реалізація програм, що спрямовані на запобігання насильству над дітьми, підтримка їхніх прав та надання допомоги в кризових ситуаціях.
«Рокада»	Соціальна інтеграція: організація заходів для дітей, які сприяють формуванню нових соціальних зв'язків та дружніх стосунків, що є важливими для відновлення психоемоційного стану. Волонтерські програми: залучення волонтерів для проведення майстер-класів, розважальних заходів та навчання дітей новим навичкам, що сприяє їхньому розвитку та самовираженню.
SOS “Дитячі містечка”	Догляд та виховання: забезпечення дітей, які втратили батьків або були змушені покинути свої родини, альтернативними формами догляду та виховання в безпечному середовищі. Програми розвитку: реалізація освітніх програм, які допомагають дітям розвивати свої навички та здібності, а також соціалізуватися у новому середовищі.

Джерело: складено автором самостійно

Важливість цих ініціатив полягає в тому, що вони забезпечують не лише гуманітарну допомогу, а й сприяють соціалізації, психологічному відновленню та інтеграції осіб, які постраждали від наслідків війни, що є необхідною умовою для подальшого розвитку країни в умовах післявоєнної відбудови.

Благодійність відіграє суттєву соціальну роль у кожному суспільстві, однак в умовах війни в Україні вона набула статусу справжнього феномену. Відповідно до законодавства України, благодійна діяльність регулюється Законом України «Про благодійну діяльність та благодійні організації», який визначає «загальні принципи благодійної діяльності, забезпечує правове регулювання відносин у суспільстві, спрямованих на розвиток благодійної діяльності, утвердження гуманізму і милосердя, забезпечує сприятливі умови для утворення і діяльності благодійних організацій» [43]. Цей закон сприяє розвитку благодійності, забезпечуючи правове регулювання відносин у суспільстві, що спрямовані на підтримку осіб, які потрапили у складні життєві обставини, зокрема через наслідки війни.

З початком повномасштабного російського вторгнення в Україні спостерігається значне зміння ставлення громадян до благодійності та волонтерства [65]. Війна стала каталізатором цих змін, привернувши не лише національну, але й міжнародну увагу до важливості цієї сфери діяльності. Водночас, кількість українців, які активно долучились до волонтерства, не має аналогів серед інших країн світу. Українські волонтери демонструють унікальну здатність до швидкого реагування на найрізноманітніші потреби, вражаючи світ своєю мобільністю та готовністю долати будь-які труднощі, аби допомогти своїм співвітчизникам. Ця самоорганізована активність громадянської спільноти стала важливим елементом стабільності та підтримки українських Збройних сил.

Особливо важливим є внесок благодійних фондів, які фокусуються на підтримці дітей, постраждалих від війни. Організації, такі як «SOS Штаб громадянської оборони», «За майбутнє дітей», «Твоя опора», «Діти героїв», «Постраждали діти війни» та інші, забезпечують не лише гуманітарну допомогу, але й активно сприяють соціалізації, психологічному відновленню та інтеграції осіб, які зазнали травм внаслідок збройного конфлікту.

Розглянемо діяльність благодійних фондів у таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Діяльність благодійних фондів в Україні

Назва фонду	Місія\мета	Цілі\проекти
«SOS Штаб громадянської оборони»	переміщення дітей із прифронтових населених пунктів, їхня соціалізація та поліпшення психологічного стану шляхом тривалого проживання з однолітками у безпечних і мальовничих місцинах заходу України [18].	- подолання травматичного досвіду; - соціалізація дітей; - поліпшення фізичного здоров'я; - безперервність навчання; - знайомство з культурою заходу України.
«За майбутнє дітей»	впливовий агент змін у системі освіти України через використання новітніх цифрових технологій [3].	- рівний доступ до якісної освіти для українських дітей включно з жертвами російської агресії та дітьми вразливих категорій; - підтримка (розвиток) української національної ідентичності, зокрема для українських дітей за кордоном;
«Твоя опора»	відновлення, зміцнення та створення систем, які гарантують соціальну та гуманітарну підтримку тим, хто її потребує [11].	- проєкт “Help Ukraine! Stop war!” гуманітарна допомога дітям та дорослим, які постраждали від російської агресії - проєкт «Дім для дітей» - житло для дитячих будинків сімейного типу, які втратили його через війну
«Діти героїв»	надання довгострокової допомоги дітям, які втратили одного чи обох батьків унаслідок російської війни в Україні [50].	- проєкт: «Тепло дітям»: зігріємо серця та домівки дітей Героїв! підтримує дітей до її повноліття, супроводжує в організації навчання, надає можливості для стажування та роботи.
«Future for Ukraine»	підтримка українців, які постраждали від наслідків війни [4].	- заснували Levchyk Spectrum Hub (центр безоплатної корекційної допомоги для дітей ВПО з розладами спектра аутизму) - Children Hub (центр розвитку у Львові для дітей, які стали вимушеними переселенцями або втратили одного чи обох батьків через війну)
«Українські сестри»	група підтримки жінок із дітьми, які опинилися сам на сам із труднощами під час війни, або перебували в соло-материнстві до її початку [50].	- гуманітарна підтримка соло-мамами; - психологічна підтримка та відновлення; - працевлаштування та жіноче підприємництво.
«Постраждали діти війни»	допомога дітям, які постраждали внаслідок російської агресії на сході України [44].	- забезпечення гуманітарної допомоги (продукти харчування, ліки, засоби гігієни)

Джерело: складено автором самостійно.

Через гуманітарну допомогу, психологічну підтримку, освітні програми, соціальну інтеграцію та захист прав дітей ці організації сприяють створенню безпечного середовища для розвитку та адаптації дітей до нових реалій. Успіх їхньої роботи залежить від співпраці з державними установами, міжнародними організаціями та місцевими громадами, що забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем, з якими стикаються діти під час та після війни.

Таким чином, організації та заклади, що здійснюють психосоціальну підтримку травмованих дітей, є невід'ємною частиною загальної стратегії соціального захисту та реабілітації дітей, постраждалих від воєнних конфліктів. Здійснення комплексного підходу, який включає психологічну реабілітацію, арт-терапію, освітні програми та соціальну підтримку, створює сприятливі умови для розвитку дітей, які зазнали впливу збройних конфліктів. Зокрема, ефективність таких заходів значною мірою залежить від взаємодії державних, громадських і міжнародних організацій, що забезпечують необхідні ресурси для надання допомоги. Програми, спрямовані на подолання стресу, зміцнення психічного здоров'я та розвитку адаптаційних навичок, є необхідними для того, щоб діти могли повернутися до нормального життя, зберігши свою емоційну стабільність і здатність до подальшої соціалізації в умовах постконфліктного середовища.

2.3. Адаптація дитини до нової реальності: з досвіду діяльності СОС Дитячі містечка

Війна в Україні має руйнівний вплив на життя дітей, залишаючи глибокі психоемоційні та соціальні наслідки. Зростання кількості травмованих дітей викликає серйозне занепокоєння, проте це також спонукає до активних дій щодо надання їм необхідної підтримки. Наразі в Україні здійснюється

масштабна робота на різних рівнях для допомоги дітям, які зазнали впливу війни. Використовуються спеціальні підходи та різноманітні методики, спрямовані на надання комплексної допомоги цій вразливій категорії населення.

Однією з провідних організацій, що активно працюють у цьому напрямку, є міжнародна неурядова громадська організація «СОС Дитячі Містечка». Це єдина організація в Україні, яка комплексно підходить до проблеми сирітства, не лише усуваючи наслідки, а й запобігаючи сирітству через підтримку вразливих родин. З початком повномасштабної війни організація розробила програму екстреного реагування «СОС Діти», основною метою якої є захист сімей та дітей, що постраждали від бойових дій, а також внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [59].

Основні напрямки діяльності програми включають забезпечення базових потреб сімей. Це охоплює надання гуманітарної допомоги у вигляді продуктів харчування, непродовольчих товарів та медикаментів. Окрім цього, проводяться заходи щодо забезпечення теплими речами та альтернативними джерелами живлення, а також покращення інфраструктури дитячих закладів через закупівлю необхідного обладнання. Значна увага приділяється евакуації та релокації сімей з небезпечних регіонів до безпечних зон України, організації тренінгів з безпечного поводження з вибухонебезпечними предметами та навичок першої домедичної допомоги. Важливим є також обладнання та укомплектування бомбосховищ для освітніх і громадських закладів, що забезпечує захист під час загроз.

Зокрема, у центрах «СОС Дитячі Містечка» створено спеціальні простори, дружні для дітей, де проводиться безпечне дозвілля. Організація сприяє підвищенню психологічної стійкості дітей та їхніх родин через проведення культурних заходів (фестивалі, кінопокази, майстер-класи). Важливим елементом роботи є надання соціальних, логопедичних, психологічних та освітніх послуг, що сприяють комплексній підтримці розвитку дітей. Наприклад, через ігри, арттерапію та інші методи відновлюють

інтерес дитини до життя, сприяють зниженню рівня тривожності та адаптації до нових умов.

Важливою складовою роботи організації є розвиток професійного потенціалу соціальних працівників, психологів та інших спеціалістів. Проводяться тренінги, семінари, професійні табори, спрямовані на підвищення кваліфікації та профілактику професійного вигорання фахівців, що працюють з дітьми та родинами. Особлива увага приділяється розробленню та впровадженню політики захисту дітей у соціальних установах громад.

Від початку війни вдалося допомогти 4671 дитині та їхнім опікунам [33]. Організація напращувала значний досвід у наданні підтримки вразливим категоріям дітей, зокрема тим, хто пережив травму втрати дому або рідних через війну. Комплексний підхід, що включає соціальну інтеграцію, психологічну підтримку та розвиток життєвих навичок, сприяє покращенню якості життя постраждалих дітей.

Для детального вивчення особливостей роботи організації, мною було пройдено професійну практику на базі Центру укріплення сім'ї СОС Дитячі Містечка Чернівці [28].

На прикладі одного з кейсів ми мали змогу досліджувати роботу мультидисциплінарної команди, вивчати методики та техніки, які полегшують період адаптації у місті Чернівці.

До центру звернулась 14-ти річна дівчинка, що була вимушено переміщена разом зі своєю сім'єю та потребувала допомоги. Спеціалістами була проведена комплексна оцінка потреб та виявлено, що необхідна допомога у соціальній адаптації. Протягом трьох місяців Серафима отримувала послуги психолога, логопеда, відвідувала різноманітні заходи під супроводом соціального педагога. Також їй була надана допомога із забезпечення медичними препаратами, необхідними для покращення її фізичного стану. У результаті роботи дівчинка почала проявляти ініціативу в комунікації, активно брати участь в обговореннях, відстоювати свої кордони та бути активною

учасницею у проведенні заходів для молодшої групи. Наразі вона продовжує відвідувати простір дружній до молоді (територію без батьків) та залюбки залучається до освітніх заходів та тренінгів.

У рамках професійної практики мною був розроблений та успішно реалізований груповий розвивальний захід для дітей віком 4-6 років під назвою «Пригоди казкових комах» (Додаток А). Метою цього заходу було надання психосоціальної підтримки дітям внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Даний захід був спрямований на створення сприятливого емоційного середовища для малюків, що перебувають у складних життєвих обставинах. Через інтерактивні ігрові елементи та використання образів казкових комах, я стимулювала розвиток комунікативних навичок, соціальної адаптації та позитивного емоційного реагування у дітей. Ця методика сприяла зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та формуванню почуття безпеки, що є важливими аспектами психосоціальної реабілітації дітей ВПО.

У межах реалізації соціально-психологічних заходів для підлітків було організовано низку активностей, спрямованих на розвиток творчих здібностей, емоційної компетентності та соціальної взаємодії. Одним із таких заходів став майстер-клас «Ловець снів», який сприяв активізації креативного мислення учасників, формуванню навичок колективної роботи та зміцненню міжособистісних стосунків у групі [29].

СОС Дитячі містечка продовжують активно реалізовувати програми психосоціальної підтримки для дітей та підлітків. Зокрема, нещодавно було проведено серію тренінгів із курсу «Розвиток навичок управління емоціями в ранньому підлітковому віці» [30]. Метою цих тренінгів було навчання підлітків технікам саморегуляції та стрес-менеджменту, що сприяють зміцненню емоційної стійкості в складних життєвих ситуаціях.

Під час тренінгів учасники аналізували життєві історії вигаданого персонажа Сашка, який також намагався навчитися керувати своїми емоціями. Цей підхід дозволив підліткам ідентифікувати себе з героєм, що значно

полегшило процес рефлексії та спонукало до відкритого обговорення власних емоційних переживань. Використання таких прикладів виявилось ефективним інструментом для розвитку навичок емоційної грамотності серед молоді.

Ключовим аспектом зустрічей стало практичне опанування методик зниження рівня стресу, серед яких особливу увагу було приділено техніці «Повільне дихання». Ця методика спрямована на відновлення емоційної рівноваги, полегшення тривожних станів та досягнення внутрішнього спокою. Підлітки також ознайомилися з різноманітними стратегіями управління почуттями, оцінюючи їхню ефективність та корисність у повсякденному житті. Це сприяло усвідомленню кожним із них індивідуальних шляхів досягнення емоційної стабільності та самоконтролю.

Фінальним етапом тренінгів стало визначення підлітками своїх «сильних сторін», що допомогло їм краще усвідомити власні ресурси та розвинути впевненість у собі. Це, своєю чергою, стимулювало підлітків до особистісного розвитку, самовдосконалення та позитивного самоприйняття, що є важливими чинниками успішної соціалізації та психологічного благополуччя.

У соціальній мережі Facebook СОС Дитячі містечка активно публікують анонси заходів, що сприяють розвитку дітей та зміцненню родинних відносин, надаючи важливі знання для емоційного та соціального благополуччя учасників [31]. Ці заходи є частиною комплексної програми психосоціальної підтримки для дітей, внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що реалізується за співпраці з різними партнерами

Зокрема, одним із основних напрямків програми є організація творчих занять, які допомагають дітям не тільки виражати свої емоції через мистецтво, але й розвивати дрібну моторику та уяву. Одним з таких заходів є заняття з аплікації "Осінній гном" для дітей віком 4-7 років. Це заняття має педагогічний та терапевтичний ефект, оскільки сприяє емоційному розвантаженню дітей та розвитку їхніх творчих здібностей. Спільно з партнерами, такими як Save the

Children, СОС Дитячі містечка організовують такі активності, які мають позитивний вплив на психоемоційний стан дітей.

Крім того, програма включає арт-терапевтичні заняття, зокрема пісочну терапію під назвою "Острів безпеки" для дітей 9-10 років. Цей вид терапії допомагає дітям, які пережили травмуючі події, такі як переміщення та війна, відновлювати внутрішню рівновагу, знижуючи стрес та тривожність. Вебінар для батьків, що проводиться разом з партнерами БФ "Карітас Чернівці" від Центру Життестійкості Чернівецької громади дає можливість батькам здобути важливі знання про психологічну підтримку дітей у стресових ситуаціях.

Для дітей віком 2-3 роки організовуються заняття з сенсорного розвитку, які сприяють емоційному та когнітивному розвитку через ігрові та вправи, що активізують сенсорне сприйняття. Такі заняття мають ключове значення для гармонійного розвитку малюків, особливо в умовах кризових ситуацій, зокрема переміщення.

Окрему увагу в програмі приділено підліткам. Для підлітків віком 11-13 років організовуються тренінги на тему "Дружба і налагодження відносин з іншими", які допомагають розвивати соціальні навички та здатність до емпатії [32]. Ці навички є важливими для їх адаптації до нових соціальних умов. Для старших підлітків (14-17 років) проводяться заняття, спрямовані на самопізнання, розвиток здорової самооцінки та формування критичного мислення. Одним із таких заходів є тренінг "Психологія Я: самопізнання, дослідження власного «Я», становлення особистості, погляд у майбутнє", організований разом із партнерами з проєкту ПсихоDAY [32]. Цей тренінг сприяє глибшому розумінню себе, допомагає підліткам визначити свої цінності, сильні сторони та перспективи розвитку. Заняття також сприяють формуванню здорової самооцінки та допомагають підліткам набувати навичок саморефлексії та критичного мислення, що є важливими для їх особистісного зростання та адаптації в соціумі.

Таким чином, діяльність організації "СОС Дитячі містечка" є яскравим прикладом ефективної підтримки дітей та їхніх сімей у складних умовах,

спричинених воєнними діями. У фокусі роботи організації – створення умов для психологічної адаптації, соціальної інтеграції та забезпечення основних потреб постраждалих дітей, що дозволяє мінімізувати негативний вплив кризових обставин на їхній розвиток.

Підхід "СОС Дитячі містечка" ґрунтується на принципах індивідуального підходу, гуманізму та комплексної підтримки. Застосування інноваційних методик, таких як арттерапія, групова робота та освітні ініціативи, сприяє стабілізації емоційного стану дітей, формуванню навичок стресостійкості та інтеграції у нове соціальне середовище.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження можемо окреслити теоретичні та практичні аспекти психосоціальної підтримки дітей, травмованих війною та втечею.

Поняття “діти, травмовані війною і втечею” в сучасній науковій літературі та засобах масової інформації є важливим компонентом соціальної роботи. Воно відображає категорію дітей, що зазнали руйнівного впливу війни та вимушеного переселення, часто втрачаючи фізичну та психологічну безпеку, житло, а також зв'язок із рідними чи спільнотою. Уточнення термінології допомагає фахівцям ефективніше ідентифікувати потреби таких дітей та розробляти відповідні методики допомоги.

Сутність понять "травма", її види і ознаки аналізується через призму психологічних і соціальних теорій. Психологічна травма розглядається як реакція на події, які перевищують адаптаційні можливості індивіда. Виокремлено основні види травм: гостра (короткотривала реакція на подію), хронічна (тривале перебування у стресовому середовищі), комплексна (наслідок множинних травматичних подій). Серед ознак травми у дітей відзначено емоційну нестабільність, труднощі в соціалізації, порушення когнітивних функцій і зміни поведінки.

Групи травмованих дітей у сучасних реаліях війни класифікуються за рівнем впливу травматичних подій: діти, які пережили бойові дії; вимушені переселенці; діти, які втратили батьків або залишились без опіки; діти, які проживають у зоні бойових дій. Ця класифікація дозволяє систематизувати підходи до роботи з різними групами та врахувати їх специфічні потреби.

Методичний інструментарій для роботи з травмованими дітьми включає застосування психологічних, соціально-педагогічних і арт-терапевтичних методів. Особливе місце займають техніки ненасильницького спілкування, створення безпечного середовища, залучення дітей до колективних та

індивідуальних проєктів, спрямованих на вираження емоцій і формування позитивного досвіду.

Організації і заклади, які здійснюють психосоціальну підтримку в Україні відіграють важливу роль у допомозі дітям, травмованим війною. Це, зокрема, міжнародні організації (ЮНІСЕФ, СОС Дитячі містечка), національні соціальні служби, громадські ініціативи, які забезпечують підтримку через консультації, освітні програми, реабілітаційні заходи. Успіх роботи таких закладів залежить від координації зусиль різних структур і використання доказових методів втручання.

Адаптація дитини до нової реальності, як показує досвід СОС Дитячі містечка, базується на індивідуальному підході, залученні батьків чи опікунів, використанні терапевтичних методів, таких як ігрова терапія, арт-терапія та групова робота. Важливим є створення середовища, що сприяє стабілізації емоційного стану дитини та формуванню почуття безпеки.

Виявлено, що ефективна психосоціальна підтримка дітей, травмованих війною та втечею, вимагає інтеграції теоретичних знань із практичними підходами. Значну роль відіграє міждисциплінарна співпраця спеціалістів, що забезпечує врахування соціальних, психологічних та педагогічних аспектів роботи з дітьми. У майбутньому необхідно розширювати дослідження в цій галузі, акцентуючи увагу на впливі інноваційних методик та інституційної підтримки на процес адаптації дітей до мирного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія: скринька мрій. Департамент соціальної політики Чернівецької міської ради. URL: <https://dsp.city.cv.ua/news/2035-art-terapiya-skrinka-mrij> (дата звернення: 19.11.2024).
2. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : Навч.-метод. посіб. / С. Богданов та ін. 3-тє вид. Київ : Укр. вид-во, 2021. 351 с.
3. Благодійний фонд «За майбутнє дітей». *"Children's Future" Charitable Foundation*. URL: <https://childrensfuture.org.ua/uk> (дата звернення: 17.11.2024).
4. Благодійний фонд "Future for Ukraine" | FFU. *Благодійний фонд "Future for Ukraine" | FFU*. URL: <http://surl.li/elrsuc> (дата звернення: 11.09.2024).
5. Ваарнен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Рада Європи, 2022. URL: <https://rm.coe.int/manual-forpsychologists-web/1680a9754f> (дата звернення: 07.07.2024)
6. Веселова Н. Особливості переживання дітьми посттравматичних наслідків. Психологічні аспекти підготовки вчителя. 2017. С. 234–238. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2017_144_57 (дата звернення: 07.05.2024).
7. Всеукраїнська Фундація "Захист прав дітей". *Захист прав дітей*. URL: <https://www.aufcr.com/> (дата звернення: 18.11.2024)
8. Венгер А. Л., Морозова О. І. Психологічна допомога дітям і підліткам після Бесланської трагедії. Володимир: Транзит-І КС 2009.
9. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури) | Психосоматична медицина та загальна практика / Н. Сохор та ін. *Психосоматична медицина та загальна практика*. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471> (дата звернення: 20.06.2024).

10. В Україні через війну травмована психіка у 75% дітей. Укрінформ – актуальні новини України та світу. URL: <http://surl.li/lraema> (дата звернення: 20.11.2024).

11. Благодійний фонд «Твоя опора» – один з найбільших фондів України, який надає гуманітарну допомогу. | Благодійний фонд «Твоя опора». URL: <https://tvoya-opora.org/about> (дата звернення: 17.11.2024).

12. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с. 41 (дата звернення: 14.10.2024).

13. Г. Джейкокс Л., К. Ленглі О., Л. Дін К. Підтримка учнів, які зазнали травм: програма SSET : Навч. посіб. для керівників груп, плани занять, матеріали для занять та бланки. Львів : Ін-т псих. здоров'я укр. катол. ун-ту, 2015. 195 с.

14. «Голоси мирних»: як працює музей фонду Ріната Ахметова, що збирає історії цивільних, постраждалих від війни росії проти України – forbes.ua. *Forbes.ua* | *Бізнес, мільярдери, новини, фінанси, інвестиції, компанії*. URL: <https://forbes.ua/war-in-ukraine/golosi-mirnikh-yak-pratsyue-muzey-fondu-rinata-akhmetova-shcho-zbirae-istorii-tsivilnikh-yaki-postrazhdali-vid-viyni-rosii-proti-ukraini-12032024> 19697

15. Грєса Н. В. Психологічна допомога дітям під час війни. Особистість, суспільство, війна: Тези доп. учасників міжнар. психол. форуму, м. Харків, 15 квіт. 2022 р. Харків, 2022. С. 39.

16. Діти війни. Діти війни. URL: <https://childrenofwar.gov.ua/> (дата звернення: 25.11.2024).

17. Діти та війна: навчання технік зцілення (посібник). «Інтеграція через діалог». URL: <http://dialogos.novadoba.org.ua/dity-ta-viyna-navchannya-tekhnik-ztsilennya-posibnyk> (дата звернення: 14.08.2024).

18. Дітям війни – SOS Штаб громадянської оборони. SOS Штаб громадянської оборони. URL: <https://sos-sgo.info/projects/blagodiyna-programa/> (дата звернення: 17.11.2024).

19. Дитинство, яке перевернула війна. Урядовий Кур'єр. URL: <https://ukurier.gov.ua/uk/articles/ditinstvo-yake-perevernula-vijna/> (дата звернення: 17.11.2024).

20. Дитина втратила батьків через напад росії. Як їй про це сказати? А допомогти? «Бабель» разом із фондом «Діти Героїв» відповідає на складні запитання. Бабель | Розповідаємо про політику, культуру і суспільство в Україні. Останні новини детально і неупереджено. URL: <https://babel.ua/profit/82681-ditina-vtratila-batkiv-cherez-napad-rosiji-yak-jiy-pro-ce-skazati-a-dopomogti-babel-razom-iz-fondom-diti-gerojiv-vidpovidaye-na-skladni-zapitannya> (дата звернення: 25.11.2024).

21. Добірка ігор для дітей та дорослих від психологині Світлани Ройз. Смарт Освіта – Гуманізація і осучаснення освіти. URL: <https://smart-osvita.org/dobirka-ihor-dlia-ditei-ta-doroslykh-vid-psykholohyni-svitlany-roiz/> (дата звернення: 25.11.2024).

22. Дитинство під прицілом. Права дитини в умовах збройного конфлікту на Сході України - Українська Гельсінська спілка з прав людини / О. Біда та ін. Українська Гельсінська спілка з прав людини. URL: <https://www.helsinki.org.ua/publications/8950/> (дата звернення: 23.04.2024).

23. Імена - "Голоси мирних", музей фонду Ріната Ахметова. Головна - "ГолосиМирних", музей Фонду Ріната Ахметова. URL: <https://civilvoicesmuseum.org/stories> (дата звернення: 14.10.2024).

24. Інформаційна довідка щодо проведеної роботи за жовтень 2024 року управлінням у справах сім'ї та молоді департаменту соціальної політики чернівецької міської ради. Департамент соціальної політики Чернівецької міської ради. URL: <https://dsp.city.cv.ua/news/2090-informatsijna-dovidka-34> (дата звернення: 19.11.2024).

25. Інформаційна довідка про проведену роботу за вересень 2024 року спеціалістами відділу по організації роботи з внутрішньо переміщеними особами. *Департамент соціальної політики Чернівецької міської ради*. URL: <https://dsp.city.cv.ua/news/2063-informatsijna-dovidka-31> (дата звернення: 19.11.2024)

26. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

27. Коваленко О. ЮНІСЕФ: "Стрес і травми руйнують дитинство українських дітей", мільйонам потрібна психологічна допомога. *Голос Америки Українською*. URL: <https://www.holosameryky.com/a/ukrainia-kryzamentalnogo-zdorovia-sered-ditei-unicef/7498249.html> (дата звернення: 25.11.2024).

28. Лазуренко М. На базі Центру укріплення сім'ї професійну практику проходила студентка Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. СОС Дитячі Містечка Чернівці. URL: <https://www.facebook.com/share/p/183LV5aMhb/> (дата звернення: 11.09.2024).

29. Лазуренко М. Великою компанією молодших підлітків створювали ловців снів. СОС Дитячі Містечка Чернівці. URL: <https://www.facebook.com/share/p/1HZZpSPD9u/> (дата звернення: 16.05.2024).

30. Лазуренко М. Тренінг "Зміна власних вчинків" з курсу "Навички управління емоціями в ранньому підлітковому віці. СОС Дитячі Містечка Чернівці. URL: <https://www.facebook.com/share/p/1BTXc8FAuK/> (дата звернення: 21.11.2024).

31. Лазуренко М. Запрошуємо вас на нові захоплюючі заходи, що відбудуться на наступному тижні! СОС Дитячі Містечка Чернівці. URL: <https://www.facebook.com/share/p/15QsprW2aA/> (дата звернення: 22.11.2024).

32. Лазуренко М. Психологія для підлітків: важливі кроки на шляху самопізнання та розвитку. СОС Дитячі Містечка Чернівці. URL: <https://www.facebook.com/share/p/1Fx2BYYAZ9/> (дата звернення: 21.11.2024).

33. Лук'янчук А. Про психологічну допомогу: які існують групи травмованих дітей та як на них впливає війна. *Українська правда. Життя*. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/09/10/250383/> (дата звернення: 17.11.2024).

34. Матеріали Всеукраїнської краєзнавчої конференції учнівської молоді «Діти і війна: сучасний вимір», присвяченої Міжнародному Дню захисту дітей. [упорядники: Кривоустова А.Б., Павелко І.В., Пристюк Н.П., Скриль І.А.] Х.: 2022. – 166 с. URL: <https://st.kharkov.ua/wp-content/uploads/2022/08/Zbirka-Dity-i-viyna.pdf>

35. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту / О. Іванова та ін. *Департамент соціального захисту населення Запорізької обласної державної адміністрації*. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/methodic.pdf> (дата звернення: 26.11.2024).

36. Методичні рекомендації «Напрями роботи психологічної служби в системі освіти у 2024/2025 н.р.». *Автоматизована інформаційна система «Я-психолог»*. URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/blog/post-68> (дата звернення: 17.11.2024).

37. Михайлишин Г., Довга М. Соціальний супровід сімей з дітьми, які постраждали в період воєнного стану на території України. *Viae Educationis. Studies of Education and Didactics*. 2022. Т. 1, № 2. С. 93. URL: <https://czasopisma.marszalek.com.pl/images/pliki/ve/2/ve210.pdf> (дата звернення: 22.05.2024).

38. Назарова Є. Травма від війни: як допомогти дітям та на що звертати увагу дорослим? *Радіо Свобода*. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/travma-vid-viyny-dity-dorosli/32324329html> (дата звернення: 17.11.2024).

39. Наша місія. GIRLS - соціальний просвітницький проект для дівчат-підлітків, *ГО Дівчата. Замовлення лекцій, тренінгів, виступів*. URL:

<https://www.divchata.org/uk/hto-my/nasha-misiya.html> (дата звернення: 18.11.2024).

40. Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, Україна, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. – Харків: ХНУВС, 2022. – 132 с.

41. Підтримка батьків та дітей під час війни. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions> (дата звернення: 20.11.2024).

42. Пройшла друга зустріч з підлітками - тренінг "Заспокоєння власного тіла" з курсу "Розвиток навичок управління емоціями в ранньому підлітковому віці". Facebook. URL: <https://www.facebook.com/groups/sos.ua.chernivtsi> (дата звернення: 17.11.2024).

43. Про благодійну діяльність та благодійні організації. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5073-17#Text> (дата звернення: 18.11.2024).

44. Проєкти. *Благодійний фонд "Постраждали діти війни"*. URL: <https://childrenofthewar.org/ukr/proekti> (дата звернення: 01.08.2024).

45. Протягом 1000 днів повномасштабної війни щотижня в Україні в середньому гинули або отримували поранення щонайменше 16 дітей. Через посилення атак сім'ї з дітьми готуються до вже третьої зими у складних умовах. *Unicef*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-release/at-least-16-children-killed-or-injured-every-week> (дата звернення: 20.11.2024).

46. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстєре ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с

47. Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад від психологині Світлани Ройз. Нова українська школа |

Веб-ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/view/psychologichna-dopomoga-dityam-pid-chas-vijny-dobirka-praktychnyh-instrumentiv-i-porad-vid-psychologyni-svitlany-rojz/> (дата звернення: 20.11.2024).

48. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Волинець Л. С. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.

49. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159.

50. Редакція "ТиКиїв". Не словом, а ділом: добірка благодійних фондів, що допомагають дітям. *TyKyiv - голос твого міста*. URL: <https://tykyiv.com/ce-kyiv/ne-slovom-a-dilom-pidibrka-blagodiinikh-fondiv-iaki-dopomagaiut-ditkam/> (дата звернення: 17.11.2024).

51. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч. 2 (Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми) / А. В. Аносова, О. В. Безпалько, Т. П. Цюман та ін. / За заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. – К.: Обнова компанії, 2017. – 352 с.

52. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

53. Council of Europe. Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога» - Офіс Ради Європи в Україні - www.coe.int. *Офіс Ради Європи в Україні*. URL: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/traumatic-events-psychological-support-and-self-care-toolkit> (дата звернення: 16.07.2024).

54. Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків. *Unicef*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/your-power-royz> (дата звернення: 17.07.2024).

55. Тіло веде рахунок: мозок, думка та тіло у лікуванні травми | Arto Bendiken. *Arto Bendiken*. URL: <https://ar.to/2019/12/the-body-keeps-the-score> (дата звернення: 25.03.2024).

56. Удовенко Ю. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Ukrainian psychological journal*. 2017. Т. 1, № 3. С. 165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_15 (дата звернення: 14.06.2024).

57. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги. Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. порушення адаптації, 2024 / С. Дубров та ін. *Державний експертний центр МОЗ України* URL: <https://www.dec.gov.ua/mtd/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad/> (дата звернення: 25.11.2024).

58. Уесселз, М. Дж. Діти та збройний конфлікт: Втручання для підтримки дітей, постраждалих від війни. *Peace and Conflict : Journal of Peace Psychology* («Мир і конфлікт : Журнал психології миру»), 23(1), 2017. 4-13 с.

59. Хто ми - СОС дитячі містечка в Україні. *СОС Дитячі Містечка в Україні*. URL: <https://sos-ukraine.org/pro-nas/hto-my/> (дата звернення: 17.11.2024).

60. Це діти, які стали свідками воєнних злочинів. Як працювати з дитячими травмами. *The Village Україна*. URL: <http://surl.li/sultjy> (дата звернення: 20.11.2024).

61. Черниш О., Жалінська І., Мельник А. Надання соціальних послуг травмованим дітям за часів війни: досвід України та Швеції. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. No. 2 (11). С. 126-134. URL: [https://doi.org/10.31499/26180715.2\(11\).2023.291882](https://doi.org/10.31499/26180715.2(11).2023.291882) (дата звернення: 14.10.2024)

62. Чим живе громадянське суспільство протягом двох років війни – дослідження → ZMINA. *ZMINA*. URL: <https://zmina.info/articles/chym-zhyve->

gromadyanske-suspilstvo-protyagom-dvoh-rokiv-vijny-doslidzhennya1/ (дата звернення: 18.11.2024)

63. Шевченко О. Я ненавиджу їх! Моторошна історія дівчинки-підлітка з Маріуполя, яка втратила всіх, крім 5-річного брата. *GreenPost*. URL: <http://surl.li/obiyoH> (дата звернення: 14.10.2024).

64. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Стаття UNICEF від 20 березня 2022. *Офіційна сторінка ЮНІСЕФ*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war> (дата звернення: 12.09.2024).

65. Як українці під час війни змінили уявлення світу про благодійність? *Visit Ukraine - Service Portal about Ukraine 24/7*. URL: <https://visitukraine.today/uk/blog/2538/how-did-ukrainians-change-the-worlds-perception-of-charity-during-the-war> (дата звернення: 07.08.2024).

66. Ukraine on fire: онлайн-щоденник війни в Україні очима жительки Маріуполя – *bit.ua Media про життя і технології в ньому*. URL: <https://bit.ua/2022/05/ukraine-on-fire/> (дата звернення: 20.10.2024).

67. Bath H. The trouble with trauma, 2017. *Scottish Journal of Residential Child Care* ISSN 1478 - 1840. URL: <http://surl.li/doynkr> (date of access: 25.11.2024).

68. Betsy de Thierry. Trauma- what am i feeling and what can i do about it? 2023. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=4_bGLqXZnbA (date of access: 25.11.2024).

69. Bessel A. Van der Kolk. Body keeps the score: mind, brain and body in the transformation of trauma. Penguin Books, Limited, 2015. 464 p.

70. Blaustein M. E., Kinniburgh K. M. Treating traumatic stress in children and adolescents: how to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency, second edition, 2019. Guilford Press is a leading publisher of books, periodicals, and DVDs in mental health, education, geography, research methods,

and other disciplines. URL:https://www.guilford.com/excerpts/blaustein_ch1.pdf?t=1 (date of access: 25.11.2024).

71. Bürgin D., Anagnostopoulos D. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches - European Child & Adolescent Psychiatry. *SpringerLink*. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-01974-z> (date of access: 10.04.2024).

72. Centre for Excellence for Children's Care and Protection (CELCIS). Safe places, thriving children embedding trauma-informed practices into alternative care settings: Practice Guidance. Austria: *SOS Children's Villages International*, 2021. 122 p. URL:<https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/2022-03/tip-practice-guidance-english.pdf> (date of access: 26.11.2024).

73. Furnivall J., Grant E. Trauma sensitive practice with children in care. Iriss. URL: <https://www.iriss.org.uk/resources/insights/trauma-sensitive-practice-children-care> (date of access: 25.11.2024).

74. Golding, K., Hudson, J., & Hughes, D. (2019). Healing Relational Trauma with Attachment-Focused Interventions: Dyadic Developmental Psychotherapy with Children and Families. W. W. Norton and Company Inc.

75. Spiegel, David (1990). Hypnosis, dissociation, and trauma: Hidden and overt observers. In J. L. Singer (Ed.), *Repression and dissociation: Implications for personality theory, psychopathology, and health* (pp. 121-142). Read more: <http://traumadissociation.com/trauma-abuse>

76. Strand V. C., Abramovitz, R., Layne C. M., Robinson H., Way I. Meeting the critical need for trauma education in social work: A problem-based learning approach. *Journal of Social Work Education*. 2014. Vol. 50(1). P. 120-135.

77. Slone M., Mann S. Effects of war, terrorism and armed conflict on young children: a systematic review. *Child psychiatry & human development*. 2016. Vol. 47, no. 6. P. 950–965. URL: <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0626-7> (date of access: 27.03.2024).

78. Yule W. Emanuel miller lecture from pogroms to “ethnic cleansing”: meeting the needs of war affected children. *Journal of child psychology and psychiatry*. 2000. Vol. 41, no. 6. P. 695–702. URL: <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00657>

79. Thompson R. A. Stress and child development. *The future of children*. 2014. Vol. 24, no. 1. P. 41–59. URL: <https://doi.org/10.1353/foc.2014.0004> (date of access: 29.03.2024).

80. Ukraine on fire on instagram: "Children suffer the most from the war. The story of 12 years old Kira. Instagram. URL: <http://surl.li/sgfi0d> (date of access: 20.10.2024).

81. How the war changed the lives of Ukrainian children. Worldwide online and smartphone surveys | Gradus. URL: <https://gradus.app/en/open-reports/iak-zminilosia-zhittia-ukrayinskikh-ditei-pid-chas-viini/> (date of access: 20.11.2024).

82. Wessells M. G. Strengths-based community action as a source of resilience for children affected by armed conflict | Cambridge Prisms: Global Mental Health | Cambridge Core. Cambridge Core. URL: <https://doi.org/10.1017/gmh.2015.23> (date of access: 26.11.2024).

83. International classification of diseases (ICD). *World Health Organization (WHO)*. URL: <http://surl.li/yhqusd> (date of access: 10.07.2024).

Сценарій проведення заходу для внутрішньо-переміщених дітей

Тема: «Пригоди казкових комах»

Обладнання:

- Малюнки із зображенням метелика\бджілки
- Квіти різного розміру і кольору (паперові).
- Кольорові відерця.
- Записи пісень.
- Подарунок для дитини (аплікація)

Хід заняття

(перші 3 гри проводяться в ігровій зоні)

Аліна (логопед): Сьогодні для вас проведе заняття наша волонтерка –

Аліна. Вона познайомить вас із чарівними комахами.

Аліна (волонтер): Добрий день, дітки. Я познайомлю вас зі своїми друзями і ви станете частиною нашої великої команди.

Яка пора року на вулиці? - (діти відповідають: весна)

Яка погода зараз? (тепло\холодно, сонячно\похмуро)

Правильно, коли така тепленька погода, ми з моїми друзями любимо гуляти на вулиці.

А що ви любите робити на вулиці? (діти відповідають...)

Чудово! А мої друзі люблять гратися в хованки. Давай ми їх знайдемо! Для цього нам потрібно зібрати квіточки. Кожному з вас я даю кошик, і вам треба покласти туди квіточку такого кольору як у вас кошик (Наприклад, я тримаю кошик **БЛАКИТНОГО** кольору і кладу туди квіточку **БЛАКИТНОГО** кольору).

(грає музика, діти починають збирати квіточки)

Які всі молодці! Квіточки ми всі зібрали, а тепер давайте знайдемо комах. Коли побачите комаху, кладіть її на велику білу квітку. (діти показують картинки комах, якщо ні, то пропоную пошукати разом з ними)

Тепер давайте познайомимось із ними:

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. Бджілка | 6. Метелик |
| 2. Коник-стрибунець | 7. Комар |

3. Муха

8. Мураха

4. Бабка

9. Божа корівка (сонечко)

5. Гусениця

10. Павучок

Діти називають комах, я задаю питання: **а що робить бджілка?** – збирає мед)

Коник-стрибунець (високо плигає)

Муха (голосно жужчить, діти відтворюю звук ж)

Комар (відтворюють звук з)

Павучок (плете павутину)

А давайте ще подивимось на квіточки: **однакові вони за розміром? А чому?**

Давайте розкладемо їх за розміром (**велика-маленька**).

Ми з тобою вже знайшли багато квітів для бджілки і трохи втомилися. Давай відпочинемо і покажемо комахам як вправно ми вміємо танцювати.

А навчить нас цьому мій найкращий друг – Бедрик.

«Фізкультхвилинка Бедрик» (відео)

Ви так гарно танцювали, що Бедрик вирішив запросити нас в гості до своєї подружки – бджілки Лялі! Тому зараз ми з вами взуваємось і йдемо до неї в гості.

(діти переходять до іншої зали; на столі вже завчасно лежить фетр та фігури для гри)

Ляля теж любить грати в хованки, тому давайте ми з вами її допоможемо!.

Як багато у неї є ковдр, і всі різного кольору. **Давайте пригадаємо який це колір?**

(діти відповідають).

Ми бачимо перед собою багато фігур, **а ви знаєте як вони називаються?**

(діти відповідають)

Які ви молодці, все знаєте! А тепер на треба заховати бджілку так, щоб її не було видно. Для цього ми беремо фігурку, яка підходить ковдрі і ставимо її в правильне місце (показую на прикладі) і нашої Лялі не видно!

Все зрозуміли? Тоді мершій допомагати бджілці!

(діти грають в гру)

Я бачу ви чудово впорались, і тепер Лялю ніхто не знайде. А тепер на згадку про нашу зустріч, ми з вами зробимо бджілок своїми руками!

(діти з нашою допомогою роблять аплікацію)

Вам сподобалась подорож?

Ми теж були раді з вами познайомитись!

До нових зустрічей!

Вправа із книги

«Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків» Світлани Ройз

4. Простір безпеки

Коли немає відчуття безпеки, важливо створювати захищений простір хоча б усередині себе. Це допоможе нервовій системі впоратися з навантаженням. Такий простір не обов'язково існує насправді, він може бути фантастично-фентезійним, або його можна створити – намалювати, уявити, сконструювати – прямо тепер, цієї миті.

Намагайся уявити / намалювати максимально детально. Можна зробити колаж із доступних Тобі матеріалів: виріж і наклеї зображення всього, що забажаєш. Скажи собі: «я в безпеці» й занурся в образ.

