



**Катерина ПАНКІНА,**  
практичний психолог-методист Нетішинського академічного ліцею

## Психологічна підтримка здобувачів освіти під час воєнного стану

Роль психологічної служби у Новій українській школі (НУШ) виходить за межі традиційної підтримки та набуває стратегічного значення. Вона покликана не лише сприяти формуванню безпечного освітнього середовища, а й допомагати учням, учителям та батькам зберігати ментальне здоров'я, адаптуватися до змін і розвивати стресостійкість.

Діти, які пережили психологічну травму, часто стикаються з труднощами у розумінні того, що з ними сталося. Це пояснюється віковим розвитком, оскільки їм бракує достатнього рівня соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. На відміну від дорослих, які можуть аналізувати події та робити висновки, діти переважно запам'ятовують ситуацію як окремі епізоди та емоційні переживання, що супроводжували її. Унаслідок цього їхнє сприйняття реальності може стати хаотичним, уривчастим, супроводжуватися плутаниною та навіть руйнуванням сформованої картини світу, у якій вони почувалися безпечно.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це стійка реакція на травмівну подію. Отже, коли ми говоримо, що людина переживає ПТСР, обов'язковою є наявність травмівного чинника.

**Основні психологічні проблеми, з якими стикаються здобувачі освіти:**

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – проявляється у вигляді нічних кошмарів, раптових спалахів тривоги, нав'язливих спогадів про пережитий стрес;
- підвищена тривожність – страх перед майбутнім, панічні атаки, труднощі з концентрацією уваги;
- депресивні стани – втрата інтересу до улюблених занять, соціальна ізоляція, емоційне виснаження;
- порушення поведінки – агресивність, дратівливість або, навпаки, апатія та байдужість.

Частина дітей втратила звичне навчальне середовище через вимушену евакуацію за кордон або в безпечніші регіони України. Це породжує додаткові труднощі: адаптацію до нових шкіл, пошук друзів, мовний бар'єр (для тих, хто виїхав за межі країни).

Вимушена міграція є потужним психотравмівним чинником для дітей, що спричиняє деструктивні зміни в їхньому психоемоційному стані та когнітивному сприйнятті реальності. Внаслідок впливу численних стресових факторів спостерігаються порушення соціальної адаптації, які проявляються у:

- дисфункції комунікативної взаємодії, що ускладнює встановлення міжособистісних зв'язків та інтеграцію в нове середовище;
- підвищеній емоційній лабільності, яка може виявлятися у формі дратівливості, імпульсивності, агресивних реакцій або, навпаки, у соціальному відчуженні та підвищеній тривожності;

- зниженні рівня довіри до світу, що провокує почуття ізоляції, самотності та занижену самооцінку;

- дезадаптивних проявах у процесі соціалізації, зокрема у вигляді труднощів у навчальній діяльності, порушень дисципліни та зниження навчальної мотивації.

Накопичений стрес та пережиті кризові події спричиняють когнітивний дисонанс і деформацію світоглядної картини дитини, внаслідок чого формується фрагментоване сприйняття дійсності: ідеалізоване минуле, напружене та нестабільне сьогодення та невизначене майбутнє, що може зумовлювати розвиток дезадаптивних моделей поведінки та тривожних розладів.

Прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей можна спостерігати на трьох основних рівнях: емоційному, когнітивному та поведінковому.

**Емоційні прояви ПТСР у дітей:**

1. Поява страхів. Це є першою реакцією на пережитий стрес. Дитина може боятися виходити з дому, залишатися на самоті або перебувати в замкненому просторі, оскільки такі ситуації можуть асоціюватися у неї з пережитою загрозою.

2. Формування специфічних фобій. Наприклад, навіть підлітки можуть панічно боятися розлучатися з близькими, відчувати тривогу перед сном або боятися темряви. Ці страхи є наслідком сильного стресу та нездатності дитини контролювати ситуацію.

3. Виникнення почуття провини. Особливо це проявляється у старших дошкільнят та молодших школярів. Через егоцентричне мислення діти схильні вважати, що вони самі винні у тому, що сталося: «Все погане сталося через мене, бо я був поганим». Вони також можуть думати, що хвилювання та страхи батьків спричинені їхньою поведінкою.

**Когнітивні прояви ПТСР у дітей:**

1. Погіршення концентрації уваги. Діти стають неуважними, їм складно зосередитися на навчанні або повсякденних завданнях.

2. Порушення пам'яті. Травмовані діти можуть ставати забудькуватими, їм важко згадувати події, особливо ті, що стосуються стресової ситуації.

3. Втрата вже сформованих когнітивних навичок. Наприклад, дитина може забувати вивчену інформацію або втрачати навички, які раніше добре засвоїла.

4. Зміни у сприйнятті навколишнього світу. Реальність може здаватися їм хаотичною, уривчастою та незрозумілою, це ще більше ускладнює адаптацію після травматичних подій.

5. Думки про смерть. Деякі діти можуть почати розмірковувати про смерть, особливо якщо вони втратили когось із близьких або пережили ситуацію загрози життю.

### Поведінкові прояви ПТСР у дітей:

1. Різкі зміни у поведінці. Діти можуть відмовлятися розлучатися з батьками навіть на короткий час, постійно шукати їхньої присутності та фізичного контакту, проявляючи надмірну прив'язаність.

2. Регрес у розвитку. Травмовані діти можуть почати поводитися так, як у молодшому віці – наприклад, смоктати пальці, втрачати навички охайності або шукати утіхи у предметах, які асоціюються з безпекою (іграшки, ковдри).

3. Посилення агресивності, дратівливості, впертості. Поведінка травмованої дитини може супроводжуватися спалахами гніву, ворожістю, підвищеною конфліктністю. Вона може проявляти агресію як захисну реакцію на почуття страху та безпорадності.

Розуміння цих проявів допомагає дорослим краще підтримувати дітей, які пережили психологічну травму. Створення безпечного середовища, емоційна підтримка, спокійне спілкування та залучення професійних фахівців можуть значно полегшити адаптацію дитини та допомогти їй повернутися до нормального життя.

Психологічна підтримка здобувачів освіти під час воєнного стану є важливим елементом освітнього процесу. Освітній заклад має стати місцем емоційної безпеки, де учні отримують допомогу у стабілізації свого стану, відновленні внутрішніх ресурсів та знаходженні нових стратегій подолання труднощів. Спільна робота педагогів, психологів та батьків допоможе дітям зберегти психічне здоров'я, адаптуватися до змін та впевнено рухатися вперед.

### Основні завдання психологічної підтримки.

1. Створення безпечного середовища – формування атмосфери довіри, відкритості та взаємопідтримки між учнями, педагогами та батьками.

2. Зниження рівня тривожності – використання методів релаксації, психогімнастики та стабілізаційних технік для емоційної рівноваги.

3. Підтримка соціальної адаптації – сприяння спілкуванню, розвитку емоційного інтелекту та взаємодії між учнями.

4. Формування навичок стресостійкості – навчання здобувачів освіти методам саморегуляції та ефективним стратегіям подолання стресу.

5. Запобігання булінгу та насильству – проведення заходів, спрямованих на зміцнення дружніх відносин у колективі.

Воєнний стан створює значні психологічні виклики для дітей, які перебувають у періоді активного формування особистості. Нестабільність, постійна загроза безпеці, втрата звичного способу життя можуть викликати у них тривогу, страх, стресові реакції, що впливають на їхню здатність навчатися та взаємодіяти з оточенням. Тому надзвичайно важливо створити в освітньому середовищі умови, що сприятимуть психологічній стабілізації та збереженню емоційного здоров'я учнів. У цьому контексті особливу роль відіграють практики, які допоможуть дітям впоратися з викликами воєнного часу, знизити рівень тривожності та розвинути навички саморегуляції.

### Практики, які допоможуть стабілізуватися.

#### Робота зі здобувачами освіти

#### Дихальні практики

Одним із доступних та дієвих інструментів стабілізації емоційного стану є дихальні техніки. Вони сприяють зниженню рівня стресу, допомагають впоратися з нападами тривоги та паніки, відновлюють відчуття контролю над

власним тілом і заспокоюють нервову систему. Регулярне виконання таких вправ не лише допомагає швидко впоратися з напруженням, а й формує навички саморегуляції, які будуть корисними в будь-яких стресових ситуаціях.

Ось кілька ефективних технік:

- «Квадратне дихання»: вдихати на 4 рахунки, затримати дихання на 4 рахунки, видихати на 4 рахунки, знову затримати дихання на 4 рахунки. Повторити 5-10 разів.

- «Дихання на заспокоєння»: вдих через ніс – на 4 рахунки, затримка – на 2, довгий видих через рот – на 6 рахунків. Повторювати 3-5 хвилин.

- «Свічка»: уявити, що перед обличчям горить свічка. Зробити глибокий вдих носом і повільно видихнути через рот, немов намагаючись погасити свічку. Повторити 5-7 разів.

#### Фізичні вправи для зняття напруги

Під час повітряної тривоги, коли діти змушені тривалий час перебувати в укриттях або зазнають емоційного виснаження, фізичні вправи є доступним і ефективним засобом для підтримки їхнього психоемоційного стану. Активні рухи допомагають знизити рівень напруги, впоратися зі страхом і відновити відчуття контролю над власним тілом.

Регулярна рухова активність сприяє нормалізації дихання, зменшенню рівня тривоги та панічних реакцій, а також покращує загальне самопочуття дитини. Крім того, фізичні вправи допомагають повернути відчуття безпеки та стабільності, що особливо важливо в умовах кризових ситуацій.

Такі вправи не потребують спеціального обладнання чи багато місця, тому їх можна виконувати навіть у невеликому просторі укриття. Важливо, щоб дорослі заохочували дітей до рухової активності, пояснювали її користь і самі демонстрували позитивний приклад. Це допоможе створити атмосферу підтримки, знизити рівень стресу та забезпечити дітям відчуття захищеності.

#### Вправи:

- Розтягування м'язів: повільні нахили вперед і назад, розтягування шиї, плечей, рук.

- Динамічні вправи: біг на місці, махи руками, стрибки.

- Напруження та розслаблення м'язів: на вдиху напружити м'язи рук, плечей або ніг, а на видиху – повністю розслабити.

#### Візуалізація

Візуалізація – це ефективна психологічна техніка, що допомагає знизити рівень стресу, тривожності та покращити загальний емоційний стан дитини. Вона спрямована на формування позитивних образів, які сприяють відчуттю безпеки, спокою та впевненості у собі.

Під час воєнного стану, коли діти та підлітки змушені адаптуватися до стресових обставин, візуалізація може допомогти:

- зменшити рівень страху та напруги. Уявлення спокійного місця чи приємної ситуації сприяє розслабленню;

- сформувати відчуття контролю. Дитина вчиться керувати своїми емоціями через усвідомлене переключення уваги;

- покращити загальне самопочуття. Візуалізація активує позитивні емоції, що знижує рівень тривоги та паніки;

- стимулювати концентрацію та стійкість. Регулярна практика допомагає учням швидше адаптуватися до змін і долати кризові ситуації.

Ця техніка не вимагає спеціальних умов або обладнання – достатньо кількох хвилин у спокійному середовищі, де дитина може уявити щось, що викликає почуття радості, захищеності чи спокою. Дорослі можуть допомогти дітям, пропонуючи їм конкретні сценарії або використовуючи аудіозаписи з голосовими інструкціями.

### Вправа з візуалізації:

• «Безпечне місце»: запропонувати дитині сісти зручніше, заплющити очі, зробити три вдихи та видихи. Після цього уявити місце, де вона почувається спокійно й у безпеці. Детально описати це місце, уявити звуки, запахи, відчуття.

• «Потік світла»: уявити, що все тіло наповнюється теплим світлом, яке змиває тривоги та напругу.

Практики усвідомленості (майндфулнес) – це практика, яка передбачає збільшення усвідомлення поточного моменту шляхом зосередження на думках, почуттях і відчуттях. Інші назви цього методу – «медитація усвідомлення» або «медитація самоусвідомлення». Цей термін також може означати зосередження на одному завданні за раз, не відволікаючись на будь-які інші.

Допомагають зосередитися на теперішньому моменті та не зациклюватися на негативних думках:

• «5-4-3-2-1»: знайти 5 речей, які можна побачити; 4 речі, які можна почути; 3 речі, які можна відчутти дотиком; 2 речі, які можна понюхати; 1 річ, яку можна скуштувати.

• «Сканування тіла»: заплющити очі та пройти увагою від голови до ніг, відчуваючи напругу та розслаблення в кожній частині тіла.

### Техніки самозаспокоєння

Коли у дітей реакції на події та навколишній світ стають занадто емоційними, в допомогу стануть техніки саморегуляції, які спрямовані на заспокоєння надмірно активованої нервової системи.

Здобувачам освіти корисно навчитися методам швидкого заспокоєння у стресових ситуаціях:

Техніка «Обійми метелика»: техніка відволікає та концентрує увагу. Її можна використовувати під час панічних атак, страху, відчутті тривожності та стресу.

Обійміть себе, схрестивши руки на грудях та притиснувши їх до тіла так, щоб права долоня лягла на ліве плече, а ліва на праве. Ще одним варіантом цієї вправи є інший різновид обіймів: схрестіть руки на грудях, притиснувши їх до тіла, так, щоб долоні були під ключицями. Робіть повільні почергові постукування долонями, неначе крильцями метелика, у комфортному ритмі та з комфортною силою. Паралельно з вправою повільно дихайте (рахуйте, на чотири – вдих, на чотири – видих). Зверніть увагу на відчуття та думки. Декілька хвилин обіймів та постукувань активують дію парасимпатичної нервової системи, яка відновлює запаси енергії, сповільнює роботу серця та знижує кров'яний тиск. Обіймайте себе частіше і заспокоюйтесь цими рухами.

• Написання емоцій: записати все, що турбує, на папері, а потім зім'яти та викинути.

• Малювання мандал: розфарбовування симетричних малюнків допомагає розслабитися.

### Робота з емоціями

У важкій і напруженій фазі дитина переживає низку емоційних змін, які можуть бути складні для розуміння і навіть контролю. Допомога та підтримка в цей період є надзвичайно важливими, оскільки вони дозволяють забезпечити дитині необхідну емоційну стабільність та розвиток.

Основою для успішної допомоги є розуміння емоційного стану учня. Важливо враховувати, що цей період може бути складним і непередбачуваним, і саме тому необхідно бути готовими до різних виявів емоцій. Здобувачі освіти можуть переживати радість, гнів, сум, страх, незацікавленість

і багато інших емоцій, і важливо вміти їх розпізнавати та реагувати на них адекватно.

Діти часто не знають, як правильно висловлювати свої емоції, тому важливо навчити їх цьому:

• Щоденник емоцій: записувати свої почуття та думки щодня.

• Гра «Як я почуваюся?»: назвати свою емоцію та знайти їй відповідний колір або форму.

• Масаж долонь: потерти долоні одна об одну або легко стискати пальці – це допомагає заспокоїтись.

### Соціальна підтримка

Соціальна підтримка є важливим чинником психологічного благополуччя здобувачів освіти, особливо у періоди війни та криз. Підтримка з боку оточення сприяє їхній адаптації та допомагає зберегти емоційну рівновагу.

Важливо забезпечити дітям відчуття, що вони не самі:

• Групові обговорення: можливість висловлювати свої переживання в безпечному середовищі.

• Листи підтримки: написати собі або другові слова підтримки.

• Рольові ігри: навчання ефективній комунікації та вирішенню конфліктів.

Застосування комплексного підходу до стабілізації психоемоційного стану допомагає зменшити негативний вплив стресу та сприяє адаптації дітей до складних умов. Ефективні методи, такі як дихальні практики, фізичні вправи, візуалізація, соціальна підтримка та групові заняття, дають змогу учням впоратися з переживаннями та зберегти внутрішній баланс.

Важливу роль у процесі психологічної підтримки відіграють батьки, учителі, психологи та соціальні працівники. Їхнє розуміння, чуйність і готовність допомогти створюють безпечне середовище, у якому здобувачі освіти можуть відчувати себе почутими, захищеними та впевненими.

### Використані джерела

1. Армія INFORM «Як швидко заспокоїтись у кризових ситуаціях» URL: <https://salo.li/503Afc8> (дата звернення 04.03.2025)

2. Психологічна допомога PSYCHOLOGIST «Підтримка підлітка в емоційно складний період – корисні поради та стратегії» URL: <https://salo.li/b635848> (дата звернення 04.03.2025)

3. 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.

4. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол.: В.В.Байдик, Ю.П.Гопкало, І.О.Корнієнко, Н.В.Лунченко, Ю.А.Луценко, Р.А.Мороз, М.В.Саврасов, І.І.Ткачук; за наук. ред. Н.В.Лунченко, І.І.Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

5. Центр Громадського здоров'я МОЗ України «Вправи на розслаблення для дітей» URL: <https://salo.li/bca1f2b> (дата звернення 04.03.2025).