



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.4.06>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Світлана ТАФІНЦЕВА,
Людмила МОТОЗЮК

Психологічна підтримка дітей в умовах воєнного стану: роль психолога у зменшенні психологічної травматизації

SVITLANA TAFINTSEV, LYUDMILA MOTOZYUK. **Psychological support for children in wartime conditions: the role of the psychologist in reducing psychological trauma.** *This article explores the areas of psychological support for children in wartime conditions, aimed at reducing psychological trauma. The authors analyze the relevance of psychologist's work with children affected by military events and identify key approaches to psychological assistance. The focus is on the following methods: art therapy with emotional states, which facilitates the processing of traumatic experiences and the development of adaptive strategies; body-oriented practices that restore the sense of body and alleviate physical and psychological tension; play therapy, which helps children safely express anxiety and fears while modeling new interaction strategies; and sand therapy as a means of grounding, releasing internal tension and restoring a*

sense of security. Special emphasis is placed on psychoeducational sessions with parents, which enable adults to better understand the psychological condition of children and their needs in crisis situations. The study concludes that a comprehensive approach incorporating these methods contributes to harmonizing children's emotional states, enhancing their resources, and mitigating the effects of psychological trauma.

Keywords: *psychological trauma, psychological support, psychological support for children, child psychologist.*

1. Постановка проблеми

В умовах воєнного стану діти опиняються серед найбільш уразливих категорій населення, що піддаються значним психоемоційним навантаженням та ризику виникнення емоційної травматизації. Втрата звичного середовища, відчуття небезпеки, вимушене переселення та розлука з близькими можуть викликати у дітей довготривалі психологічні наслідки, які впливають на їхній емоційний розвиток, адаптацію та соціалізацію. У цьому контексті надзвичайно важливою є своєчасна психологічна підтримка, спрямована на зменшення рівня стресу та профілактику емоційних і поведінкових розладів у дітей. Роль психолога полягає у створенні безпечного середовища для дитини, розвитку її адаптивних механізмів та сприянні відновленню емоційної рівноваги. Проте сучасні підходи до роботи з дітьми в умовах воєнного стану залишаються недостатньо вивченими, що зумовлює необхідність наукового обґрунтування методів і принципів такої діяльності. Таким чином, актуальність даної теми обумовлена потребою розробки ефективних моделей психологічної допомоги дітям, які пережили та проживають травматичний досвід унаслідок воєнних подій.

Аналіз джерел підтверджує, що діти є вразливою групою, схильною до глибоких емоційних травм під час кризових ситуацій. Низка науковців та психологів-практиків засвідчують, що діти зазнають психічної травматизації через війну. Зокрема, М. Борщевська [4], Н. Гриньова [9] та ін. звертають увагу на необхідність детального розуміння психологічної травми для її подолання. Ю. Гопкало [8], Л. Нечипорук [13], І. Чухрій [18] та ін. описують практичні методи роботи з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. О. Вознесенська [3; 6], Н. Левус [11], Т. Розумовська [15] та ін.

досліджують арттерапевтичні техніки в психосоціальному супроводі осіб, що пережили травмівні події. Таким чином, дослідження актуальне як з точки зору наукового аналізу, так і практичного застосування підходів у роботі дитячих психологів. Воно забезпечує основу для впровадження ефективних методів підтримки дітей в умовах воєнного стану, спрямованих на мінімізацію психологічної травматизації та покращення їхнього психосоціального стану.

Формулювання цілей статті... метою статті є визначення напрямів роботи дитячого психолога у психологічній підтримці дітей в умовах воєнного стану з метою зменшення емоційної травматизації.

2. Виклад основного матеріалу дослідження

Психологічний словник розглядає травматизацію як процес «різноманітних ушкоджень психіки, які порушують її нормальний стан, породжують психічний дискомфорт і є причиною виникнення неврозів та інших захворювань, які сильно впливають на психіку, діяльність психіки і поведінку особистості» [19, с. 546]. Дослідники Н. Гриньова та С. Слободян вважають, що психологічна травма – це шкода, завдана психічному здоров'ю людини внаслідок інтенсивного впливу несприятливих зовнішніх умов або сильного емоційного тиску з боку інших людей [9, с. 43]. О. Гірченко визначає психологічну травму (психотравму) як порушення психіки, спричинене впливом негативних факторів, яке може сприяти розвитку психічних захворювань. За її словами, психологічна травма нерідко стає причиною необхідності лікування посттравматичного стресового розладу. Така травма може бути пов'язана з фізичними ушкодженнями, що загрожують життю чи порушують відчуття безпеки, супроводжуючись сильним емоційним потрясінням [7, с. 64]. М. Борщевська підкреслює, що психологічні травми можуть порушувати здорову психіку та призводити до психічних розладів. Вона зазначає, що травматичні події можуть трапитися з кожним, а психологічна або емоційна травма є пошкодженням психіки після надзвичайно лякаючих чи тривожних подій, які здатні порушувати нормальне функціонування психіки або заважати подоланню наслідків цих подій [4]. І. Шинкаренко так описує стани, що виникають внаслідок психотравмуючої ситуації як «незадоволеності, туги, пригніченості (субдепресивні стани), тривога, страх, занепокоєння, невпевненість, безпомічність (стани фобічного кола), емоційна напруженість, а також складна сукупність станів, що виникають

через наявність внутрішнього конфлікту, коли людина стикається з надмірними перешкодами та труднощами» [20, с. 552]. Таким чином, психологічна травма є результатом інтенсивного впливу негативних або стресових факторів на психіку людини, що може спричинити емоційні, когнітивні та поведінкові порушення. Вона характеризується: впливом зовнішніх стресових подій (фізичних або психологічних), які перевищують адаптивні можливості психіки; потенційною загрозою психічному та фізичному здоров'ю; ризиком розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); можливістю порушення відчуття безпеки та емоційного балансу та ін.

Психологічну травматизацію ми розглядаємо як процес впливу екстремальних стресових подій або негативних чинників на психіку людини, що призводить до порушення її емоційної рівноваги, зниження адаптивних можливостей та формування потенційних психічних і поведінкових розладів. Це явище виникає, коли психіка людини не може ефективно впоратися з пережитою ситуацією, внаслідок чого відбувається глибоке емоційне потрясіння, що впливає на її здатність до нормального функціонування.

Військові події чинять потужний негативний вплив на психіку дітей, часто спричиняючи психологічну травматизацію. Однією з ключових причин є порушення базового відчуття безпеки. Постійна загроза життю через обстріли, вибухи чи перебування в зоні бойових дій формує хронічне почуття небезпеки. Втрата дому, вимушене переселення та невідомість майбутнього руйнують стабільне середовище, яке є важливим для емоційного розвитку дитини.

Діти особливо чутливо реагують на розлуку чи втрату близьких. Загибель, поранення чи зникнення батьків, родичів або друзів стають джерелом глибоких емоційних потрясінь. Часто вони переживають почуття провини за те, що не змогли допомогти, або тривогу через неможливість бути поруч із рідними. Психіка дитини також страждає від свідчення насильства чи агресії, таких як бомбардування, руйнування, поранення або смерть інших людей. Вразливість дитячої психіки робить ці події особливо травматичними. Крім цього, фізичне і психологічне виснаження через умови війни, зокрема нестачу їжі, води, сну та постійний стрес, позбавляють дитину можливості відновлюватися фізіологічно та емоційно. Це знижує її стійкість до пережитих травматичних подій. Руйнування звичних соціальних зв'язків, таких як школа, друзі або

громада, посилює почуття самотності та ізоляції. Втрата підтримки значно ускладнює подолання стресу, викликаного війною. У багатьох випадках діти змушені брати на себе відповідальність, яка перевищує їхній вік, наприклад, догляд за молодшими або допомога дорослим у складних умовах. Це перевантажує дитину, викликаючи відчуття безпорадності та емоційного виснаження.

Вплив військових подій на дітей має певні відмінності порівняно з дорослими. У дітей психіка менш зріла, а механізми емоційної регуляції та адаптації лише формуються, тому вони менш здатні впоратися із травматичними подіями. Діти, на відміну від дорослих, не завжди можуть вербалізувати свої почуття, що ускладнює виявлення і розуміння їхніх емоційних переживань. Крім того, у дітей часто проявляється регресія в поведінці (наприклад, повернення до більш ранніх етапів розвитку), що є одним із характерних способів реакції на стрес. У дорослих реакції на травму частіше проявляються у вигляді тривожності, депресії або агресивності, тоді як у дітей ці стани можуть поєднуватися з проблемами розвитку, соціальної адаптації та навчання.

В Україні 75% дітей зазнали травматизації психіки на тлі війни, найбільш поширеними симптомами є «емоційні гойдалки» [5]. С. Лукомська зазначає, що психотравмуючі ситуації, пов'язані з війною, можуть викликати роздратованість, підвищену збудливість, настороженість, а також призводити до порушень сну. Такі обставини формують відчуття горя і травми, уповільнюють адаптацію до втрати та підвищують ризик одночасного виникнення синдрому гострого горя і посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [12, с. 84]. Аналітичний звіт стосовно змін життя українських дітей серед симптомів, що вказують на погіршення їх психоемоційного стану внаслідок військової агресії визначає найбільш поширені: безпідставне коливання настрою; підвищена тривожність; розлади сну; поганий апетит; часті згадки, обговорення пережитих або побачених подій; порушення пам'яті, уваги, здатності до навчання; спалахи агресії; зниження / припинення бажання спілкуватися; нічні кошмари; панічні атаки; саморуйнівна поведінка (самоушкодження, шкідливі звички) [2]. Цінним є напрацювання І. Шинкаренка, яка відзначає низку характерних тенденцій, що виникають у сучасних українських сім'ях під впливом воєнних подій. Серед них: втрата матеріальної та психологічної функцій родини, зокрема захисної, яка є базовою потребою. Воєнні обставини також порушують

адаптаційні механізми сімей до кризових ситуацій як всередині країни, так і за її межами, спричинених війною чи вимушеною міграцією. Відбувається трансформація, невизначеність і суперечливість сімейних ролей, що призводить до порушення гармонії у дитячо-батьківських стосунках. Умови війни позбавляють родини стабільності й можливості планувати майбутнє, додаючи відчуття втрати контролю. Окрім цього, на психічне здоров'я членів сім'ї негативно впливають патогенні чинники, такі як обстріли, втрати, розлучення та міграція [20, с. 555]. Таким чином, вплив військових подій на дітей має не лише емоційні, а й когнітивні та соціальні наслідки. Своєчасна психологічна підтримка є ключовою для мінімізації цих наслідків, відновлення емоційної рівноваги дитини та сприяння її адаптації до нових умов життя.

Психологічна підтримка – це комплекс заходів і методів, спрямованих на допомогу особистості в подоланні труднощів, стресових ситуацій, негативних емоційних станів та інших психологічних проблем. Основна мета психологічної підтримки полягає у стабілізації психоемоційного стану, підвищенні стресостійкості, відновленні внутрішньої рівноваги та пошуку ресурсів для самопомогі. Психологічна підтримка може надаватися фахівцем (психологом, психотерапевтом, консультантом) або у неформальній обстановці (з боку родини, друзів, соціального оточення).

Психологічна підтримка дітей має свої особливості, оскільки діти сприймають світ, реагують на стрес та виражають свої емоції інакше, ніж дорослі:

1. Вікові особливості. Підхід до психологічної підтримки дітей залежить від їхнього віку, рівня розвитку та здатності до саморефлексії. Маленькі діти часто не можуть вербалізувати свої почуття, тому психолог використовує невербальні методи роботи (гра, малювання, казкотерапія, арттерапія тощо).

2. Ігрова форма роботи. Діти краще сприймають інформацію та висловлюють свої емоції через гру. Гра є природним способом адаптації до стресу, символічного відреагування страхів та тривоги.

3. Психоемоційна нестабільність. Психіка дитини більш вразлива до стресу, травм та несприятливих обставин. Тому важливо враховувати їхні емоційні реакції та забезпечувати безпечне середовище для вираження почуттів.

4. Залучення батьків. Психологічна підтримка дітей часто вимагає роботи з батьками або опікунами, оскільки саме вони

є основним середовищем для розвитку дитини та джерелом її емоційної безпеки.

5. Фокус на розвиток навичок. Підтримка дітей спрямована не лише на подолання проблем, а й на розвиток життєвих навичок: саморегуляції, вміння висловлювати свої потреби, розуміння емоцій тощо.

6. Створення довіри. Психолог має створити теплу, довірливу атмосферу, де дитина відчуває себе в безпеці й може вільно говорити або проявляти емоції.

7. Образність і символізм. Діти часто використовують малюнки, казки, іграшки чи інші символічні засоби для вираження своїх емоцій і думок. Це допомагає фахівцю краще зрозуміти їхній внутрішній стан.

Таким чином, психологічна підтримка дітей відрізняється більшою гнучкістю методів, зосередженістю на невербальних техніках та обов'язковим урахуванням вікових і психофізичних особливостей. Головна мета – допомогти дитині безпечно виразити емоції, адаптуватися до складних ситуацій і розвинути внутрішні ресурси для подолання труднощів. Серед основних напрямів психологічної підтримки дітей в умовах воєнного стану з метою зменшення психологічної травматизації: ми визначаємо такі: арттерапія у роботі із емоційними станами, тілесноорієнтовані практики для повернення відчуття власного тіла, ігрова терапія для відреагування тривожності та страхів, пісочна терапія як заземлення та вивільнення напруги, психоедукаційні зустрічі із батьками.

Арттерапія у роботі із емоційними станами. **Актуальність арттерапії у роботі з емоційними станами дітей в умовах воєнного стану** є надзвичайно високою, оскільки цей метод дозволяє опосередковано, м'яко та безпечно працювати з глибокими травмами, страхами та тривогою дітей. Воєнні події часто стають причиною емоційного перенавантаження, коли діти не можуть словесно виразити свій внутрішній стан через вік, страх чи психологічний шок. У таких випадках **арттерапія** стає одним із найефективніших підходів, оскільки вона надає можливість відреагувати і трансформувати негативні емоції у творчій формі.

О. Вознесенська вказує на те, що артерапевтичні засоби допомагають опанувати травмівний досвід, структурувати його, усвідомити та опрацювати, що призводить до успішної роботи із психічною травмою [6, с. 103]. Арттерапевти Н. Левус та Г.

Михальчишин описують практичний досвід використання арттехнік у роботі з клієнтами, що переживали гострі стресові ситуації. Це ситуації, які спричинені подіями, небезпечними для життя; які виходять за рамки звичного людського досвіду, і до яких відносяться події, що пов'язані із війною [11, с. 54]. Т. Розумовська вказує на те, що «підвищення значущості завдань особистісної реконструкції, пов'язаних з особистісною реконструкцією, корекцією неадекватних емоційних, когнітивних і поведінкових стереотипів, розвитком більш адаптивних моделей поведінки» [15, с. 66]. Отже, арттерапія є ефективним та актуальним методом психологічної підтримки дітей в умовах воєнного стану, оскільки дозволяє опосередковано працювати з психічною травмою, що виникає внаслідок гострих стресових ситуацій, таких як військові події. Зокрема, арттерапевтичні техніки допомагають дітям структурувати, усвідомити та опанувати травматичний досвід (О. Вознесенська). Цей метод сприяє відреагуванню складних емоцій та переживань, які часто виходять за межі звичайного життєвого досвіду і є надзвичайно важкими для дитини (Н. Левус, Г. Михальчишин). Арттерапія також дозволяє працювати над особистісною реконструкцією, допомагаючи дитині коригувати неадекватні емоційні та поведінкові стереотипи, а також розвивати адаптивні моделі поведінки, що є ключовим для психологічної стабілізації та подальшої адаптації в умовах кризи (Т. Розумовська). Таким чином, використання арттерапії у роботі з дітьми під час війни не лише допомагає подолати травматичний досвід, а й сприяє формуванню внутрішніх ресурсів для подальшого психологічного відновлення та стійкості.

Аналіз та узагальнення практичного досвіду дозволяє визначати арттерапію як:

- безпечний спосіб вираження емоцій. Арттерапія дозволяє дітям переносити свої страхи, тривоги, агресію та біль на папір чи інші арт-матеріали, що допомагає їм відреагувати емоції, не завдаючи шкоди собі чи іншим;
- психологічне розвантаження. Малювання, ліплення, колажування та інші арттехніки знижують рівень тривоги й напруги, створюючи для дитини простір для самовираження та стабілізації;
- опосередкована робота з травмою. Умови війни часто призводять до замовчування емоцій через неможливість говорити про пережите. Арттерапія дає змогу «випустити»

болісні переживання у символічній формі, не змушуючи дитину прямолінійно їх озвучувати;

- розвиток ресурсності. У процесі творчої діяльності дитина фокусується на процесі створення чогось нового, що зміцнює її внутрішні ресурси, надає відчуття контролю та впевненості у власних силах;
- зниження соматичних проявів стресу. Через творчість діти можуть позбутися тілесного напруження, яке виникає через травму. Це дозволяє стабілізувати дихання, зменшити м'язову напругу й головний біль;
- розвиток комунікації та соціалізації. Групові арттерапевтичні заняття сприяють емоційній підтримці, об'єднуючи дітей у спільному процесі. Вони вчаться довіряти іншим, висловлювати свої почуття й підтримувати одне одного;
- символізація переживань. Арттерапія допомагає дитині створювати символічні образи свого внутрішнього світу. Перенесення емоцій на малюнок чи виріб дозволяє поглянути на проблему збоку та легше її опрацювати.

Таким чином, арттерапія є важливим напрямом роботи дитячого психолога в умовах воєнного стану, оскільки дозволяє дітям безпечно виражати емоції, долати страхи й тривожність, відновлювати психологічний баланс та внутрішню стійкість. Творча діяльність стає для дитини шляхом до самоцілення, самопізнання та повернення до відчуття контролю над своїм життям у нестабільних обставинах.

Тілесноорієнтовані практики для повернення відчуття власного тіла. Ю.Гопкало вважає, що тілесноорієнтовані техніки, які застосовуються у роботі психолога з дітьми та сім'ями, що пережили психотравмуючі події, можуть відігравати ключову роль як у лікуванні віддалених клінічних проявів, так і в профілактиці розвитку ПТСР. Робота з тілом сприяє відновленню психічного та фізичного функціонування, допомагає вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти, формувати адекватне самосприйняття та підвищувати самооцінку. Крім того, ці техніки ефективно знижують рівень особистісної тривожності, психічної напруги та емоційної нестійкості [8, с. 54]. Зокрема, організація ЮНІСЕФ у співпраці із дитячим психологом С. Ройз видає брошуру із тілесними практиками для дітей, що опинилася в умовах воєнного стану. Наприклад, «Доброго ранку, носик, доброго ранку щічки, доброго ранку вушка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики» (перераховуємо усі частини тіла, до яких дитина

дозволяє торкатися), при цьому треба торкатися різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройти по всьому тілу. Або «Будиночок. Ти – Будиночок, в тебе є підлога – ніжки, стіни – проходимо по всьому тілу доторками, дах – голівка. Ти в будиночку (можна покласти руку на серце)» та ін. [17]. Від відчуття «тілесності» залежить, як дитина впорається із емоційним навантаженням, травмуванням, що спричинені військовими подіями.

Отже, актуальність тілесноорієнтованих практик для повернення відчуття власного тіла в роботі дитячого психолога в умовах воєнного стану є надзвичайно високою, оскільки психотравматичний досвід впливає не лише на емоційний та когнітивний стан дітей, а й на їхнє сприйняття власного тіла та базове відчуття безпеки. Воєнні події викликають у дітей сильний стрес, який часто проявляється через соматичні симптоми: напруження м'язів, утруднене дихання, головний біль, порушення сну тощо. Втрата контакту з тілом є природною реакцією на травматичний досвід, коли дитина намагається «від'єднатися» від болісних відчуттів і емоцій.

Тілесноорієнтовані практики допомагають відновити цей зв'язок, повертаючи дитині усвідомлення власного тіла, відчуття контролю та безпеки. Саме у воєнний час, коли дитина часто перебуває у стані тривоги, страху або шоку, робота з тілом є необхідною для стабілізації психоемоційного стану через низку причин:

- відновлення базової безпеки. Тілесні практики допомагають дитині «заземлитися», тобто відчути підтримку в реальному світі, повернути увагу до відчуттів тут і зараз, що важливо для зниження паніки та тривоги;
- зниження м'язового напруження. Травма накопичується у тілі у вигляді хронічної напруги. Техніки розслаблення (дихальні вправи, розтягування, м'які рухи) допомагають зняти блоки та напругу, які виникають через стрес;
- повернення відчуття контролю. Діти в умовах війни часто відчують безпорадність. Практики тілесної терапії дозволяють їм відчути контроль над власним тілом, що позитивно впливає на їхнє самопочуття;
- відреагування травми. Тілесноорієнтовані техніки дозволяють дітям через рух, дихання чи ігрові фізичні вправи вивільнити заблоковані емоції та відреагувати психологічну травму;
- підвищення стресостійкості. Регулярні тілесні практики допомагають стабілізувати нервову систему, відновити баланс

між напруженням і розслабленням та сприяють адаптації до складних умов;

- підтримка психофізичного здоров'я. Окрім емоційного розвантаження, тілесні практики покращують загальний фізичний стан дитини, стимулюють кровообіг, полегшують дихання та сприяють якісному сну.

Таким чином, тілесноорієнтовані практики є важливим напрямом роботи дитячого психолога в умовах воєнного стану. Вони допомагають дітям повернути відчуття свого тіла, знизити рівень стресу та тривожності, вивільнити заблоковані емоції та відновити базове відчуття безпеки, що є критично важливим для їхнього психічного здоров'я та подальшої адаптації.

Ігрова терапія для відреагування тривожності та страхів. Ігрова терапія є одним із найефективніших методів роботи дитячого психолога, особливо у випадках тривожності та страхів. Її актуальність зумовлена кількома ключовими аспектами, адже гра є основною діяльністю дитини, через яку вона пізнає світ, висловлює емоції та відтворює власний досвід. За словами Л. Виготського, гра створює «зону найближчого розвитку» [14], де дитина може безпечно відреагувати власні страхи та тривоги. Психолог, використовуючи гру, допомагає дитині виразити те, що словами передати важко.

Ігрова терапія дозволяє дитині знизити психологічну напругу та страх у безпечному середовищі. За дослідженнями психолога Вірджинії Екслейн [1], яка є засновницею клієнт-центричної ігрової терапії, ігрова взаємодія допомагає дитині зрозуміти та прийняти свої емоції, знижуючи внутрішні конфлікти та тривожність. Також у грі діти можуть символічно програвати ситуації, що викликають страх. Це дозволяє їм контролювати події та почуватися більш впевнено. Метод «десенсибілізації» через гру дозволяє поступово знижувати інтенсивність страхів.

Саме ігрова терапія створює атмосферу, де дитина почувається вільною від критики та осуду. Це допомагає налагодити довірливі стосунки з психологом, що є основою ефективної терапії. Під час гри діти вчаться розпізнавати, називати та регулювати свої емоції, що є ключовим фактором у подоланні тривожності. Психологічні інструменти, такі як казкотерапія чи рольові ігри, допомагають дитині зрозуміти й адаптуватися до тривожних ситуацій. Крім того, тривога часто проявляється у дітей у вигляді психосоматичних симптомів (головний біль, біль у животі тощо). А ігрова терапія допомагає

вивільнити пригнічені емоції та покращити психоемоційний стан дитини. Ще гра допомагає дітям розвивати соціальні навички, навчитися співпрацювати, вирішувати конфлікти та долати тривоги, пов'язані з взаємодією у групі чи новому середовищі.

Таким чином, актуальність ігрової терапії в роботі дитячого психолога обґрунтована її ефективністю та природною відповідністю віковим особливостям дітей. Завдяки грі дитина не лише знижує рівень тривожності, а й навчається конструктивно реагувати на страхи, що сприяє її емоційному благополуччю та здоровому розвитку.

Дослідниця Л. Нечипорук, враховуючи травматичний вплив військових подій на психіку дитини, вказує на те, що «широкий діапазон ролей у грі дозволяє дитині відчувати себе у різних соціальних ситуаціях, що уможливорює формування й розвиток таких соціальних якостей як спроможність до соціальної адаптації, соціальної інтеграції в оточуюче середовище, соціальної активності, до самоствердження і самореалізації в соціумі» [13, с. 186]. Дослідниця І. Чухрій наголошує на тому, що «дитяча гра містить відновлювальні та цілющі властивості, які допомагають дитині подолати тривожні та травматичні події за допомогою спеціаліста психолога чи психотерапевта» [18, с. 88]. З огляду на ці твердження, можна зробити висновок, що **дитяча гра є важливим інструментом психологічної підтримки дітей в умовах воєнного стану**. Гра не лише виконує роль природного способу комунікації дитини з навколишнім світом, а й стає терапевтичним засобом для опрацювання психотравмуючого досвіду. Зокрема, це **розвиток соціальної адаптації**. Як зазначає Л. Нечипорук, через гру діти отримують можливість проживати різні соціальні ролі, що сприяє їх соціальній адаптації, інтеграції в нові умови та формуванню здатності до самоствердження. Це особливо актуально для дітей, які переживають дезадаптацію внаслідок військових подій, зміну місця проживання чи втрату звичних умов життя. І. Чухрій підкреслює, що гра має терапевтичний потенціал, допомагаючи дитині подолати тривогу, страхи та інші наслідки психологічної травми. Важливою умовою ефективності гри є **професійна підтримка психолога або психотерапевта**, який може допомогти дитині символічно прожити й переробити травматичний досвід. Таким чином, гра стає **безпечною формою відреагування емоцій** та психічного напруження, дозволяючи дітям знаходити внутрішній баланс, відновлювати відчуття контролю над власним життям та інтегруватися у соціальне середовище. Роль психолога

у цьому процесі є критично важливою, адже фахівець може структурувати ігровий процес, підтримати дитину та допомогти їй знайти внутрішні ресурси для подолання стресу й травми.

Пісочна терапія як заземлення та вивільнення напруги. Пісочна терапія є одним із найбільш ефективних методів психологічної роботи з дітьми, оскільки поєднує в собі сенсорну, символічну та проєктивну складові. Її актуальність зумовлена низкою факторів. Зокрема, пісок є природним матеріалом, взаємодія з яким викликає у дітей відчуття комфорту та безпеки. Процес створення фігурок чи малюнків у піску стимулює тактильні відчуття, що допомагає «заземлитися» та відволіктися від тривожних думок. Дотик до піску й маніпуляції з ним допомагають знизити рівень м'язової напруги та сприяють фізіологічному розслабленню, що особливо важливо для тривожних та емоційно напружених дітей. Саме під час роботи з піском дитина може символічно виразити свої внутрішні конфлікти, страхи чи емоційні труднощі. Це відбувається м'яко й ненав'язливо, дозволяючи дитині «вивільнити» накопичений стрес. Зазвичай, робота з піском сприяє поверненню уваги дитини до «тут і зараз», допомагає стабілізувати емоційний стан і відчутти контроль над реальністю через взаємодію з матеріалом. Оскільки діти часто не можуть вербалізувати свій стан, але в пісочниці вони створюють символічні образи своїх страхів, тривог чи бажань. Це дає психологу змогу «прочитати» їхній внутрішній світ та допомогти у подоланні емоційної напруги. А пісочна терапія є гнучким методом, що дозволяє працювати як індивідуально, так і в групах. У груповій роботі вона сприяє розвитку соціальних навичок, співпраці та взаємопідтримки. Процес створення образів у піску формує нові позитивні сенси та стратегії подолання труднощів, що важливо для довгострокової стабілізації емоційного стану дитини. Таким чином, **пісочна терапія** є дієвим інструментом у роботі дитячого психолога для вивільнення напруги, зниження тривожності та стабілізації емоційного стану дитини. Її застосування допомагає дітям безпечно проживати стресові ситуації та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів, що робить цей напрям роботи надзвичайно актуальним в умовах сучасних соціальних викликів.

Психоедукаційні зустрічі із батьками. Л. Коробка визначає психоедукацію (психоосвіта) як «форму роботи, що базується на поясненні і донесенні до людей необхідної, правдивої, науково обґрунтованої інформації про сутність, причини та наслідки того

чи іншого феномену, явища (у нашому випадку це проблема стигматизації, упереджень, психологічних труднощів осіб, які зазнають стигматизації, та їхнього оточення тощо)» [10, с. 76]. На думку І. Сухіної психоедукація є важливою для близького оточення, оскільки рідні можуть бути підтримкою та сприяти зціленню особи (дитини-клієнта), яка пережила травматичний досвід. Адже саме навчання родичів та близьких з розумінням ставитися до такої особи допомагає створити сприятливу атмосферу для відновлення та спільного подолання проявів посттравматичного стресового розладу [16, с. 12]. Ми визначаємо психоедукаційні батьківські зустрічі з психологом як групові чи індивідуальні консультації для батьків, спрямовані на підтримку у вихованні та розвитку дітей, а також вирішення особистих питань, які можуть впливати на стосунки в сім'ї. Метою таких зустрічей із дитячим психологом є: допомога батькам краще зрозуміти психологічні особливості дитини, її потреби, емоції та поведінкові реакції; надання підтримки та інструментів для збереження здорових стосунків у родині; сприяння розвитку усвідомленого батьківства.

На психоедукаційних зустрічах із батьками, які є важливим напрямом психологічної допомоги у зменшенні психологічної травматизації дітей, дитячий психолог може розглядати такі ключові теми:

1. Інформування про природу дитячих травм. Пояснення, як психотравмуючі події впливають на емоційний, когнітивний і соціальний розвиток дитини. Розкриття специфічних проявів травматизації, таких як тривожність, регресія в поведінці, порушення сну чи замкнутість.

2. Роль батьків у створенні безпечного середовища. Наголос на важливості підтримки, стабільності та передбачуваності у повсякденному житті дитини. Навчання батьків способам створення психологічно безпечного середовища вдома.

3. Поведінкові сигнали, які вказують на стрес у дитини. Допомога батькам у розпізнаванні ранніх ознак тривоги, страху чи депресії у дитини, а також поради щодо реагування на такі прояви.

4. Методи емоційної підтримки. Ознайомлення батьків із техніками активного слухання, ненасильницького спілкування та вираження емпатії, які допомагають дитині почуватися зрозумілою та прийнятою.

5. Зниження рівня стресу в сім'ї. Обговорення способів мінімізації

стресу для всіх членів родини, зокрема через ритуали, розклад, релаксаційні техніки чи спільну активність.

6. Розвиток емоційної стійкості дитини. Навчання батьків методам підтримки дитини у формуванні навичок подолання стресу, таких як емоційна регуляція, розвиток самоконтролю та позитивне мислення.

7. Самопідтримка батьків. Акцент на важливості емоційного стану батьків як моделі для дитини. Психолог надає поради щодо управління стресом та емоційною рівновагою самих батьків.

Такі зустрічі сприяють не лише підвищенню психологічної обізнаності батьків, але й зміцненню їхньої здатності бути ресурсною підтримкою для своїх дітей у складних життєвих обставинах.

3. Висновки

Таким чином, вплив військових подій на дітей проявляється не лише в емоційній сфері, а й зачіпає їх когнітивний та соціальний розвиток. Своєчасна психологічна підтримка стає вирішальним чинником у мінімізації цих наслідків, сприяє відновленню емоційної рівноваги дитини та забезпечує її адаптацію до нових життєвих умов. У рамках психологічної допомоги дітям дитячий психолог може застосовувати різні напрямки роботи: арттерапія ефективна для роботи з емоційними станами, дозволяючи дітям виражати свої почуття через творчість; тілесноорієнтовані практики допомагають дітям повернути відчуття власного тіла та знижують рівень напруження, викликаного стресом; ігрова терапія сприяє відреагуванню тривожності та страхів, допомагаючи дітям опрацьовувати свої переживання у безпечному середовищі; пісочна терапія використовується як метод заземлення та вивільнення накопиченої напруги, допомагаючи дітям опановувати свої емоції; психоедукаційні зустрічі з батьками спрямовані на надання знань про особливості дитячої психіки, навчання способів підтримки дітей та створення безпечного сімейного середовища. Ці методи дозволяють забезпечити комплексну підтримку дітей, що сприяє їхньому емоційному відновленню та розвитку в умовах кризових ситуацій.

Перспективи подальших розвідок у напрямі... психологічної підтримки дітей в умовах воєнного стану ми вбачаємо у **дослідженнях довгострокових наслідків травматизації, що передбачає вивчення впливу воєнного досвіду на психічний розвиток дітей у різні вікові періоди (раннє дитинство, дошкільний, молодший шкільний, підлітковий вік), зокрема ризиків для емоційного та соціального**

функціонування; **інтеграції родини в процес реабілітації**, що передбачає розробку програм роботи з родинами, які переживають кризові ситуації, спрямованих на покращення дитячо-батьківських стосунків та створення стабільного середовища для дітей та ін.

Список використаної літератури:

1. Axline V. M. Dibs in Search of Self. Personality Development in Play Therapy. Penguin Books, 2022. 208 p.
2. Gradus Research. Analytical report. Changer in children's lives during the war. 2022. URL: https://gradus.app/documents/211/Children_Report_Gradus_28042022.pdf
3. Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник / За заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2023. 118 с.
4. Борщевська М. І. Проблеми розуміння психологічної травми для досліджень судово-психологічної експертизи. Судово-психологічна експертиза. Застосування поліграфа та спеціальних знань в юридичній практиці: Електронний журнал. Київ, 2021. № 4 (21).
5. В Україні через війну травмована психіка у 75% дітей. Ukrinform 2022. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3473249-v-ukraini-cerez-vijnu-u-75-ditej-travmovana-psihika.html>
6. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей. Київ : Міленіум, 2015. С. 98-110.
7. Гірченко О. Попередження психотравм при різних реакціях на вплив психогенних чинників. Науковий журнал «Психологічні травелогі». 2023. № 1. С. 64-76.
8. Гопкало Ю. Застосування тілесно орієнтованої психотерапії як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. Психологія та соціальна робота. 2020. № 1 (51). С. 54-68.
9. Гриньова Н., Слободян С. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. Психологічний журнал. 2019. № 3. С. 42-50.
10. Коробка Л. М. Соціально-психологічні технології протидії стигматизації та підтримки стигматизовуваних осіб. Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць. 2022. Випуск 11 (25). С. 67-84.
11. Левус Н., Михальчишин Г. Арттерапевтичні техніки в психосоціальному супроводі осіб, що пережили травмівні події. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. 2022. Вип. 1 (31). С. 52-61.
12. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 78-85.

13. Нечипорук Л. Ігротерапія як метод моделювання взаємодії із соціальним оточенням. Інноватика у вихованні. 2022. Випуск 16. С. 180-189.
14. Никоненко Ю. П. Роль генетичних, соціальних, психологічних чинників у патогенезі психосоматозів у дітей та принципи їх лікування в світлі вчення про психічний розвиток Л. С. Виготського. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с. С. 72-87.
15. Розумовська Т. В. Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. Наукові записки. 2023. Випуск 1. С. 58-67.
16. Сухіна І. Психоедукація батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни як напрям роботи психолога. Особлива дитина: навчання і виховання. 2023. № 3 (111). С. 7-31.
17. Тілесні ігри для роботи з дітьми від Світлани Ройз. Unicef.org. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/17266/file?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMATAAR3Pyu92TCcRofs2DIKzS8eWIWrsZlke1KGw9CVhyiwnVy1LITt_R_U0yiI_aem_Aae_5KqY7oewdq7gQ7uAcIvYI_l4LGQ9cIFYWM5hjXUGQgY4Vj8-3FYDAu26geH2XlsNXxuEZboWc8GL_XECSpY7
18. Чухрій І. Дитяча гра в процесі психологічної допомоги дітям раннього та дошкільного віку. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 3(56). С. 85-89.
19. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с
20. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник ДДУВС. 2022. Спеціальний випуск № 2. С. 550-557.

References:

1. Axline V.M. (2022). *Dibs in Search of Self. Personality Development in Play Therapy*. Penguin Books. 208 r.
2. Gradus Research. Analytical report. Changer in children's lives during the war. 2022. URL: https://gradus.app/documents/211/Children_Report_Gradus_28042022.pdf
3. Artterapiia ditei u chasy viiny: metodychnyi posibhnyk / Za zah. red. O. Voznesenskoi, O. Lutsenko, M. Perun. Kyiv : FOP Nazarenko T. V., 2023. 118 s.
4. Borshchevska M.I. (2021). Problemy rozuminnia psykholohichnoi travmy dlia doslidzhen sudovo-psykholohichnoi ekspertyzy. Sudovo-psykholohichna ekspertyza. Zastosuvannia polihrafa ta spetsialnykh znan v yurydychnii praktytsi: Elektronnyi zhurnal. Kyiv, 2021. № 4 (21).
5. V Ukraini cherez viinu travmovana psykhyka u 75% ditei. Ukrinform 2022. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3473249-v-ukraini-cerez-vijnu-u-75-ditej-travmovana-psihika.html>
6. Voznesenska O.L. (2015). Mozhlyvosti art-terapii v podolanni psykhychnoi

- travmy. Psykholohichna dopomoha osobystosti, shcho perezhivaie naslidky travmatychnykh podii : zb. statei. Kyiv : Milenium, 2015. S. 98-110.
7. Hirchenko O. (2023). Poperedzhennia psykhotravm pry riznykh reaktsiakh na vplyv psykhohennykh chynnykiv. Naukovyi zhurnal «Psykhologichnyi travelohy». 2023. № 1. S. 64-76.
 8. Hopkalo Yu. (2020). Zastosuvannia tilesno oriientovanoi psykhoterapii yak odnogo z metodiv u roboti z ditmy ta simiamy, shcho perezhlyli travmuichi podii. Psykholohiia ta sotsialna robota. 2020. № 1 (51). S. 54-68.
 9. Hrynova N., Slobodian S. (2019). Doslidzhennia psykhotravm osobystosti ta shliakhy yikh korektsii u formati pozytyvnoi psykhoterapii. Psykholohichni zhurnal. 2019. № 3. S. 42-50.
 10. Korobka L.M. (2022). Sotsialno-psykholohichni tekhnologii protydii styhmatyzatsii ta pidtrymky styhmatyzovuvanykh osib. Problemy politychnoi psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats. 2022. Vypusk 11 (25). S. 67-84.
 11. Levus N., Mykhalychshyn H. (2022). Artterapii tekhniky v psykhosotsialnomu suprovodi osib, shcho perezhlyli travmivni podii. Prostir artterapii. Zbirnyk naukovykh prats. 2022. Vyp. 1 (31). S. 52-61.
 12. Lukomska S. (2022). Osoblyvosti psykholohichnykh travm rosiisko-ukrainskoi viiny u konteksti yevrointehratsiinykh protsesiv. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seria: psykholohichni nauky. 2022. Spetsvypusk. S. 78-85.
 13. Nechyporuk L. (2022). Ihroterapiia yak metod modeliuвання vzaiemodii iz sotsialnym otocenniam. Innovatyka u vykhovanni. 2022. Vypusk 16. S. 180-189.
 14. Nykonenko Yu. P. (2018). Rol henetychnykh, sotsialnykh, psykholohichnykh chynnykiv u patohenezi psykhosomatoziv u ditei ta pryntsypy yikh likuvannia v svitli vchennia pro psykhiichni rozvytok L. S. Vyhotskoho. Psykholohiia liudyny: L. S. Vyhotskyi ta suchasna nauka : zb. st. Nizhyn : NDU im. M. Hoholia, 2018. Vyp. 1. 127 s. S. 72-87.
 15. Rozumovska T.V. (2023). Artterapiia yak efektyvnyi zasib korektsii nehatyvnykh naslidkiv PTSR. Naukovi zapysky. 2023. Vypusk 1. S. 58-67.
 16. Sukhina I. (2023). Psykhoedukatsiia batkiv ditei z osoblyvymy osvitynymi potrebamy v umovakh viiny yak napriam roboty psykholoha. Osoblyva dytna: navchannia i vykhovannia. 2023. № 3 (111). S. 7-31.
 17. Tilesni ihry dlia roboty z ditmy vid Svitlany Roiz. Unicef.org. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/17266/file?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR3Pyu92TCcRofs2DIKzS8eWIWrsZlke1KGw9CVhyiwnVy1LITt_R_U0yiI_aem_Aae_5KqY7oewdq7gQ7uAcIvYI_l4LGQ9cIFYWM5hjXUGQgY4Vj8-3FYDAu26geH2XlsNXxuEZboWc8GL_XECSp7
 18. Chukhrii I. (2022). Dytiacha hra v protsesi psykholohichnoi dopomohy ditiam rannoho ta doshkilnogo viku. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia. 2022. № (3(56)). S. 85-89.
 19. Shapar V.B. (2007). Suchasnyi tlumachnyi psykholohichni slovnyk. Xarkiv : Prapor, 2007. 640 s

20. Shynkarenko I. (2022). Simia v umovakh viiny: psykhologichni, psykhosotsialni ta psykhopatologichni problemy. Naukovyi visnyk DDUVS. 2022. Spetsialnyi vypusk № 2. S. 550-557.

Authors

Svitlana Igorivna TAFINTSEVA

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology,
Khmelnytskyi Humanitarian and Pedagogical
Academy, Khmelnytskyi, Ukraine
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2280-7556>
E-mail: taffinceva@gmail.com*

Lyudmila Mykolaivna MOTOZYUK

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Associate
Professor of the Department of Psychology,
Khmelnytskyi Humanitarian and
Pedagogical Academy, Khmelnytskyi, Ukraine
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-6426-0261>
E-mail: luynik31@gmail.com*

Abstracts

СВІТЛАНА ТАФІНЦЕВА, ЛЮДМИЛА МОТОЗІЮК. Психологічна підтримка дітей в умовах воєнного стану: роль психолога у зменшенні психологічної травматизації. Стаття присвячена дослідженню напрямів психологічної підтримки дітей в умовах воєнного стану, спрямованих на зменшення психологічної травматизації. Автори аналізують актуальність роботи дитячого психолога з дітьми, що зазнали впливу військових подій, і визначають ключові напрями психологічної допомоги. У центрі уваги такі підходи: арттерапія для роботи з емоційними станами, яка сприяє опануванню травматичного досвіду та розвитку адаптивних стратегій; тілесноорієнтовані практики, що відновлюють відчуття власного тіла і знижують фізичну та психічну напругу; ігрова терапія, яка допомагає дитині безпечно відреагувати тривожність і страхи, моделюючи нові способи взаємодії; пісочна терапія як засіб

заземлення, вивільнення внутрішньої напруги та відновлення почуття безпеки. Окремий акцент зроблено на психоедукаційних зустрічах із батьками, які дозволяють формувати у дорослих розуміння психічного стану дітей і їхніх потреб у кризових умовах. Узагальнено, що комплексний підхід із застосуванням зазначених напрямів сприяє гармонізації емоційного стану дітей, розвитку їхніх ресурсів і зниженню впливу психологічної травматизації.

Ключові слова: психологічна травматизація, психологічна підтримка, психологічна підтримка дітей, дитячий психолог.

SWITLANA TAFINTSEWA, LUDMIŁA MOTOZYUK. **Wsparcie psychologiczne dzieci w warunkach stanu wojennego: rola psychologa w redukcji traumatyzacji psychologicznej.** Artykuł poświęcony jest analizie kierunków wsparcia psychologicznego dzieci w warunkach stanu wojennego, mających na celu zmniejszenie skutków traumatyzacji psychologicznej. Autorki badają aktualność pracy psychologa dziecięcego z dziećmi dotkniętymi skutkami działań wojennych oraz wskazują kluczowe obszary pomocy psychologicznej. W centrum uwagi znajdują się następujące podejścia: arteterapia, wspierająca regulację stanów emocjonalnych i pomagająca w przetwarzaniu doświadczeń traumatycznych oraz rozwoju strategii adaptacyjnych; praktyki zorientowane na ciało, umożliwiające odzyskanie świadomości ciała oraz redukcję napięcia fizycznego i psychicznego; terapia zabawą, pozwalająca dziecku w bezpieczny sposób odreagować niepokój i lęki poprzez modelowanie nowych sposobów interakcji; terapia piaskiem jako sposób uziemienia, uwalniania wewnętrznego napięcia oraz odbudowy poczucia bezpieczeństwa. Szczególny nacisk położono na psychoedukacyjne spotkania z rodzicami, które umożliwiają dorosłym lepsze zrozumienie stanu psychicznego dzieci oraz ich potrzeb w sytuacjach kryzysowych. Podsumowano, że kompleksowe podejście uwzględniające wymienione metody sprzyja harmonizacji stanu emocjonalnego dzieci, wzmacnianiu ich zasobów oraz minimalizacji skutków traumatyzacji psychicznej.

Słowa kluczowe: traumatyzacja psychologiczna, wsparcie psychologiczne, wsparcie psychologiczne dzieci, psycholog dziecięcy.