

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У СІМ'ЯХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ: ВИКЛИКИ ТА МЕТОДИ ДОПОМОГИ**

**Коваль Ганна Шаміліївна**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри диференціальної та спеціальної психології,  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

**Грицик Ольга Аркадіївна**

*викладачка психології, асистентка кафедри філософії,  
політології, психології та права,  
Одеська державна академія будівництва та архітектури  
м. Одеса, Україна*

Війна суттєво змінила життя тисяч українських дітей, позбавивши їх стабільності, відчуття безпеки та звичного оточення. Найбільшого впливу зазнали ті, хто був змушений разом із родиною залишити свій дім і переїхати в невідоме, часто без розуміння, що чекає попереду. Дитячий світ, який раніше будувався на передбачуваності та емоційній підтримці, тепер наповнений невизначеністю, страхом і втратою.

Переселенці стикаються з низкою психологічних викликів, що впливають на адаптацію дітей, їхню здатність будувати стосунки, навчатися та довіряти дорослим. Дослідження показують, що тривала невизначеність, втеча від небезпеки та розлука з близькими можуть призводити до глибоких емоційних потрясінь, формування тривожних станів і навіть порушення поведінки, що мають довготривалі наслідки для психологічного розвитку.

Серед найбільш значущих травмуючих подій, які переживають діти-переселенці, однією з найболючіших є раптова втрата дому. Для дорослих житло – це місце проживання, для дитини ж – це простір, що символізує безпеку, стабільність і тепло родинних стосунків. Коли цей простір руйнується, дитина втрачає не тільки фізичну безпеку, а й відчуття внутрішньої захищеності. Якщо до цього додається розлука з батьком або іншими членами сім'ї, це ще більше підсилює переживання покинутості та самотності.

Багато дітей стають свідками вибухів, руйнувань, паніки дорослих, що викликає в них сильний стрес і може спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дитина не завжди може вербалізувати свої переживання, але їхній відбиток з'являється у

выгляді порушень сну, нав'язливих страхів, замкненості або, навпаки, гіперактивності й агресії [1, с. 220; 2, с. 66–67].

Окрім самих подій, важливу роль у формуванні дитячої травми відіграють реакції дорослих. Діти, як емоційні дзеркала, вбирають стани своїх батьків, особливо матері, і реагують на них відповідно. Якщо мама перебуває в постійній напрузі, відчуває страх і безсилля, дитина теж починає сприймати світ як небезпечний. Надмірний контроль, який часто виникає як захисна реакція дорослих, може мати зворотний ефект: дитина відчуває, що їй не довіряють, що її голос не має значення, а отже, і сама ситуація є ще більш загрозливою.

Ще одним фактором, що підсилює травму, є надмірне обговорення подій війни у присутності дітей. Хоча може здаватися, що дитина не звертає уваги на розмови дорослих, вона їх підсвідомо засвоює, формуючи уявлення про світ як хаотичний і ворожий простір [3, с. 144].

Зовнішні обставини також мають значний вплив на стан дитини. Часті переїзди, неможливість звикнути до одного місця, відсутність знайомих друзів та рутина, що постійно змінюється, позбавляють дитину відчуття стабільності. Багато дітей опиняються в соціальній ізоляції, адже кожна зміна школи – це необхідність знову адаптуватися до нового середовища, вибудовувати стосунки, довіряти вчителям і одноліткам. Крім того, навіть такі, на перший погляд, незначні фактори, як втрата улюбленої іграшки або неможливість мати свій особистий простір, можуть викликати сильний стрес і почуття бездомності у психологічному сенсі. Втрата знайомого середовища позбавляє дитину символічних «якорів», що давали їй впевненість, а отже, значно ускладнює адаптацію [4, с. 424–425; 5, с. 193–197].

Для допомоги дітям-переселенцям у подоланні травматичних наслідків війни важливо використовувати науково обґрунтовані методи психологічної підтримки. Для забезпечення ефективної підтримки дітей, що пережили травматичні події, необхідно використовувати комплексний підхід, що включає:

- Психоедукацію: інформування батьків та педагогів про особливості дитячої реакції на травму та способи її подолання.

- Методи стабілізації, які включають дихальні техніки, тілесно-орієнтовану терапію, арт-терапію, що сприяють зниженню рівня стресу.

- Казкотерапію: застосування терапевтичних історій для символічного опрацювання переживань дитини, що допомагає знизити тривожність та страх.

- Групову терапію: взаємодія з однолітками в безпечному середовищі, що сприяє налагодженню соціальних контактів та формуванню довіри.

- Сімейне консультування – підтримка батьків, навчання їх навичкам емоційної регуляції та ефективного спілкування з дитиною.

З нашої точки зору, одним з найбільш із ефективних підходів є терапевтичні історії, що допомагають дитині проживати власні емоції через досвід персонажів. Такі методи активно використовуються в психологічній роботі, зокрема в книзі «Війна очима дитини», яка слугує прикладом того, як через казкотерапію можна допомогти дітям структурувати свої переживання та знайти внутрішню опору.

Через сюжет книги та ідентифікацію з її персонажами психологи можуть виявити приховані страхи дитини, оцінити рівень її емоційної стабільності та адаптаційних можливостей. Крім того, книга є ефективним засобом для побудови довірливого діалогу між дитиною, батьками та спеціалістами, що займаються її ментальним здоров'ям.

Видання отримало численні позитивні відгуки від батьків, які читали його своїм дітям, а також від учителів, психологів і психотерапевтів, які використовували його у роботі з дітьми, що пережили травматичні події. Особливу увагу книга отримала від дитячих лікарів та психіатрів, що працюють із дітьми, які зазнали обстрілів та інших стресових ситуацій. Вони відзначають, що через цю історію діти легше відкриваються, починають говорити про свої почуття і поступово приходять до стабілізації емоційного стану [6, с. 48–50].

Психологічна підтримка дітей-переселенців є надзвичайно важливим завданням, що потребує комплексного підходу. Використання казкотерапії та арт-терапевтичних практик на основі книги сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку навичок саморегуляції та формуванню психологічної стійкості. Терапевтичні історії, робота з метафоричними картами та стабілізаційні техніки дозволяють знизити рівень тривоги, допомогти дітям виражати свої почуття та поступово інтегрувати травматичний досвід. Адаптація дітей напряму залежить від емоційного стану їхніх батьків, соціального середовища та можливостей для вираження своїх переживань.

Формування стійкого суспільного усвідомлення важливості ментального здоров'я дітей у контексті воєнної реальності є ключовим завданням для спеціалістів та державних інституцій [7, с. 221].

Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розширення спектра терапевтичних методів, адаптацію психодіагностичних інструментів до потреб дітей-переселенців та інтеграцію психологічної підтримки у систему освіти.

### **Література:**

1. Марценюк М. О. (2020). Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 31(70), № 4, С. 218–223.
2. Кобзева І. (2022). Подолання психічної травми у дітей засобами казкотерапії. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти*. Філософія. Педагогіка, № 1(2) 2022, С. 66–72.

3. Шестопап І. А. (2020). Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки НаУ «Острозька академія». Серія: Психологія*, № 10 (січень 2020), С. 143–148.

4. Рібцун Ю. В. (2023). Метафоричні асоціативні карти як засіб розвитку психо-мовленнєвої діяльності дітей з функціонально-мовленнєвими труднощами. Матеріали науково-практичної конференції (Ін-т спеціальної педагогіки і психології НАПН України), Київ, 2023. С. 423–426.

5. Коваль Г.Ш., Грицик О.А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. Стаття у фаховому виданні «Габітус». № 32, 2021. С. 193–197.

6. De Vries, D., Brennan, Z., Lankin, M., Morse, R., Rix, B., & Beck, T. (2017). Healing with Books: A Literature Review of Bibliotherapy Used with Children and Youth Who Have Experienced Trauma. *Therapeutic Recreation Journal*, 51(1), 48–74.

7. Carlson, R., & Arthur, N. (1999). Play Therapy and the Therapeutic Use of Story. *Canadian Journal of Counselling*, 33(3), 212–226.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-46>

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВЛЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

**Кологривова Надія Михайлівна**

*доктор філософії з психології,*

*доцент кафедри практичної та клінічної психології,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова*

*м. Одеса, Україна*

**Мануйленко Аліна Олександрівна**

*студентка,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова*

*м. Одеса, Україна*

**Актуальність дослідження.** Війна є одним із найбільш потужних стрес-факторів, що негативно впливає на психічний і фізичний стан людини. Особливості стресостійкості в умовах війни проявляються як здатність особистості ефективно адаптуватися до надзвичайних обставин, зберігати психологічну стабільність і діяти конструктивно в умовах високого рівня невизначеності та небезпеки. В умовах війни в