

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ
ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Психологічна підтримка дітей під час воєнного стану

Дайджест



КИЇВ — 2023

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Психологічна підтримка дітей під час воєнного стану

Дайджест

КИЇВ — 2023

УДК 159.922.7

П 86

Відповідальна за випуск А. І. Гордієнко

Укладачі: Т. М. Кузілова, Н. В. Загайна

Редактор О. А. Кадькаленко

Психологічна підтримка дітей під час воєнного стану :
дайджест / Нац. б-ка України для дітей ; уклад. Т. М. Кузілова,
Н .В. Загайна ; ред. О. А. Кадькаленко. — Київ : НБУ для дітей,
2023. — 24 с.

У виданні подаються корисні посилання для бібліотекарів, організаторів дитячого читання і батьків щодо надання психологічної підтримки дітям в умовах військових дій; рекомендаційний бібліографічний список книжок і статей, які допоможуть подолати негативні емоції та загрозливі стани у дітей під час війни.

© Національна бібліотека України для дітей

Зараз ми всі проходимо через випробування. Але насправді в нас просто немає іншого вибору – вистояти, перемогти, відродитися і допомогти нашим дітям пройти через цей досвід. Якщо залишаться рани на душі – це не страшно, рани обов'язково загояться. Але для того, щоб наші діти були щасливими у щасливій країні, потрібна ця битва, у якій в кожного з нас є своє місце¹.

У світі з сучасним озброєнням цивільне населення частіше й більшою мірою ніж раніше зазнає негативного впливу війни. Про це йдеться у доповіді ООН про вплив збройних конфліктів на дітей². Саме діти є найвразливішою групою в умовах ведення війни. Вона увійшла в життя наших дітей безпосередньо вибухами, спалахами, руйнуваннями власних домівок, смертями. Вимушені переїзди, втрата дому, розлука з друзями, батьками та іншими членами родини мають довготривалий вплив на процеси розвитку дитини та становлення особистості. Але час минає, деякі з нас вже пристосувалися існуюти у світі, де лунають сигнали «повітряної тривоги», де кожного дня надходять жахливі повідомлення у новинах. Постає питання, що ми можемо зробити, аби відволікти та допомогти дитині пройти крізь виклики війни.

Якщо деякі вважають, що маленькі діти не розуміють і не сприймають те, що відбувається у світі – це хибна думка. Адже кожна дитина так чи інакше бере до уваги все, що відбувається навколо – навіть тоді, коли вона ще не може висловити свою думку бо підсвідомо зчитує та переймається настроєм та емоціями дорослих – як позитивними, так і негативними. Тому важливо оберегти дітей від негативних емоцій війни, оскільки ці переживання підточують і руйнують їхнє психічне, а відтак і фізичне здоров'я. Найбільшою помилкою дорослих, на думку психологів, – це показувати свої негативні емоції дитині. Перед батьками у воєнний час постає головне завдання – підтримати власних дітей, допомогти їм зрозуміти реальність, наскільки це можливо в їхньому віці, виховати психічно здорову дитину та навчити жити в реаліях сьогодення.

1 Як допомогти дітям пройти крізь виклики війни: поради від дитячого психолога [Електронний ресурс] // МН4U : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkyum/how-to-help-children-war/>. — Назва з екрана.

2 Graça Machel and the Impact of Armed Conflict on Children [Електронний ресурс] : [Граса Машел про вплив збройного конфлікту на дітей] // UNITED NATIONS : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://childrenandarmedconflict.un.org/about/the-mandate/mandate/the-machel-reports/>. — Назва з екрана.

Кожна дитина розвивається, коли батьки ведуть з нею діалог, розповідають казки, показують різнокольорові малюнки. Навіть у воєнний час це завдання залишається пріоритетним для батьків та родини. Діти прагнуть розуміти, що відбувається навколо. Для них також важливо бути почутими. Тому дорослим варто слухати їх та шукати відповіді на питання спільно, але доступно для малечі мовою. Скільки б не було років дитині – вона повинна знати правду, батьки мають поважати та брати до уваги її думки й почуття. Важливо виховувати у дітей любов і повагу до України, гордість за приналежність до народу, бажання розмовляти українською як мовою національної ідентичності українців, але робити це слід у прийнятний та відповідний віковий спосіб.

Для надання допомоги дітям зусилля об'єднали і світові державні інституції, що опікуються проблемами дитинства, і безпосередньо професіонали-психологи, видавці, і всі ті, хто надає фахові рекомендації для підтримки дітей під час війни.

I. ДЕРЖАВНІ, МІЖНАРОДНІ, НЕУРЯДОВІ ОРГАНІЗАЦІЇ

З початку конфлікту на сході України ЮНІСЕФ працює над реалізацією ключових зобов'язань із задоволення гуманітарних потреб дітей, а з повномасштабним вторгненням спектр їхніх послуг значно розширився. Окрім багатьох програм, представлених безпосередньо на сайті ЮНІСЕФ, для батьків було створено VIBER-ресурс [ЮНІСЕФ: СПІЛЬНОТА ДЛЯ БАТЬКІВ](#), на якому щоденно можна дізнатися поради щодо виховання та здоров'я дітей; корисних застосунків, а також про ігри в темряві та рухливі вправи для дітей, якими можна відволікти їх від війни (<http://surl.li/fkvtp>). Схожа сторінка [UNICEF Ukraine](#) діє і у фейсбук (<https://www.facebook.com/UNICEFUkraine>), де також щоденно оновлюється інформація щодо надання психологічної підтримки дітям та підліткам.

«Діти в Україні пережили рік жаху. Діти були вбиті та поранені, і багато хто з них втратив батьків, братів і сестер, свої домівки, школи та улюблені ігрові майданчики. Жодна дитина не повинна так страждати». Ці слова виконавчого директора ЮНІСЕФ Кетрін Рассел можна прочитати на сайті [ЮНІСЕФ](#), – світового лідера із захисту прав та інтересів дітей. «У мільйонів дітей були вкрадені святкування днів народження, шкільні спогади, час із друзями та родиною. Вони втратили домівки, школи та дитячі майданчики. Незважаючи на пережиті жахи війни, діти в Україні також продемонстрували надзвичайну стійкість. Вони підтримували власні сім'ї, ровесників і громади, незважаючи на

складні ситуації. Своєю силою надихнули багатьох. І хоча вони продемонстрували надзвичайну стійкість, душевні рани війни можуть залишити на них шрами на все життя. Через рік повномасштабної війни діти продовжують справлятися зі страхом, тривогою та горем, пов'язаними з втратою близьких, розлукою з родиною, вимушеним переміщенням із дому, ізоляцією та повним переломом у дитинстві»³.

Міністерством реінтеграції разом із Національним інформаційним бюро за дорученням Офісу Президента України створено платформу «**ДІТИ ВІЙНИ**», яка надає актуальну та зведену інформацію про дітей, які постраждали внаслідок війни російської федерації проти України (загиблі, поранені, зниклі безвісти, депортовані), та тих, кого вдалося розшукати і врятувати (<https://childrenofwar.gov.ua>). Це універсальний канал зв'язку з правоохоронними органами: Національною поліцією України, Офісом Генерального прокурора, а також із Національним інформаційним бюро, які щодня оновлюють кількісні показники. Серед іншого на сайті можна ознайомитися з методичними матеріалами з найактуальніших питань, пов'язаних з дітьми під час війни:

https://childrenofwar.gov.ua/load/148/docs/dovidnik-kontak_14.pdf



У довіднику подана зведена інформація щодо «гарячих ліній» та контактів для людей, які потребують допомоги в умовах воєнного стану (на національному рівні), а також інформація від обласних військово-цивільних адміністрацій про телефони «гарячих ліній» та контакти для надання допомоги евакуйованим особам, переміщеним особам.

https://childrenofwar.gov.ua/load/148/docs/yak-pidtrimati-_18.pdf



Цей матеріал підготовлений психологом Марією Сачинською в межах діяльності, що реалізується Радницею-уповноваженою президента України з прав дитини та дитячої реабілітації Дар'єю Герасимчук за ініціативи Першої леді України Олени Зеленської та за підтримки проєкту «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe), що фінансується урядом Канади та впроваджується компанією Alinea International

3 365 днів війни для дітей в Україні [Електронний ресурс] // UNICEF : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/365-days-of-war>. — Назва з екрана.

https://childrenofwar.gov.ua/load/148/10_safety_rules_abroad.pdf



Щоб захистити себе та свою дитину за кордоном, важливо знати про можливі небезпеки та дотримуватися простих правил, які розробили ЮНІСЕФ спільно з Міністерством внутрішніх справ України

https://childrenofwar.gov.ua/load/148/top_safety_rules_for_teenagers.pdf



Інформація для підлітків щодо правил поведінки себе під час небезпеки та сигналів тривоги, розроблена ЮНІСЕФ спільно з Міністерством внутрішніх справ України

https://childrenofwar.gov.ua/load/148/child_without_adult.pdf

https://childrenofwar.gov.ua/load/148/docs/sho-robiti-z-di_13.pdf



Буклети для людей, які зустріли/виявили дитину без супроводу дорослих, що допоможе зрозуміти алгоритм власних дій для надання відповідної допомоги.



ЩО РОБИТИ З ДИТИНОЮ, ЯКА ОПИНИЛАСЯ БЕЗ СУПРОВОДУ ДОРΟΣЛИХ

<https://childrenofwar.gov.ua/load/148/because.pdf>



Поради для батьків, як поводитися з власними дітьми дошкільниками та молодшими школярами у разі, якщо вони вирішили прихистити чужу дитину та інших випадках.

За ініціативи Першої леді Олени Зеленської створено [Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?»](https://howareu.com) на сайті якої <https://howareu.com> в *Аптечці швидкої психологічної допомоги* зібрані прості вправи для заспокоєння та поради для стійкості. Вона буде корисною всім, хто рідко чи часто відчуває емоційне спустошення, втому, напругу в тілі, паніку, злість, сум, а також тим, хто хоче підтримати своїх близьких. Аптечку представлено не лише онлайн, а й у pdf-форматі, тому її легко завантажити на смартфон чи комп'ютер, тримати під рукою та використовувати у разі необхідності. Також на сайті представлено онлайн- та офлайн-проекти для надання психологічної допомоги постраждалим від війни, інформацію про центри здоров'я, розвитку та реабілітації для дітей та дорослих.

Разом із Міністерством освіти й науки України ЮНІСЕФ запустили дитячий онлайн-садок [НУМО](https://numo.mon.gov.ua) з розвивальними відеозаняттями для дітей 3-6 років (<https://numo.mon.gov.ua>). Онлайн-садок став частиною проекту НУМО – платформи, на якій зібрано корисні підказки, цікаві вправи й ігри, які допоможуть дошкільнятам щодня опановувати важливі навички задля подальшого розвитку й не втрачати вже здобуті компетентності. Контент покликаний допомогти зберегти зв'язок малюків з освітнім і розвивальним процесом. Перегляд відео, які з'являються щодня, розташовано на MEGOGO за посиланням <https://megogo.net/ua/view/18037755>.

«Проект «Національна гаряча лінія для дітей та молоді» (<https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>) впроваджується Громадською організацією «Ла Страда-Україна» за фінансової підтримки

ЮНІСЕФ Україна та уряду Німеччини. Проєкт містить рекомендації щодо того, як допомогти дитині впоратися зі стресом, розроблені завдяки підтримці Child Helpline International та NATAL Israel.

[Посібник першої психологічної допомоги \(https://eo.gov.ua/wp-content/uploads/2022/02/posibnyk-z-dopomohy-1.pdf\)](https://eo.gov.ua/wp-content/uploads/2022/02/posibnyk-z-dopomohy-1.pdf) створений Всесвітньою організацією охорони здоров'я із наданим правом перекладу та публікації видання українською мовою Міжнародному медичному корпусу. Схвалений багатьма міжнародними організаціями, відображає новітні наукові дані та загальну думку міжнародної професійної спільноти щодо надання підтримки людям одразу після надзвичайно стресових подій. У посібнику описано процедуру надання людям підтримки з повагою до їхньої гідності, культури та можливостей. Також надано інформацію про те, як починати діяти в новій ситуації безпечно для себе та інших і не завдавати своїми діями шкоди.

[РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ](https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi), розроблені Міністерством охорони здоров'я України з метою допомогти дитині заспокоїтися під час критичних ситуацій, спричинених бойовими діями (moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi).

Турбуючись про дітей, які страждають від наслідків війни в Україні, Міністерство освіти і науки у співпраці з дитячим психологом підготувало серію інформаційних матеріалів [ПСИХОЛОГІЧНА ТУРБОТА ВІД СВИТЛАНИ РОЙЗ \(https://mon.gov.ua/ua/psihologichna-turbota-vid-svitlani-rojz\)](https://mon.gov.ua/ua/psihologichna-turbota-vid-svitlani-rojz). На допомогу батькам та вчителям створено відеоінструкції та інфографіки, що містять рекомендації та практичні поради для батьків, які перебувають з дітьми у бомбосховищах та укриттях; пересуваються в інші міста; залишаються вдома і чекають на повернення рідних – героїв із зони бойових дій. Ці відео – швидка «психологічна» допомога для дітей. Також за підтримки МОН педагогами та дитячими психологами створений [Телеграм-канал «ПІДТРИМАЙ ДИТИНУ» \(https://t.me/pidtrumaidutun\)](https://t.me/pidtrumaidutun). На цьому каналі – рекомендації, ігри та розвиваючі вправи, аудіоказки, завдання для артикуляційної гімнастики, які можна виконувати у сховищі, вдома чи під час евакуації.

Цілодобова безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій [«РОЗКАЖИ МЕНІ» \(https://tellme.com.ua\)](https://tellme.com.ua) розроблена та створена Інститутом когнітивного моделювання — науково-дослідницькою компанією, що надає повний спектр рішень для соціальних комунікацій.

Служба освітнього омбудсмена зібрала поради психологів щодо того, як дитина реагує на кризову ситуацію залежно від віку, як надати їй психологічну підтримку під час війни та кілька корисних ресурсів, куди можна звернутися за психологічною допомогою. [Націо-](#)

[нальна психологічна асоціація України](#) – консультативний центр для тих, хто переживає паніку, тривогу та постійний стрес (<https://www.facebook.com/npa.org.ukraine>). Отримати безкоштовну фахову психологічну допомогу можна щодня на лініях психологічної підтримки для дітей та батьків Благодійного фонду «ГОЛОСИ ДІТЕЙ» у [телеграм-боті @kidsMentalHelpBot](#) та [вайбер-боті](#) <https://is.gd/5xlr0J>. Також за науково доведеними протоколами з порадами щодо психологічної підтримки розроблено [Бот першої психологічної допомоги](#) (https://t.me/friend_first_aid_bot).

II. ЕЛЕКТРОННІ РЕСУРСИ ДЛЯ ПРАКТИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Пропонуємо кілька найпоширеніших порад від психологів, які допоможуть відволікти дитину під час війни, та посилання на електронні ресурси для практичного використання батьками, вчителями та бібліотекарями у роботі з дітьми. Такі методи актуальні як для домівки, бібліотеки, так і для бомбосховища, підвалу, адже для їхнього використання достатньо лише мати мобільний телефон та інтернет.

КАЗКОТЕРАПІЯ. Одним з дієвих способів не допустити переростання дитячих страхів у хворобу і допомогти здолати їх може бути терапевтична казка, спрямована на те, щоб допомогти дитині упорядкувати її внутрішній світ, дізнатися щось нове про нього і здійснити бажані мрії. Її ефективність пояснюється тим, що сенс казки сприймається відразу на свідомому і півсвідомому рівнях. Свідомість сприймає буквальний зміст казки як вигадане, у той час як підсвідомість вірить почутому і задає потрібну програму змін у поведінці, поглядах, ставленнях. З початку війни на різних ресурсах можна знайти приклади терапевтичних казок. Серед них: [проєкт терапевтичних історій «Казки на листівках 22»⁴](#), створений письменницею Галиною Вдовиченко та художницею Анастасією Пономарьовою для дітей, що постраждали від військових дій; [Терапевтична казка для дітей «Птах світла»⁵](#); терапевтична казка для дітей, що лякаються звуків від вибухів [Казка про Петрика, Ганнусю та злих колючок⁶](#); терапевтична казка на подолання страху неприйняття дитини однолітками та подолання страху війни з включеними в текст питаннями для обговорення з ди-

4 <https://kazka22.wordpress.com/>

5 <https://ukr-ednist.com.ua/terapevtychna-kazka-dlya-ditej/>

6 <https://ukr-ednist.com.ua/%d1%82%d0%b5%d1%80%d0%b0%d0%bf%d0%b5%d0%b2%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%b0-%d0%ba%d0%b0%d0%b7%d0%ba%d0%b0-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b4%d1%96%d1%82%d0%b5%d0%b9-2/>

тиною [Казка про сміливого хлопчика Максимуса на прізвисько Великий](#)⁷; казка, що розрахована на вік від 5 років до 9 років для дітей, що пережили вибухи та переховування в підвалах [Нічні пригоди Андрійка](#)⁸; [Терапевтичні казки для дітей про ДОБРО ТА ВІРУ](#)⁹; терапевтична казка для дітей під час війни [Герої також плачуть](#)¹⁰; дитячі аудіоказки, що навчають бути добрими та чесними, можна знайти на [КАЗКОЗВУК](#)¹¹ @kazkozvuk.

ЧИТАННЯ. На допомогу приходять готові ресурси для читання, що дозволять не лише відволікти дитину від тривожних думок, а й слухати аудіоказки за допомогою навушників в укритті, не заважаючи іншим.

На сайті НБУ для дітей у рубриці [КНИГИ ОНЛАЙН](#)¹² зібрано електронні ресурси українською мовою, на яких представлено дитячу літературу різних жанрів для читання онлайн або скачування.

Видавництво Ранок надає безкоштовно електронні сучасні дитячі книги українських авторів для дітей від 3 років на ресурсі [ЯК ДОПОМАГАТИ ДІТЯМ У ЗАМКНеному просторі!](#) (<http://www.barabooka.com.ua/yak-dopomagati-dityam-u-zamknenomu-prostori/?fbclid=IwAR2EvEHY SQTXuK6SeTh3lwbTv6PGTOWMICbGyMd7PpagcfCCx6W99tDKKhE>)

[РЕСУРС ПАВЛУША І ЯВА](#) у своєму Telegram-каналі (<https://t.me/pavlushaiyava?fbclid=IwAR1JASW2gMnDt8FmVrjRuz8WTwUC6nyhTpX9GtuMNI5LV3n9iFwF8X9Bkd8>) публікують аудіоказки, які можна завантажити вдома попередньо, або якщо у вас є інтернет в бомбосховищі. А слухати їх можна офлайн.

[КАЗКИ УКРАЇНСЬКОЮ](#) можна завантажити також в Telegram-каналі. Їх також можна слухати в режимі офлайн за посиланням https://t.me/kazky_ukr?fbclid=IwAR32xXlhl2OP9AjSzrcieLuG6FgkpiP9rcy7B7Bc0ipSeGONyHpkJ53O54.

На сайті БУКНЕТ (<https://booknet.ua/top/dityacha-literatura>) серед іншого у безкоштовному доступі після реєстрації на сайті [ДИТЯЧА ЛІТЕРАТУРА: КРАЩІ КНИГИ В ЖАНРІ](#).

[КАЗКА.УКР](#) — на цьому сайті (<https://xn--80aaukc.xn--j1amh/>) представлені онлайн-версії дитячих книжок з малюнками українською мовою, які можна читати онлайн, скачати у форматі PDF, та аудіоказки.

7 <https://naurok.com.ua/terapevtichna-kazka-dlya-ditey-313885.html>

8 <https://dc.lviv.ua/bbloteka/nichni-prygody-andrijka-terapevtychna-kazka.html>

9 <https://www.youtube.com/watch?v=-Lmtpd9mbJQ>

10 <https://www.youtube.com/watch?v=xCrECMMZy1k>

11 <https://www.instagram.com/kazkozvuk/>

12 <https://chl.kiev.ua/default.aspx?id=5676>

Книжковий ресурс [YAKABOO.UA](https://www.instagram.com/yakabooua/)¹³ @yakabooua зробив усі аудіо- та е-книжки безкоштовними у мобільному додатку (там можна знайти контент для дітей), також безкоштовні дитячі книжки можна знайти у [STARY LEV](https://www.instagram.com/stary_lev/)¹⁴ @stary_lev, аудіокнижки доступні в [ABUK.UA](https://www.instagram.com/abuk.ua/)¹⁵ @abuk.ua.

АРТТЕРАПІЯ як напрям психокорекції дитячих страхів, особливо у поєднанні з казкотерапією, дає позитивні результати. Найпростіший спосіб відволікання від джерела стресу, та заспокоєння дитини – це малювання. Таке заняття дає можливість переключити всю увагу малечі на сам процес роботи, дозволяє досягти стану психологічного комфорту, одночасно з цим змінюється ставлення дитини до неприємного досвіду. Дослідження вчених підтвердили, що ефект усунення страхів за допомогою арттерапії досить помітний, складає 50%, якщо дитина малює тільки об'єкт страху, і до 85% – коли зображує себе в активній позиції подолання страху.

Міжнародний благодійний фонд «Parimatch Foundation» в Україні презентує новий продукт для дітей у межах програми [«Mental Health» – арттерапевтичну розмальовку для подолання стресових ситуацій.](#) Детально продуманий комплекс вправ терапевтичної розмальовки розроблений на принципах ігрової терапії, що дозволяє батькам самостійно допомогти дитині, яка перебуває у стані стресу. В основі посібника – застосування прийомів арттерапії і казкотерапії, що довели ефективність у роботі з дітьми, які пережили травматичний стрес.

З корисними порадами від кризових психологів про можливості арттерапії для дітей в умовах війни можна ознайомитися у матеріалі [ЯК МАЛЮВАННЯ ТА КАЗКИ ЗЦІЛЮЮТЬ ТРАВМУ ВІЙНИ?](https://rubryka.com/article/painting-and-fairytales-during-war/) (<https://rubryka.com/article/painting-and-fairytales-during-war/>).

Як заняття з арттерапії у Smart-бібліотеці Львівської муніципальної бібліотеки відволікають дітей від війни, розповідають психологи проекту [НАМАЛЬОВАНІ ДОЛОНЬКИ](https://www.unicef.org/ukraine/stories/art-sessions-space-to-heal) <https://www.unicef.org/ukraine/stories/art-sessions-space-to-heal>.

У матеріалі [Що таке арттерапія та чому вона ефективна у роботі з дітьми під час війни](https://voices.org.ua/news/shcho-take-artterapiia-ta-chomu-vona-efektyvna-u-roboti-z-ditmy-pid-chas-viyny/) (<https://voices.org.ua/news/shcho-take-artterapiia-ta-chomu-vona-efektyvna-u-roboti-z-ditmy-pid-chas-viyny/>) можна дізнатися, чим арттерапія відрізняється від звичайного уроку малювання, як цей метод працює, та чому це найбезпечніший спосіб для дитини опрацювати свої внутрішні переживання. А про методи арттерапії

13 <https://www.instagram.com/yakabooua/>

14 https://www.instagram.com/stary_lev/

15 <https://www.instagram.com/abuk.ua/>

у домашніх умовах читайте на сторінці психолога [Арттерапевтичні техніки, які допомагають під час війни](https://nvk.osvita-konotop.gov.ua/art-terapevtichni-texniki-yaki-dopomagayut-pid-chas-vijni.html) <https://nvk.osvita-konotop.gov.ua/art-terapevtichni-texniki-yaki-dopomagayut-pid-chas-vijni.html>.

ІГРИ ТА РОЗВАГИ. Актуальність їх використання при подоланні дитячих страхів пояснюється тим, що для дитини основним і найважливішим видом діяльності є гра. Це заняття, яке зможе не лише відволікти та заспокоїти дитину, але й дозволить розвинути пам'ять, мислення, логіку та увагу, а також трохи пофантазувати в процесі гри. Дитячі психологи відзначають, що рольові ігри для дітей – один із кращих способів розвинути їхні творчі здібності та уяву, адже під час гри дитина занурюється у світ захоплюючих сюжетів, виробляє власні стратегії гри, та планує подальші дії, в її уяві народжуються нові світи, вона вигадує і розіграє різні історії. Ігри створюють позитивну динаміку у розумовому розвитку дітей та покращенні їхнього психоемоційного стану.

В умовах замкненого простору доволі непросто зацікавити та сконцентрувати увагу малечі, тому відомі психологи постійно пропонують ідеї, чим можна відволікти дітей в укриттях. Більшість із цих ігор допоможуть зняти напругу й провести час із користю у бомбоховищах, де ще досі проводять час мільйони родин: [ІГРИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ ВІД СВИТЛАНИ РОЙЗ](https://www.unicef.org/ukraine/documents/antistress-games-for-kids) (<https://www.unicef.org/ukraine/documents/antistress-games-for-kids>); [ЧИМ ЗАЙНЯТИ ДИТИНУ У СХОВИЩІ](https://osvitoria.media/opinions/chym-zajnyaty-dytnyu-u-shovyshhi/) (<https://osvitoria.media/opinions/chym-zajnyaty-dytnyu-u-shovyshhi/>); [ІДЕЇ ДЛЯ ІГОР, У ЯКІ МОЖНА ГРАТИ В УКРИТТІ](https://nus.org.ua/view/ideyi-dlya-igor-u-yaki-mozhna-graty-v-ukrytti/) (<https://nus.org.ua/view/ideyi-dlya-igor-u-yaki-mozhna-graty-v-ukrytti/>); [50 ІДЕЙ ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ В УКРИТТІ](https://anelok.in.ua/50-idey-ihor-dlia-ditey-v-ukrytti/) (<https://anelok.in.ua/50-idey-ihor-dlia-ditey-v-ukrytti/>); [ТРИДЦЯТЬ ЦІКАВИХ РОЛЬОВИХ ІГОР ДЛЯ ДІТЕЙ](https://childdevelop.com.ua/articles/leisure/9980/) (<https://childdevelop.com.ua/articles/leisure/9980/>).

Окрім порад щодо комунікації на тему війни та практичних інструментів треба пам'ятати, що якщо в дорослого не вистачає ресурсу, аби підтримати та вислухати дитину, або ж сама дитина не готова ділитися власними думками й переживаннями, варто звернутися до фахівця. Якщо демонструвати повагу до дітей та послідовність у своїх відносинах з дитиною, то дорослий доводить, що йому можна довіряти. Це дуже важливо, бо інакше діти не напрацюють позитивних почуттів до свого оточення і до свого майбутнього.

Бережіть себе та своїх дітей, адже сьогодні як ніколи важливе кожне добре та тепле слово підтримки.

III. РЕКОМЕНДАЦІЙНИЙ БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

Психічні стани у дітей: участь дорослих

У рекомендаційному списку подано книжки та статті вітчизняних та зарубіжних авторів, які допоможуть боротися із негативними емоціями та загрозливими станами у дітей у складних умовах сьогодення. В них читачі знайдуть теоретичні матеріали, психокорекційні методики, практичні поради, рекомендації, тренінгові заняття, інтерактивні вправи, психолого-педагогічні бесіди та ігри, квести, казкотерапію, арттерапію, антистрес-малювання.

Для організаторів дитячого читання

Керншток-Редль Г. Цілющі історії для дітей = Heilsame Kindergeschichten : заспокійливі, утішливі і підбадьорливі : творимо самі / Г. Керншток-Редль ; з нім. пер. О. Винярьська. — Львів : Свічадо, 2010. — 158 с. — (Джерело). — Бібліогр.: с. 153-156.

Автор книжки пропонує багато цікавих історій, які допоможуть дітям здобути більше впевненості в собі, довіру до світу та відчуття безпеки, що все буде добре. Читачам пропонуються ідеї й інструменти для створення своїх історій, які також допоможуть лікувати. Видання доповнено додатками: «Перша допомога після переляку і травми», «Самопереконання цілющі і хворобливі».

Малихіна М. С. Дитина у світі емоцій / М. Малихіна. — Харків : Основа, 2019. — 156, [3] с. : іл.

Автор книжки розповідає про розвиток емоцій від внутрішньоутробного життя до підліткового віку дитини. Окремий розділ присвячено особливостям емоційного розвитку, зокрема, істерикам і примхам, агресії, дитячим страхам, першій закоханості, та надаються поради, як на це реагувати батькам і допомогти дитині.

Молицька М. Терапевтичні казки / М. Молицька ; з пол. пер. О. Мандрика ; худож. оформ. Х. Рейнарович. — Львів : Свічадо, 2010. — 198 с. : іл.

Молицька М. Терапевтичні казки. Кн. 2 / М. Молицька ; з пол. пер. О. Мандрика ; худож. оформ. Х. Рейнарович. — Львів : Свічадо, 2011. — 150 с. : іл.

Книжки дають батькам теоретичні знання про дитячі страхи і причини їх виникнення, розповідають про способи, за допомогою яких можна боротися зі страхом і навіть позбутися його. А терапевтичні казки, вміщені в книжках, дають змогу без страху подивитися на свої проблеми, допоможуть сформувати психічну стійкість та силу для подолання різних життєвих ситуацій, подарують відчуття безпеки. Ідеться про страх бути покинутим, загубленим, розлученим з матір'ю,

знеславленням, страх темряви, страх зазнати болю, ушкоджень тіла, страх стикання з незнайомим оточенням та інші страхи.

Портман Р. Ігри, що запобігають агресії: інтеракт. ігри / Р. Портман ; пер. А. Козіброда. — Львів : Свічадо, 2010. — 107 с. : іл. — (Інтерактивні ігри).

Понад 150 інтерактивних вправ та ігор, що увійшли до збірника, допоможуть дітям молодшого віку та підліткам конструктивно переборювати злість та агресію.

Ройз С. А. Подорож страховиська : книжка-практикум / С. Ройз ; пер. з рос. Т. Стус ; іл. Д. Дубоссарської ; дизайн обкл. К. Герасимової. — Київ : Час майстрів, 2019. — [40] с. : іл.

Терапевтична книжка психолога Світлани Ройз допоможе дітям отримати перемогу над своїми страхами. Для цього дитині потрібно візуалізувати свій страх на прозорій вкладці книжки і відправити його з книгодрузякою у світ темряви, світ купання, світ солодоців тощо. У кожному світі дитина буде відповідати на запитання, як почувається її страховисько, і може змінити своє ставлення до того, що її лякає, і, напевно, вже менше боятися чи й взагалі позбутися страху.

Ройз С. А. Ключі сили / С. Ройз ; намал. М. Чайка ; пер. з рос. Н. Малетич. — Львів : Вид-во Старого Лева, 2022. — 66, [5] с. : іл.

У книжці йдеться про емоції, зокрема, страх темряви, злість, яку не потрібно придушувати всередині і разом з тим не поводитися агресивно; сум, який можливо змішати із силою радості; сила провини, яка може перетворитися на відповідальність; радість яка дає нам незвичайну силу. Про все це авторка розповідає на зрозумілих прикладах, а ілюстрації вдало доповнюють її розповідь.

Ройз С. Таємниця життя та смерті / С. Ройз ; намал. М. Рудик ; пер. з рос. Т. Стус. — Львів : Вид-во Старого Лева, 2021. — [25] с. : іл.

Автор пропонує читати книжку дітям від 4-5 до 10 років. Спочатку варто ознайомитися з передмовою для батьків, і тоді читання буде більш спокійним і комфортним. Ця книжка більше про життя, любов, радість, ніж про смерть. У ній запропоновано декілька практик, які відразу можна спробувати.

Форсен Ерлін К.-Й. Кролик, який хотів заснути : незвич. казка на добраніч / К.-Й. Форсен Ерлін ; іл. С. Хенсон ; пер. зі швед. Ю. Юрчук. — Київ : Артбукс, 2018. — 27 с. : іл. — (Читати - класно!).

Форсен Ерлін К.-Й. Слоненя, яке хотіло заснути : незвичайна казка на добраніч / К.-Й. Форсен Ерлін ; іл. С. Хенсон ; пер. зі швед. —

Київ : Артбукс, 2019. - 28 с. : іл. — (Читати – класно!). — Для читання дорослими дітям.

Форсен Ерлін К.-Й. Трактор, який хотів заснути : незвичайна казка на добраніч / К.-Й. Форсен Ерлін ; іл. С. Хенсон ; пер. зі швед. Г. Топіліної. — Київ : Артбукс, 2019. — 27 с. : іл. — (Читати – класно!). — Для читання дорослими дітям.

Усі три казки відомого шведського психолога написано з урахуванням перевірених психологічних технік для розслаблення, і вони неодмінно допоможуть дітям заснути. Скористайтеся інструкціями для читання, наведеними на початку книжок.

Артемова Л. Зберегти дітей — гуманітарна місія сьогодення / Л. Артемова // Дошк. виховання. — 2022. — № 3-4. — С. 3-8.

Автор статті наголошує на тому, що в умовах нинішньої терористичної війни росії на території України нашим ключовим завданням має стати психологічний захист дітей. Запропоновано дієві поради щодо збереження емоційного здоров'я дітей в умовах війни. Це, зокрема, створення безпечного інформаційного поля, стійкість дорослих, дієві способи припинення дитячих вередувань, створення ситуації емоційної захищеності, підбір різних ігор та розваг.

Боярова Л. М. Психолого-педагогічні ігри для молодших школярів / Л. М. Боярова // Початк. навчання та виховання. — 2020. — № 7-9. — С. 65-70.

Значення та методика проведення рухливих ігор для учнів молодшого шкільного віку. Це ігри для розвитку комунікабельності, для позбавлення тривожності, для поліпшення настрою, для релаксації тощо.

Войцях Т. Допомогти пережити стрес / Т. Войцях ; бесіду вела Н. Кулик // Освіта України. — 2022. — 27 черв. — С. 12-13.

Психолог розповідає, що треба враховувати у роботі з дітьми, які проживають стрес під час війни.

Гарнійчук В. Спецвипуск. Школа виживання «Самозахист» / В. Гарнійчук // Шк. світ. — 2016. — № 6. — С. 4-41.

Школа виживання «Самозахист» – це проєкт, спрямований на виховання у старших підлітків любові до Батьківщини, усвідомлення, що життя усіх громадян України є найбільшою цінністю, тому потрібно навчитися виживати в умовах військової окупації, пізнати й удосконалити себе. Школа виживання складається з 11 занять. Розробки містять теоретичні й практичні заняття, бесіди, ігри, вправи, мозкові штурми, квести, моделювання ситуацій, роботу над ілюстраціями, обговорення листів, інші інтерактивні форми та методи.

Для психічного здоров'я // Освіта України. — 2022. — 27 черв. — С. 4.

Про «Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки», ініційовану Оленою Зеленською.

Знаменська О. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни : психологічна безпека / О. Знаменська // Безпека життєдіяльності. — 2022. — № 5. — С. 20-21.

У статті йдеться про те, як діти різного віку реагують на стрес та сприймають кризову ситуацію, і що робити дорослим, аби заспокоїти і підтримати дитину.

Ільницька І. Дитячі страхи — не залишайтеся байдужими! : поради батькам / І. Ільницька // Безпека життєдіяльності. — 2022. — № 5. — С. 31-32, 3-тя с. обкл.

Страхи у дітей різного віку і психокорекційна робота: казкотерапія, арттерапія, психодрама та практичні поради батькам.

Іршак І. Дитячі страхи: запобігаємо і долаємо / І. Іршак // Дошк. виховання. — 2021. — № 8. — С. 24-26.

Автор статті пропонує власні, перевірені досвідом, способи боротьби із дитячими страхами, а також подає оригінальні «антистрахові» казочки.

Кабанцева А. Дитячі страхи: виявляємо, вивчаємо, долаємо / А. Кабанцева // Дошк. виховання. — 2020. — № 1. — С. 3-8.

Типи і причини дитячих страхів, страхи, породжені війною. Інструменти діагностично-корекційної діяльності в закладі дошкільної освіти, форми роботи для подолання дитячих страхів, практичні поради, приклади вправ.

Карпенко Н. Корекція та профілактика негативних почуттів у дітей молодшого шкільного віку / Н. Карпенко // Початк. шк. — 2019. — № 11. — С. 1-5.

Характеристика системи ігрокорекції страхів у дітей. Використання релаксаційних ігор з елементами медитативних вправ для психопрофілактики дитячих страхів. Приклади релаксаційних ігор.

Кондратець І. Спочатку надіньте кисневу маску на себе, або Як формувати психологічну стійкість / І. Кондратець // Дошк. виховання. — 2022. — № 3-4. — С. 9-11.

Автор статті пропонує в умовах жорстокої терористичної війни Росії проти України взяти відповідальність і стати психологами для себе задля того, щоб урятувати інших і насамперед дітей, зберігши їхнє

психологічне здоров'я. Вона пропонує 10 засобів невідкладної психологічної самопомоги в умовах війни: визначаємося із власною картиною світу, відкриваємо власні джерела енергетичних ресурсів, надихаємося мистецтвом, робимо добрі справи, наповнюємось українським контентом тощо.

Литвиненко І. Допоможемо дітям прийняти правду життя / І. Литвиненко // Дошк. виховання. — 2015. — № 9. — С. 8-12.

Досвідчений психолог розповідає, чи варто розповідати дітям всю правду сучасного життя, як формувати позитивне світосприйняття, як допомогти дітям, що постраждали внаслідок війни. Наведено приклади індивідуальної бесіди «Я і життєві події», гри-вправи «Я можу перемогти страх», релаксації «У царстві Природи» з дошкільнятами зі сходу України.

Небесна Т. До чужого вулика — зась! : казка про війну і перемогу над загарбниками / Т. Небесна // Дошк. виховання. — 2022. — № 3-4. — С. 18-19.

У казці в алегоричній формі розповідається про те, що правда завжди на боці тих, хто захищає свій дім і свою землю. Розповідь додає впевненості маленьким читачам у нашій перемозі над російськими загарбниками.

Пашко Н. Реакції та скорбота : як дитина може пережити втрату? / Н. Пашко // Психолог (Шк. світ). — 2022. — № 1-2. — С. 74-77. — Бібліогр.: с. 77.

Пашко Н. Уявлення про смерть : особливості сприйняття смерті на різних вікових етапах / Н.Пашко // Психолог (Шк. світ). — 2022. — № 1-2. — С. 78-79. — Бібліогр.: с. 79.

Пашко Н. Поради для педагогів щодо взаємодії з дитиною, яка переживає втрату / Н. Пашко // Психолог (Шк. світ). — 2022. — № 1-2. — С. 80-81. — Бібліогр.: с. 81.

Автор статей подає перелік реакцій дитини на скорботу, особливості сприйняття смерті дітьми різного віку та рекомендації, як допомогти дитині.

Присяжнюк Л. Діти повітряних тривог: захищаємо, підтримуємо, виховуємо / Л. Присяжнюк // Дошк. виховання. — 2022. — № 10. — С. 9-12.

Про освітній процес в умовах війни та психологічний супровід дітей під час повітряної тривоги.

[Психотравма] : [добірка матеріалів] // Психолог (Шк. світ). — 2020. — № 11-12. — С. 6-117. — Зі змісту добірки: Від травми до горя: як говорити з дітьми на складні теми / А. Козлова; Скарбничка фахівця: сучасні методи психодіагностики особливостей переживання психотравми / А. Козлова; Процес травми: психологічні захисні механізми / А. Козлова; Допомога дітям: арттерапевтичні методи для роботи з переживаннями / Н. Толок; Психологічна готовність до ефективної взаємодії: тренінгове заняття для батьків / Л. Кріцак; Уявляндія: психологічна гра / О. Краснік; Казки на допомогу дорослим: запобігання психотравмам у дитини / І. Гармаш; Мрії здійснюються: передноворічний тренінг для підлітків / О. Краснік.

Ройз С. Як допомогти дитині впоратися зі стресом / С. Ройз, В. Горбунова // Англ. мова в початк. шк. — 2019. — № 1. — С. 8-12.

Коментарі і поради психологів як батькам максимально зберегти спокій самим та допомогти дитині впоратися з напругою в умовах воєнного стану.

Романчук О. Як допомогти дітям пройти кризу виклики війни : дит. психіатр відповідає на 14 запитань [Електронний ресурс] / О. Романчук ; конспект онлайн зустрічі М. Марковської // Нова українська школа : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/yak-dopomogty-dityam-projty-kriz-vykyky-vijny-dytyachy-psyhiatr-vidpovidaye-na-14-zapytan/>. — Назва з екрану. — Дата публікації: 01.04.2022. — Дата звернення: 24.02.2023.

Як пояснити дітям молодшого віку, що зараз відбувається; що робити, якщо у дитини під час звуку сирени з'являється протест; що робити, якщо ігри між дітьми стали агресивними; як навчити дітей розуміти емоції, як їх контролювати; як повідомити дитині про те, що вона втратила когось із близьких – на ці та інші запитання, пов'язані з російською агресією, дає відповідь досвідчений психолог.

Світич С. Опануємо емоції в грі / С. Світич // Дошк. виховання. — 2019. — № 3. — С. 7-9.

Веремчук О. Разом граємось, тривоги не лякаємось! : ігри в укритті для дітей дошк. груп / О. Веремчук, О. Іванюк, О. Луцакевич // Дошк. виховання. — 2022. — № 10. — С. 13-15.

Автори статей подають приклади ігор, вправ та прийомів, які допоможуть дошкільнятам розпізнавати емоції власні та інших людей, розв'язувати конфлікти, навчитися володіти собою та бути здатними співпереживати, а також ігри, які допоможуть знизити тривожність дітей і розважити їх в укритті під час повітряних тривог.

Терещенко І. Як допомогти дитині пережити горе / І. Терещенко // Дошк. виховання. — 2019. — № 3. — С. 14-15.

Поради батькам, як допомогти дошкільнятам пережити смерть близьких людей: що говорити дитині, які емоції можуть виникати у неї, як їх переживати.

Як допомогти дитині існувати під час війни [Електронний ресурс] / ред. «Перший Криворізький» // Relax : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://relax.1kr.ua/publication-356.html>. — Назва з екрану. — Дата публікації: 12.08.2022. — Дата звернення: 24.02.2023.

У статті розповідається, як поводитися з дітьми у віці до 5 років, чого варто уникати та інші поради батькам як поводитися з дітьми під час війни, що робити, якщо у дитини нервовий стан.

Як підтримати наших дітей у зіткненні з викликами війни [Електронний ресурс] : поради для батьків // Коло сім'ї [вебресурс Центру здоров'я та розвитку]. — Електрон. дані. — Режим доступу: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/05/Poradnyk-dlya-batkiv-pidtrymaty-ditey-u-zitkneni-z-vyklykamy-viyny.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=poradnik_dlya_batkiv_yak_pidtrimati_nashih_ditey_u_zitkneni_z_viklikami_viyni&utm_term=2022-05-23. — Назва з екрану. — Дата звернення: 27.02.2023.

У порадику йдеться про те, як підтримувати дітей у час війни; як говорити з дітьми про війну; як потурбуватися про себе, як підтримати дітей, коли довелося переїхати; як підтримати дитину, якщо її рідні на війні; як допомогти дітям, які пережили психологічні травми; як допомогти дітям, які втратили рідних. Подано також швидкий рецепт психологічної стійкості.

Для читачів молодшого шкільного віку:

Єгорушкіна К. Мої вимушені канікули / К. Єгорушкіна ; іл. С. Авдєєвої ; передм. авт ; післямова С. Ройз. — Київ : Vivat, 2022. — [46] с. : іл.

У книжці від імені дівчинки розповідається про вторгнення росії в Україну та даються поради від психолога С. Ройз, які допомагають опанувати себе в умовах війни.

Людкевич Н. Антистрес-малювання / Н. Людкевич // Джміль. — 2020. — № 7-8. — С. 20-21.

Практичне заняття з нестандартного малювання, яке допоможе позбутися тривожних думок та інших негараздів і додасть позитивних емоцій.

Пунсет Е. Відчайдухи і пригода на маяку : кн., яка допоможе налагодити стосунки / Е. Пунсет ; іл. Р. Боніллі ; пер. з ісп. А. Марховської. — Київ : Каламар, 2021. — 36, [9] с. : іл. — (Майстерня емоцій).

Пунсет Е. Відчайдухи у пошуках скарбу : кн., яка допоможе покращити самооцінку / Е. Пунсет ; іл. Р. Боніллі ; пер. з ісп. А. Марховської. — Київ : Kalamar, 2021. — 38, [7] с. : іл. — (Майстерня емоцій).

Пунсет Е. Як відчайдухи стрибали з висоти : кн., яка допоможе опанувати страх / Е. Пунсет ; пер. з ісп. А. Марховської ; іл. Р. Боніллі. — Київ : Каламар, 2021. — 39, [6] с. : іл. — (Майстерня емоцій).

Серія книжок про пригоди дітей та їхнього песика допоможуть читачам оволодіти своїми емоціями: заспокоїтися, побороти страх, навчитися слухати одне одного, сформувати здорову самооцінку, налаштуватися на позитивне.

Стус Таня. Таємні історії маленьких і великих перемог / Таня Стус ; іл. М. Кошулинської. — Київ: Книголав, 2023. — 88 с. : іл.

Збірник із десяти казок, в яких обережно, з терапевтичним ефектом автор та ілюстратор розкривають та пояснюють важливі, а подекуди й тривожні та болючі історії про війну. Реальність тут тісно переплітається з казкою. Книжка допоможе дітям пройти складні випробування, спричинені війною.

Для читачів середнього та старшого шкільного віку:

Бурлай О. Агресія — ваш особистий вартовий / О. Бурлай ; мал. В. Дунаєвої // Джміль. — 2021. — № 9. — С. 19-21.

Що таке агресія? Агресія шкідлива та корисна. Як подружитися із власною агресією? Про це йдеться у статті, що доповнена тренінгом «Вчимося виражати злість».

Ісерн С. Емоціємір інспектора Дила : розпізнавай, вимірйюй та керуй своїми емоціями / С. Ісерн ; іл. М. Карретеро ; з ісп. пер. О. Забара. — Львів : Вид-во Старого Лева, 2020. — 95, [2] с. : іл.

У яскраво ілюстрованій книжці іспанського психолога та письменниці йдеться про емоції, зокрема, радість, смуток, злість, страх, заздрість, ревності, подив, сором, відраза, любов, та подаються рецепти, як розпізнавати і керувати ними.

Кузьменко Т. Найбільша чеснота у світі / Т. Кузьменко ; мал. Л. Подобної // Джміль. — 2020. — № 4. — С. 22-23.

Автор розповідає про найбільшу християнську чесноту у світі – жертвовність, він подає оповідання «Подарунок», присвячене хлопчику, який зробив цей вчинок.

IV. ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

Баюрко Н. М. Психологічний порадинок: «Разом ми сильні!» (психологічна підтримка населення України в період військових дій) [Електронний ресурс] / Н. М. Баюрко, О. М. Шпортун. — Київ: Видавництво «Ліра-К», 2022. — 50 с. — Режим доступу: <https://fides.vn.ua/articles-psykholohichnyi-poradnyk-razom-my-sylni.pdf>

Вишнякова О. Як допомогти дітям подолати тривогу через війну? [Електронний ресурс] / О. Вишнякова // Українська правда : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/>. — Назва з екрана.

Каспарова Ю. Чим зайняти дитину під час війни [Електронний ресурс] / Ю. Каспарова // Видавництво Ранок : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://www.ranok.com.ua/blog/chim-zaynyati-ditynu-pid-chas-viyini-1052.html>. — Назва з екрана.

Люднова А. Як говорити з дітьми про війну та улагоджувати їхній стан: поради від психотерапевтки Наталії Подоляк [Електронний ресурс] / А. Люднова // Нова Українська школа : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu-ta-ulagodzhuvaty-yihnij-emotsijnyj-stan-porady-vid-psyhoterapevtky-nataliyi-podolyak/>. — Назва з екрана.

Марковська М. Як допомогти дітям пройти крізь виклики війни. Дитячий психіатр відповідає на 14 запитань [Електронний ресурс] / М. Марковська // Нова Українська школа : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/yak-dopomogty-dityam-projty-kriz-vyklyky-vijny-dytyachyj-psyhiatr-vidpovidaye-na-14-zapytan/>. — Назва з екрана.

Підтримка батьків та дітей під час війни [Електронний ресурс] // UNICEF : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions>. — Назва з екрана.

Підтримка дітей під час війни. Поради батькам [Електронний ресурс] // Комунальний навчальний заклад Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів» : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://kristti.com.ua/pidtrymka-ditej-pid-chas-vijny-porady-batkam/>. — Назва з екрана.

Сафарова О. Виховання дітей під час війни: психологічний та статевий аспект [Електронний ресурс] / О. Сафарова // Суспільне новини : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://suspilne.media/251442-vihovanna-ditej-pid-cas-vijni-psiologicnij-ta-statevij-aspekt/>. — Назва з екрана.

Чим зайняти дітей, коли навкруги війна [Електронний ресурс] // Work : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://www.work.ua/articles/self-development/2843/>. — Назва з екрана.

Я малюю війну. З історії дітей-художників [Електронний ресурс] // The Village Україна : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://www.the-village.com.ua/village/city/war/332847-diti-malyuyut-viynu-memorial-2022>. — Назва з екрана.

Як відволікати дітей під час війни: поради психолога... [Електронний ресурс] // Epicentrik : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://epicentrik.ua/ua/articles/kak-otvlekat-detey-vo-vremya-voyny-sovety-psykhologa.html>. — Назва з екрана.

Як допомогти дитині існувати під час війни [Електронний ресурс] // Relax.1kr.ua : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://relax.1kr.ua/publication-356.html>. — Назва з екрана.

Як допомогти дітям пройти крізь виклики війни: поради від дитячого психолога [Електронний ресурс] // MH4U : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/how-to-help-children-war/>. — Назва з екрана.

Як організувати дозвілля дошкільнят в умовах війни? Чим зайняти дитину вдома, в укритті, в дорозі? Як відволікти дітей та позбавити емоційної напруги? Корисні ресурси та посилання, ігри та завдання [Електронний ресурс] // Блог Кіндервілю : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <http://kinderville.pro/blog/iak-organizuvaty-dozvillia-doshkilniat-v-umovah-vijny-chym-zajniaty-dytynu-vdoma-v-ukrytti-v-dorozi-iak-vidvolikty-ditej-ta-pozbavyty-emotsijnoii-naprygy-korysni-resursy-ta-posylannia-igry-ta-za/>. — Назва з екрана.

Як підтримати дітей у часи невизначеності та стресу [Електронний ресурс] // UNICEF : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/7-tips-for-parents>. — Назва з екрана.

Психологічна підтримка дітей під час воєнного стану

Дайджест

Відповідальна за випуск А.І. Гордієнко

Укладач Т.М. Кузілова

Редактор О.А. Кадькаленко

Комп'ютерна верстка Н.В. Ярчак

В оформленні обкладинки використано
малюнок Кристи́ни ПАШКЕВИЧ,
учасниці II Всеукраїнського екологічного конкурсу
дитячого малюнка «Майбутнє планети у наших руках» (2023 р.)

Підписано до друку 26.05.2023 р.

Зам. №13. Тираж 25 прим.

Видавець та виготовлювач

НБУ для дітей

вул. Я. Корчака, 60, м. Київ, 03190

Тел/факс. 400-65-87, тел. 400-39-96, 400-41-44

www.chl.kiev.ua

library@chl.kiev.ua

