

Захистіть найдорожче: психологічна допомога дітям під час війни



Бібліографічний
інформаційний
список для
організаторів
дитячого читання

Управління культури і
туризму Рівненської
облдержадміністрації
КЗ «Рівненська обласна
бібліотека для дітей» РОР

Рівне, 2024

Управління культури і туризму
Рівненської облдержадміністрації

КЗ «Рівненська обласна бібліотека для дітей» РОР

**Захистіть найдорожче:
психологічна допомога дітям під час війни**

Бібліографічний інформаційний список
для організаторів дитячого читання

Рівне, 2024

Захистить найдорожче: психологічна допомога дітям під час війни : бібліогр. інформ. список для організаторів дит. читання / Рівнен. обл. б-ка для дітей ; уклад. З. Б. Мартинюк ; відп. за вип. Н. А. Назарук. – Рівне, 2024. – 12 с.

Бібліографічний інформаційний список містить відомості про публікації в друкованих виданнях та електронних ресурсах, які пропонують поради, рекомендації для психологів, педагогів, батьків: як надати психологічну допомогу дітям в умовах війни в Україні, заспокоїти їх у стресовій ситуації, налаштувати на позитив навіть у скрутний час та зменшити тривогу.

Склала

Зінаїда Мартинюк

Відповідальна за випуск

Наталія Назарук

Комп'ютерна верстка

Світлана Молчанова

Третій рік триває повномасштабна війна. За цей час українці пройшли через великі випробування: примусову втрату звичного середовища, активні бойові дії, смерть, окупацію, тривоги та блекаути. Звісно, що це нас не зламало. Однак і безслідно не минуло. Можливо, не одразу, але ми відчуваємо на собі психологічні наслідки війни.

Війна – це стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, але й для дітей. Відчуття небезпеки, тривоги, переривання звичного повсякденного життя, постійні зміни та рух – усе це може злякати дитину, викликати нерозуміння і дискомфорт. І якщо дорослим простіше усвідомити те, що відбувається, якщо вони можуть дати раду своїм емоціям та переживанням, то дітям набагато важче адаптуватися до нової реальності.

У цей складний час потреба психологічної допомоги є вкрай актуальною. Діти потребують психологічного супроводу, зовнішньої підтримки, адже переживають стреси та депресію.

Психологи виділяють три категорії дітей, які постраждали від війни.

Діти, які були переміщені в інші області, але не бачили нічого жахливого. Їхньою травмою є втрата звичного середовища. Щоб повернути дитину до нормального життя, психологи використовують ігрову терапію, а також методи арт-, зоо-, фототерапії тощо.

Діти, які знають, що йде війна, а вони лишилися у домівках на відносно безпечних територіях, теж можуть демонструвати страх розлуки, тривогу, агресію. Щоб впоратися з цим, спеціалісти проводять психологічно-інформаційні заняття у школах, розповідають, що відчувати тривогу, страх – це нормально. А також, що робити, коли відчуваєш такі емоції.

Наступна категорія дітей досить довго перебувала в гарячих точках чи окупації. У них згодом є велика ймовірність виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Передусім таку дитину треба помістити у безпечне місце. А оскільки під час війни безпечних територій немає, найбільш захищеним середовищем для неї лишається родина. Дуже важливо мати у родині довірливі стосунки, щоб відверто поговорити з дитиною і мати можливість їй вчасно допомогти. Якщо є щось, що може допомогти дітям впоратися зі складнощами, то це увага, турбота та розуміння дорослих.

Війна залишає важкий слід у наших душах, але ми спільно маємо мінімізувати її негативний вплив на дитину. Фахівці покликані надати психологічну допомогу дітям під час війни, допомогти їм впоратися з її наслідками, подолати травми та віднайти надію на щасливе майбутнє.

Жодна дитина не повинна страждати від війни. Кожен український хлопчик і дівчинка мають право зростати щасливими та здоровими під мирним небом.

Нижче наведено матеріали з друкованих видань та електронні ресурси, які містять поради, рекомендації для психологів, педагогів, батьків: як надати психологічну допомогу, заспокоїти дітей у стресовій ситуації, зменшити тривогу, налаштувати їх на позитив навіть у скрутний час. Подано корисні інформаційні ресурси про те, де безкоштовно отримати психологічну допомогу дітям під час війни.

Книги та статті з друкованих видань про психологічну допомогу дітям під час війни

Артемова Л. Зберегти дітей – гуманітарна місія сьогодення [Текст] : [актуальні проблеми збереження здоров'я дітей в умовах війни] / Л. Артемова // Дошкільне виховання. – 2022. – № 3-4. – С. 3-8.

Дворська О. М. Адаптація дітей-переселенців [Текст] / О. М. Дворська // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2015. – № 11. – С. 30-32.

Діти і війна [Текст] : як заспокоїти // Рівне вечірнє. – 2022. – № 9. – С. 11.

Дубовик С. В. Тренінгове заняття з дітьми з родин вимушених переселенців [Текст] / С. В. Дубовик // Початкове навчання та виховання. – 2015. – № 12. – Актуальні діалоги. – 2015. – № 13. – С. 6-8.

Ільченко Н. В. Психологічна допомога дітям в умовах надзвичайних ситуацій [Текст] : [посттравматичні

стресові розлади] / Н. В. Ільченко // Безпека життєдіяльності. – 2016. – № 10. – С. 23.

Кабанцева А. Пам'ятка для батьків у час воєнної небезпеки [Текст] : співпраця з родиною / А. Кабанцева // Дошкільне виховання. – 2022. – № 5. – С. 10.

Курило В. Актуальні проблеми шкільної освіти в умовах гібридної війни на Донбасі [Текст] : [психолого-педагогічні особливості дітей в умовах війни] / В. Курило, О. Караман // Рідна школа. – 2017. – № 9-10. – С. 34-39.

Литвиненко І. Допоможемо дітям прийняти правду життя [Текст] : [психологічна допомога дітям, що проживають в зоні АТО] / І. Литвиненко // Дошкільне виховання. – 2015. – № 9. – С. 8-12.

Лісовецька І. М. Шлях до успіху [Текст] : тренінгова програма психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок конфлікту на сході України / І. Лісовецька // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2019. – № 9. – С. 2-19.

Мокосєєва О. Діти у період кризи та збройного конфлікту [Текст] : рекомендації педагогам і батькам / О. Мокосєєва // Дитячий садок (Шкільний світ). – 2016. – № 3. – С. 35-36.

Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях [Текст] : навч.-практ. посіб. / за заг. ред.

О. А. Мортунова ; Мін-во внутріш. справ України ; Харків. нац. ун-т внутріш. справ. – Харків : ХНУВС, 2022. – 84 с.

Полчанова Г. С. Психологічна підтримка під час війни [Образотворчий матеріал] : зб. листівок / Г. С. Полчанова, Л. В. Боримська. – Житомир, 2022. – 61 с.

Посттравматичні стресові розлади: подолання наслідків [Текст] : [психологічна реабілітація дітей-переселенців] / упоряд. Т. Червонна. – Київ : Шкільний світ, 2015. – 176 с.

Соколюк О. Дитина в умовах війни [Текст] : як може допомогти школа / О. Соколюк // Початкова освіта (Шкільний світ). – 2018. – № 1. – С. 53-60.

Хачапурян Ю. Метафоротерапія : як допомогти дітям-переселенцям [Текст] / Ю. Хачапурян // Психолог (Шкільний світ). – 2018. – № 23-24. – С. 8-19.

Як говорити з дитиною про війну : вчимося жити здоровими [Текст] // Розкажіть онуку. – 2022. – № 3-6. – Вкладка. – № 5-6. – С. 30-31.

Електронні ресурси

Білик М. Діти війни: які психологічні проблеми треба подолати [Електронний ресурс] / М. Білик. // М!nd : незалежний журналістський бізнес-портал. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://mind.ua/openmind/20246338->

[diti-vijni-yaki-psihiologichni-problemi-potribno-dolati](#) – Назва з екрана.

Де безкоштовно отримати психологічну допомогу під час війни [Електронний ресурс] : список ресурсів. // Happy Monday : [вебсайт]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://happymonday.ua/psihiologichna-dopomoga-pid-chas-vijny>. – Назва з екрана.

Захистіть найдорожче [Електронний ресурс] : психологічна допомога дітям під час війни. // 032.ua : сайт міста Львова – Електронні дані. – Режим доступу: <https://www.032.ua/news/3548706/zahistit-najdorozce-psihiologichna-dopomoga-ditam-pid-cas-vijni>. – Назва з екрана.

Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в часі війни [Електронний ресурс] // Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» : [вебсайт]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://k-s.org.ua/resources/coping-war/>. – Назва з екрана.

Кононенко В. Як надати дитині першу психологічну допомогу? [Електронний ресурс] : шість порад для батьків під час війни. // Вікна : [вебсайт] / В. Кононенко. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/yak-nadaty-dytyni-pershu-psihiologichnu-dopomogu-6-porad-dlya-batkiv/>. – Назва з екрана.

Mental health [Електронний ресурс] : програма психологічної реабілітації та допомоги дітям під час війни, які постраждали від російського вторгнення. // Катерина

Biloruska Foundation : [вебсайт благодійної організації «Благодійний фонд Катерини Білоруської»] – Електронні дані. – Режим доступу: <https://biloruska.foundation/mentalnezdorovia/>. – Назва з екрана.

Підтримка батьків та дітей під час війни [Електронний ресурс] : поради із підтримки психічного і фізичного здоров'я, безпеки, харчування, освіти та розвитку // UNICEF Україна : [вебсайт]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions>. – Назва з екрана.

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

Пліс В. Первинна психологічна допомога дитині під час війни [Електронний ресурс] / В. Пліс. // Накіпіло : [вебсайт] – Електронні дані. – Режим доступу: <https://nakipelo.ua/pervinna-psihologichna-dopomoga-ditini-pid-chas-vijni-2>. – Назва з екрана.

Поруч. Проект психологічної підтримки [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки України ; UNICEF. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://poruch.me/>. – Назва з екрана.

Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні [Електронний ресурс] : лист Міністерства освіти і науки України від 29.03.2022 № 1/3737-22. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/2022/Vykhovna.robota/30.03.22/Lyst.MON-1.3737-22.vid.29.03.2022-Pro.zabezp.psykholoh.suprovodu.uchasn.osv.protsesu.pdf>. – Назва з екрана.

Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» [Електронний ресурс] : лист Міністерства освіти і науки України від 04.04.2022 № 1/3872-22. // Міністерство освіти і науки України : [вебсайт]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psiologichna-dopomoga-algoritm-dij>. – Назва з екрана.

Психологічна допомога дітям: безоплатні послуги під час війни [Електронний ресурс] // Центр громадського здоров'я МОЗ України : [вебсайт]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/psikhologichna-dopomoga-dityam-bezoplatni-poslugi-pid-chas-viyni>. – Назва з екрана.

Психологічна допомога під час війни [Електронний ресурс] : ресурси та контакти // Громадський простір. – Електронні дані. – Режим доступу:

<https://www.prostir.ua/?news=psyholohichna-dopomoha-pid-chas-vijny-resursy-ta-kontakty>. – Назва з екрана.

Психологічна допомога та підтримка під час війни [Електронний ресурс] : добірка порад та рекомендацій. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://dityvmisti.ua/blog/6727-psykhologichna-dopomoga-ta-pidtrymka-pid-chas-viiny-dobirka-porad-ta-rekomendatsii/>. – Назва з екрана.

Психологічна підтримка в умовах війни [Електронний ресурс] : довідник. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>. – Назва з екрана.

Психологічна підтримка дитини під час війни [Електронний ресурс]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://dopomoga.RO/uk/psihologichna-pidtrimka-dlya-ditini>. – Назва з екрана.

Психологічна підтримка для дітей [Електронний ресурс] : корисні ресурси з психосоціальної підтримки // Освіторія : [вебсайт]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://osvitanow.org/psychological-support-for-children/>. – Назва з екрана.

Психологічний супровід дітей під час війни [Електронний ресурс] // EnableMe : [вебсайт]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/psihologicnij-suprovid-ditej-pid-cas-vijni-8351>. – Назва з екрана.

Ройз С. Психологічна допомога дітям під час війни [Електронний ресурс] : добірка практичних інструментів і порад від психологині Світлани Ройз / С. Ройз // Нова українська школа : [вебсайт] – Електронні дані. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/view/psychologichna-dopomoga-dityam-pid-chas-vijny-dobirka-praktychnyh-instrumentiv-i-porad-vid-psychologyni-svitlany-rojz/>. – Назва з екрана.

Українські діти потребують психологічної допомоги [Електронний ресурс] // Освітній омбудсмен України : [вебсайт]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://eo.gov.ua/ukrainski-ditya-potrebut-psykholohichnoi-dopomogy/2022/05/10/>. – Назва з екрана.

Як допомогти дітям пройти крізь виклики війни [Електронний ресурс] : поради від дитячого психолога. // МН4U : MENTAL HEALTH FOR UKRAINE : [вебсайт]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/how-to-help-children-war>. – Назва з екрана.

Як допомогти дитині бути стійкішою? [Електронний ресурс] // Ти як ? : всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської – Електронні дані. – Режим доступу: <https://www.howareu.com/#section-help-child-text>. – Назва з екрана.

Бібліографічний інформаційний список
для організаторів дитячого читання

**Захистіть найдорожче:
психологічна допомога дітям під час війни**

Видавець та виготовлювач:

Рівненська обласна бібліотека для дітей

33028, м. Рівне

вул. Симона Петлюри, 27

Тел. (0362) 623-423

<http://rdobd.com.ua/>

dtbiblioteka@gmail.com

