



УДК: 159.9

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4\(58\)-1765-1783](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4(58)-1765-1783)

Сухова Ірина Віталіївна практична психологиня, травмофокусована психотерапевтка, супервізорка та терапевтка в методі EMDR, членкиня Асоціації EMDR в Україні – фахове об'єднання зі спеціальної травматерапії. Керівниця Міжнародного проєкту «Рука допомоги Україні», тел.: (093) 923-10-83, <https://orcid.org/0009-0003-2066-5536>

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ДІТИ ТА ВІЙНА. НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ» НА ТЕРЕНАХ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Анотація. У статті висвітлено проблематику впливу війни на відчуття психологічного добробуту дітей, на їхнє соціальне функціонування, індивідуально-психологічні особливості та особистісний розвиток. Описано типові реакції, які зустрічаються у дітей, що стали свідками та/або постраждали внаслідок війни. Висвітлено наслідки, до яких може призвести пережитий психологічно травмувальний досвід, у разі, якщо його не опрацювати. Акцентовано увагу на крайній необхідності вжиття заходів щодо збереження та відновлення психічного здоров'я молодого покоління. Звернено увагу на те, що в умовах масштабних воєнних дій особливої актуальності набуває надання психологічної допомоги значній кількості населення за відносно невеликий проміжок часу. Авторами описано особливості програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Крім того, окреслено вимоги до проведення занять за вказаною програмою. Звернено увагу на необхідність проходження відповідного навчання тренерами, яке передуватиме їхній роботі. Висвітлено етапи та спрямованість занять, а також можливі реакції, які виникають у дітей-учасників/учасниць, що потребує нормалізації стану дитини поза групою. Описано можливість проведення відповідної роботи за програмою з батьками дітей та зазначено про доцільність вказаного. Подано для розгляду відомості про досвід впровадження програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» у роботу з дітьми, які так чи інакше зазнали впливу воєнних подій. Звернено увагу на характерні особливості функціонування програми на території України в умовах широкомасштабного військового вторгнення, напрацьований досвід в умовах завершеної та незавершеної травматичної події. Детально описано позитивний вплив програми на дітей, окреслено особливості нормалізації їхнього стану та відновлення. Авторами зазначено про дієвість і затребуваність програми серед різних вікових



категорій. Так, заняття за стандартною програмою проходить студентська молодь; програма також була модернізована та адаптована до роботи з літніми людьми. Подано опис подальших перспектив у напрямку досліджень роботи за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення»

Ключові слова: дитина, психологічний добробут, вплив війни на дітей, програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення».

Sukhova Iryna Vitaliivna practical psychologist, trauma-focused psychotherapist, supervisor and therapist in the EMDR method, member of the EMDR Association in Ukraine – a professional association for special trauma therapy. Head of the International Project «Helping Hand for Ukraine», tel.: (093) 923-10-83, <https://orcid.org/0009-0003-2066-5536>

EXPERIENCE OF IMPLEMENTING THE “CHILDREN AND WAR: TEACHING RECOVERY TECHNIQUES” PROGRAM ON THE TERRITORIES OF UKRAINE IN CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS

Abstract: The article highlights the issue of the impact of war on children's psychological well-being, their social functioning, individual psychological characteristics and personal development. Typical reactions that occur in children who have witnessed and/or suffered from war have been described. The consequences that a psychologically traumatic experience can lead to if it is not processed have been highlighted. Attention has been focused on the urgent need to take measures to preserve and restore the mental health of the younger generation. Attention has been drawn to the fact that in conditions of large-scale hostilities, the provision of psychological assistance to a significant number of the population in a relatively short period of time becomes particularly relevant. The authors describe the features of the “Children and War. Teaching Recovery Techniques” program. In addition, the requirements for conducting therapy sessions within the program have been outlined. Attention has been drawn to the need for appropriate training of trainers, which precedes their work. The stages and focus of the sessions are highlighted, as well as possible reactions of children, i.e., participants that requires the need to normalize the child's state outside the group. The possibility of working with parents of children within the frames of the program has been described and the relevance of the above has been indicated. The article presents the experience of implementing the “Children and War. Teaching Recovery Techniques” program in working with children who have suffered from military events in one way or another. Attention is drawn to the defining features of the program's implementation on the territory of Ukraine in conditions of a large-scale military invasion, the experience



gained in conditions of a completed and unfinished traumatic event. The positive impact of the program on children has been described in detail, the special aspects of normalizing their condition and recovery are outlined. The authors note the effectiveness and demand for the program among different age categories. Thus, therapy sessions within the standard program are conducted for students, the program is also modernized and adapted for working with the elderly. A description of further outlook in the direction of scientific and research work within the “Children and War. Teaching Recovery Techniques” program has been given.

Keywords: child, psychological well-being, the impact of war on children, the “Children and War: Teaching Recovery Techniques” program .

Постановка проблеми. Українське суспільство живе та функціонує в умовах російської збройної агресії проти нашої держави протягом одинадцяти років, на три з яких припадає широкомасштабне вторгнення. Події війни торкнулися кожного в Україні, не залежно від віку, статі, соціального статусу та економічного становища. Беззаперечно, дані події є травмують психіку населення, оскільки не лише виступають загрозливими для життя та здоров'я, але також виявилися малоочікуваними, невідомими раніше, принесли з собою втрати, руйнування та тривале перебування у деструктивних стресових станах.

Загальновідомо, що кожна людина реагує на важкі життєві обставини по-різному та переживає їх у залежності від індивідуально-психологічних особливостей, набутого життєвого досвіду та об'єктивних можливостей і наявних засобів для їхнього подолання. Поряд із наведеним важливо виокремлювати вразливі категорії населення та першочергово вживати заходів для їхньої підтримки і збереження, а також (за необхідності) відновлення психологічного добробуту.

Діти, які є потенціалом української нації, відносяться до найбільш уразливої категорії, оскільки перебувають на стадії формування особистості, мають недостатньо життєвого досвіду, здатності прогнозувати власні дії та приймати адекватні життєвим ситуаціям рішення для мінімізації шкоди власному здоров'ю. Означена категорія населення є менш стресостійкою, неспроможною контролювати свій емоційний стан, переважно – залежною від дорослих і такою, що потребує піклування, догляду та захисту. З огляду на зазначене, робота з дітьми, які пережили психотравмувальні події війни, має бути пріоритетною у напрямку відновлення психічного здоров'я населення. Так, із початком військових дій у східній частині держави, значно зріс попит на психологічну допомогу населенню, особливо – дітям, що стали свідками та / або постраждали від війни. У 2014 році за сприяння Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії у м. Львів для психологів відбулося навчання роботі за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Навчання



проводилося безпосередньо авторами-розробниками даної програми. Надалі за підтримки проєкту «Рука допомоги Україні» із 2015 року в Україні триває навчання та робота за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення»: сертифіковані тренери та тренерки проводять заняття з дітьми, що мають досвід переживання важких життєвих обставин, зокрема, пов'язаних із впливом війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зважаючи на те, що війни, на жаль, є невід'ємною складовою існування людства, їхній вплив на різні категорії населення здавна цікавив науковців. Так, найбільшого поширення набули дослідження, присвячені психологічним проблемам учасників I Світової війни (можна виокремити дослідження В.М. Бехтерева, П.Б. Ганнушкіна, С.В. Крайца та інших) та II Світової війни (праці А.Є. Архангельського, В.А. Гиляровського, Є.А. Краснушкіна). При тому, дослідження впливу подій війни на цивільне населення та дітей, зокрема, залишається недостатньо вивченим. Щодо, власне, дітей, Е.Еріксон чи не найпершим звернув увагу на те, що розвиток дитини залежить від її оточення, соціальної ситуації, в якій вона зростає. Більш широко дослідження означеної проблеми набули серед закордонних фахівців. Наприклад, Мурті та Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana 2006), аналізуючи проведені дослідження щодо психічного здоров'я дітей у країнах, де мали місце збройні конфлікти (Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі, Уганда), встановили, що війни спричиняють психологічні травми для дитячої психіки. При тому, чим довше триває збройний конфлікт – тим гірші наслідки для дитини. Відомо про Західний підхід, відповідно до якого психічне здоров'я дітей, які перебувають у зоні воєнних дій, розглядається з позиції посттравматичного стресового розладу (De Jong 2002, Fernando and Ferrari 2013, Jones 2013). При тому, за вкрай несприятливих і важких обставин відмічається великий потенціал життєстійкості у дітей. Зазначене є свідченням на користь того, що діти здатні долати психотравмувальні ситуації та розвиватися цілком нормальними особистостями. Інтерес українських фахівців у галузі психології до проблематики впливу збройних конфліктів на дітей значно зріс за останнє десятиліття, що викликано об'єктивними та зрозумілими обставинами. Поступово кількість наукових праць та ґрунтовних вагомих досліджень зростає. Серед українських фахівців доречно згадати наступних: Н. Євдокимова, П. Зливков, О. Кокун, О. Костюк, І. Лебець, С. Лесінськієне, С. Ліпінська, С. Лукомська, В. Оверчук, Н. Чепелева, Є. Підчасов, Д. Похілько, Н. Пророк, О. Чекстєре та ін.

Мета статті – розкриття особливостей роботи за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення», а також висвітлення відомостей про впровадження даної програми в Україні.



Виклад основного матеріалу. Події війни – це вкрай негативні та складні часи, ключовим питанням у які стає виживання. Провідною та, відповідно, ненасиченою потребою виступає потреба в безпеці [1]. Тривалість війни, неможливість спрогнозувати найближче майбутнє, повернутися до звичного раніше стилю життєдіяльності зумовлюють відчуття тривоги, нестабільності, невідомості, очікування небезпеки, постійне відчуття загрози. Дітям, які зазнали психологічного травмування внаслідок війни, досить важко зрозуміти та повністю усвідомити, що з ними сталося. Через це вони просто запам'ятовують ситуації та свої переживання в ці миті. Сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, починає відзначатися плутаниною, втрачається «структура світу» в якому дитина живе [2]. Травматичний досвід, який отримують діти, є досить різним, що обумовлено їхнім місцем перебування відносно лінії зіткнення, а також інтенсивністю ведення бойових дій. Діти можуть отримувати досвід від періодичного перебування у сховищах до отримання поранень, катувань, споглядання загибелі близьких тощо.

Варто звернути увагу на чинники, які виявляються найбільш травмувальними для дітей в умовах війни, а також на зміни в особистісному та соціальному функціонуванні дитини, які вони зумовлюють. Так, першочергово це досвід смерті. При тому, що діти можуть, як безпосередньо бачити загибель чи вбивства людей і тварин, так і дізнатися, що хтось із рідних чи близьких помер. У даному випадку спостерігається значно пришвидшене формування розуміння поняття «смерть» та, відповідно, поява страху смерті. Коли в нормі дитина усвідомлює, що таке смерть, приблизно у 9 років, а страх може виникати у 7 років, то під час війни діти розуміють смерть як кінець і незворотність, а також починають боятися її приблизно у 3-5 років. Крім того, у дітей можуть виникати страхи або й фобії стосовно тих предметів, якими було заповдіано смерть, та відповідно уникання схожих місць, предметів, людей. Нерідко у подібних випадках мають місце болючі неконтрольовані спогади, а також психомоторне збудження або навпаки повна пасивність і апатія.

Війна завжди супроводжується стражданнями, фізичними знущаннями, катуваннями. Зазначене є надзвичайно сильним травмувальним фактором для дитини, за умови споглядання вказаного або безпосередньої участі. Варто зауважити, що в умовах війни базові потреби дитини часто залишаються незадоволеними. Так, можемо спостерігати голодування, оскільки у прифронтові зони часто важко доставити продукти та воду. Крім того, окупанти можуть забирати їжу в цивільного населення; тримати їх у приміщеннях без доступу до харчів. Діти не можуть повноцінно розслабитися, виспатися і відпочити, що породжує фізичне та психічне виснаження, стан дереалізації, відчуття, що все, що відбувається, ніби, уві сні. Вищезазначене супровод-



жується відсутністю відчуття безпеки. Крім того, у дітей може сформуватися схильність відкладати все «на потім, до кращих часів». У них виявляються складнощі у плануванні майбутнього, у здатності захистити себе, що в подальшому стає сприятливим підґрунтям для появи пасивності, залежності, конформності. Не менш важливим стає і те, що війна приносить із собою каліцтва, погіршення стану здоров'я та загального самопочуття, що пов'язане з фактичним насильством проти них самих та їхніх сімей, неадекватним медичним обслуговуванням, інфекційними захворюваннями, що, безумовно, позначатиметься на соціальному функціонуванні дитини.

Під час війни всі люди знаходяться в умовах невизначеності, руйнування та реальної загрози життю і здоров'ю. Втеча та вимушена міграція є додатковими факторами ризику для психічного здоров'я дітей, особливо для неповнолітніх без супроводу близьких людей, а також розлучених з батьками. Діти не відчувають стабільності, не мають елементарної матеріальної бази для нормального життя. Життя фактично зупиняється в очікуванні інформації та закінчення війни. Вказане викликає відчуття незахищеності, страху, очікування чогось поганого, або і смерті, перебування у постійному нервовому напруженні; породжує відчуття недовіри, ізольованості, тривоги. Діти, які втікали із зони ведення бойових дій, часто демонструють страхи, плач, залежну поведінку, відсутність інтересу до того, що раніше подобалося, та до оточення загалом. У них простежується відсутність експресії, важкість у вираженні своїх почуттів, у встановленні міжособистісних контактів. З'являється відчуття відмінності від «нормальних дітей», відчуття відчуження. Спостерігається також агресивність та психосоматичні порушення.

Часто діти позбавлені можливості повноцінно спілкуватися, оскільки можуть залишатися як без звичного оточення, так і бути ігнорованими дорослими або ж замикаються в собі через пережиті важкі події. Спостерігається також небажання з боку дітей говорити з батьками через хвилювання з приводу можливості засмутити їх. Це підтримує мовчання, своєрідну відлюдкуватість, закритість.

В умовах війни відбувається руйнування звичного для дитини укладу життя. Відомо, що нестабільність, відсутність чіткого режиму, невідомість негативно позначаються на розвитку психіки дитини та формуванню її особистості. Хаотичність режиму війни зумовлює викривлення уявлень про оточуючий світ, робить дитину більш уразливою.

У цей період переважно домінують негативні емоції та стани. Діти стають сумними, похмурими, пригніченими, емоційно лабільними, байдужими, холодними, апатичними, дратівливими, запальними. Перебуваючи в такому стані тривалий час, дитина починає сприймати його нормальним, звичним. Звідси спостерігаються зміни у сприйнятті реальності та адекват-



ному реагуванні. Спектр емоцій звужується до базових, емоційна сфера певним чином регресує. Зокрема, події, які в нормі мають викликати одні емоції, під час війни зумовлюють появу зовсім інших. Наприклад, якщо у мирний час повідомлення про смерть у нормі має викликати сум і жаль, то під час війни в умовах – відчуття ненависті та бажання помсти ворогу, а інформація про його смерть буде супроводжуватися відчуттям радості, задоволення, тріумфу тощо.

Під час війни у дітей відбувається сильна поляризація поглядів (розподіл на «добре» та «погане»), підвищується відчуття справедливості. Діти, які пережили травматичні події війни, можуть змінювати ставлення до звичайних буденних предметів чи явищ, вкладати у них нові, зрозумілі тільки їм, сенси. Часто вони вважають, що зрозуміти їх може лише та людина, що пережила таке ж саме. Характерним є і те, що діти активно відкидають все, що хоч якось пов'язане із набутою ними травмою.

Діти, що опинилися в умовах війни, та відчули на собі вплив травматичних подій, переживають значне психологічне навантаження, більш схильні до появи тривожних і депресивних проявів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та навіть психічних захворювань. Чинники, що супроводжують психологічно травматичну подію та слідує за нею (відсутність соціальної підтримки, або наявність такої на мінімальному, недостатньому рівні, збереження відчуття уявної загрози життю, самотність, закритість, відсутність відновлення раніше притаманного стилю життєдіяльності, важкість у прийнятті втрати та адаптації до життя з інвалідністю) не лише підтримують, але й посилюють симптоми постстресових розладів. Діти потерпають від спогадів про ті жахливі події, які вони бачили чи пережили. При тому, спогади мимовільно та виразно спливають у їхній пам'яті. Відмічається відчуття повторного переживання травматичної події, так наче дитина знову знаходиться у загрозовій ситуації. У таких випадках з'являється відчуття втрати контролю над собою, втрати глузду, можливості збожеволіти. Думки про минулі події є важкими та небажаними для дітей, саме тому вони намагаються витіснити спогади, уникати будь-яких нагадувань про травму [1, 3, 4, 5, 6, 7].

Варто зазначити, що війна – це сукупність подій, які складають несприятливий життєвий досвід дитини. При тому, чим більше несприятливого досвіду накопичила дитина, тим більший ризик негативних наслідків для здоров'я у дорослому віці. Такий досвід у подальшому призводить до когнітивних, емоційно-поведінкових та соціальних змін у життєдіяльності людини. Зазначене, у свою чергу, може сприяти ризикованій поведінці (самоушкоджувальній або антигромадській), призводити до хвороб, набуття інвалідності або навіть смерті. Водночас, існують так звані «буфери» – захисні



чинники, що знижують ризик виникнення негативних наслідків війни. Сильні стресові ситуації можуть бути нормально перенесеними за умови попереднього накопичення позитивного життєвого досвіду дитиною. Чим більше такого досвіду наявно, тим більше ймовірність упоратися з наслідками негативу [1]. Варто зауважити, що значущі для дитини дорослі люди (як правило, це – батьки або дідусі та бабусі) можуть сприяти підтриманню відчуття спокою, захищеності, стабільності та безпеки. Вказане можливо за умови, що дорослі, які знаходяться поряд із дитиною, особисто відчувають і демонструють вказане. Таким чином, стабільний дорослий виступає як джерело позитивного досвіду для дитини. Практичний досвід показує, що такі випадки зустрічаються порівняно рідко. Саме тому під час занять з дітьми цю роль починає виконувати тренер, психолог, а згодом він навчає цього і батьків.

З огляду на вищевикладене стає очевидним існування гострої необхідності як у накопиченні позитивного досвіду дітьми, що у подальшому буде сприятливим фактором для мінімізації наслідків впливу травмувальних подій, так і у впровадженні заходів, спрямованих на допомогу дітям, які вже пережили важкі обставини та потребують відновлення звичного функціонування. При тому, чим швидше допомогти дитині впоратися зі стресами війни, тим краще вона почуватиметься і зменшиться ризик виникнення проблем у майбутньому [3]. Водночас пріоритетним є надання психологічної допомоги якнайбільшій кількості дітей. Із метою допомоги дітям впоратися з травмою війни, яка може бути реалізована у стислі терміни у груповому форматі, а також дотримання принципів ефективності та наукової обґрунтованості, на території України за сприяння благодійного фонду «Надія по всьому світові» у рамках міжнародного проекту «Рука допомоги Україні» функціонує програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення».

Психологічна програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення» була створена для того, щоб допомогти дітям та дорослим, які пережили події війни, стрес та переселення. Програма була розроблена в 1999 році в рамках співпраці Інституту психіатрії (Лондон, Велика Британія) та Центру кризової психології (Берген, Норвегія). Навчальна методика розроблена на основі доказового когнітивно-поведінкового підходу терапії посттравматичних розладів у дітей. Методику апробовано у низці країн, що були охоплені війною чи постраждали від природних стихійних лих (Греція, Туреччина, Шрі-Ланка, Косово, Сирія та інші). Із 2014 року програма застосовується в Україні та має гриф Міністерства освіти України.

На думку авторів програми, її застосування дозволить не лише отримати об'єктивну картину психологічного стану дітей-учасників, але й надати допомогу якомога більшій їх кількості, супроводжувати дітей та надавати пролонговану психологічну допомогу як протягом, так і після закінчення занять за програмою.



Заняття за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення» проводяться у груповому форматі з періодичністю 1-2 рази на тиждень. Кожне заняття триває близько 90 хвилин. Загальна їх кількість, відповідно до підручника – 5 сесій. Як показав багаторічний досвід роботи в Україні, для нашого суспільства є кращим проведення 7 зустрічей з дітьми. При тому, алгоритм роботи за програмою є повністю дотриманий, оскільки перша зустріч відведена на знайомство, встановлення контакту з дітьми та проходження психодіагностики. А також одне із занять, описаних у посібнику, розділене на дві зустрічі, що зумовлене великим обсягом матеріалу, що подається дітям. Оптимальна кількість учасників однієї групи – 10 осіб. Проте, групи можуть бути дещо меншими або більшими. Рекомендовано не перевищувати кількість у 15 дітей, оскільки в такому випадку керівникам груп буде важко організувати якісну роботу та приділити належну увагу кожному учаснику/учасниці групи.

Заняття призначені для дітей від 7-8 років, а також підлітків та дорослих. Робота у групі передбачає певний рівень пізнавальної активності, тому заняття не підходять для молодших дітей, а також тих, що мають затримку розумового розвитку. Бажано, щоб в одній групі перебували учасники приблизно однакової вікової категорії. Вказане зумовлено особливостями кожного рівня вікового розвитку. Якщо причини для розділення груп за статтю відсутні, краще формувати їх змішаними (хлопчики й дівчата разом). Група має відвідувати всі заняття у повному складі.

Керівниками (ведучими) групи мають бути двоє спеціалістів. Обов'язковою умовою є наявність у одного психологічної освіти. Ведучі повинні пройти підготовку з проведення таких груп. Вони мають стати прикладом для дітей, демонструвати повагу, розуміння, співчуття; уважно слухати, не допускати знецінення, заохочувати до роботи на заняттях, сприяти створенню оптимістичного настрою; формувати віру дитини у власні сили. Керівники груп повинні бути готовими до вислуховування історій дітей. Учасникам важливо навчитися усвідомлювати свої переживання та ділитися ними; відчувати, що вони цінні та важливі. Не можна допускати емоційного перевантаження дітей. Через великий психологічний тиск, пов'язаний із задоволенням потреб дітей, що постраждали внаслідок війни, а також згідно із Політикою забезпечення та захисту дітей рекомендовано проведення групи двома спеціалістами (за необхідності, їх може бути троє). Так тренери зможуть розподілити між собою завдання на кожному занятті: коли один проводить певний вид активності, інший спостерігає за станом і реакцією дітей. Крім того, один ведучий може надати допомогу іншому, який виснажився або відволікся від теми. Також присутність двох керівників груп важлива і через те, що під час занять у когось із дітей реагування може вийти за рамки вікна



толерантності. Іншими словами, може виникнути гіперреакція у вигляді плачу, знервованості, дратівливості, або гіпореакція – пригніченість, розпач, сум. У такому випадку, поки один із ведучих продовжує заняття, інший може вийти з дитиною, яка цього потребує, та поспілкуватися індивідуально з метою стабілізації її стану.

Важливо, що участь у програмі можуть брати діти за наявності письмової згоди дорослих осіб, що займаються їхнім вихованням і відповідають за них (батьки, опікуни). Також діти обов'язково проходять попередню діагностику за низкою методик, а також їхніми батьками чи опікунами заповнюється анкета. При формуванні груп віддається перевага утворенню таких, де є учасники із різною проблематикою (різним досвідом психологічного травмування). Зазначене дозволяє дітям навчитися не знецінювати біль і переживання інших дітей, не сприймати важкий життєвий досвід оточуючих як надмірно травмувальний або взагалі незначний. За таких умов діти навчаються емпатії і повазі, толерантного і чуйного ставлення до біди інших, піклуються один про одного на заняттях, підтримують поза групою. Варто зауважити, що в разі значного рівня травматизації у низці випадків доречно запропонувати дитині індивідуальну роботу із психологом.

Заняття за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення» структуровані за темами. Кожна присвячена проявам станів, що пов'язані із посттравматичним стресом. Перша тема розкриває роботу з інтрузивними думками та почуттями: що створює такі проблеми, як погані спогади, нічні жахіття та прокручування в пам'яті того, що трапилось. Друга тема присвячена збудливості та тривожності, що проявляється, наприклад, у неможливості розслабитися й зосередитися, у безсонні. Остання тема розглядає феномен уникання: це дитячі страхи та труднощі зі сприйняттям усього, що нагадує про війну.

Програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення» не є психотерапевтичною. Вона має дві мети: нормалізація стану учасників з симптомами посттравматичного стресу (дозволяє дитині зрозуміти, що вона не одна, не залишена; те, що з нею відбувається, є наслідками впливу війни; вона не втрачає глузд та може отримати допомогу) і навчання технік самопомоги, якими можна користатися вдома за потреби. Окрім роботи на заняттях, учасники мають домашні завдання, практикують здобуті знання і навички вдома для засвоєння психологічних методик подолання вищеописаних симптомів. Учасники за своїм бажанням обирають ті техніки, які найбільш ефективні саме для них.

Заключним етапом роботи є підведення підсумків та проведення повторного психодіагностичного обстеження дітей за допомогою методик, які використовувалися на початку роботи. Вказане дозволяє оцінити актуальний



стан учасників після проходження програми та дає можливість відстежити динаміку симптомів посттравматичного стресу та нормалізації стану дітей.

Варто звернути увагу на те, що програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення» поряд із заняттями для дітей передбачено заняття для батьків. Це пов'язане із тим, що одним із найпотужніших факторів, що дозволяє подолати наслідки війни, є домашнє середовище та рідні люди. Отже, авторами програми передбачена робота з батьками, що спрямована на надання інформації та порад щодо нормалізації дитячих реакцій; поліпшення відновлення середовища дитини; стратегій самопомоги. Також на занятті передбачається інформування батьків про роботу груп та особливостей проведення технік, яких будуть навчатися діти, а також налагодження зв'язку батьків із відповідними спеціалістами або шкільними службами для дітей [3, 8].

Наразі напрацьований досвід роботи за програмою як у період завершеної травматичної події (війна, як спогад, небезпека минула) і під час незавершеної травматичної події (активних бойових дій, ракетних атак, коли спогади не консолідовані, а небезпека досі існує). В другому випадку спостерігається адаптація дитячої психіки до небезпеки, не реагування на загрози життю, але підвищення напруження і тривожності. Оскільки військові дії тривають та жодна область України не є абсолютно безпечною, діти під час занять можуть почути повітряну тривогу, спустатися в бомбосховище і продовжувати працювати там, або одразу збиратись в безпечному місці.

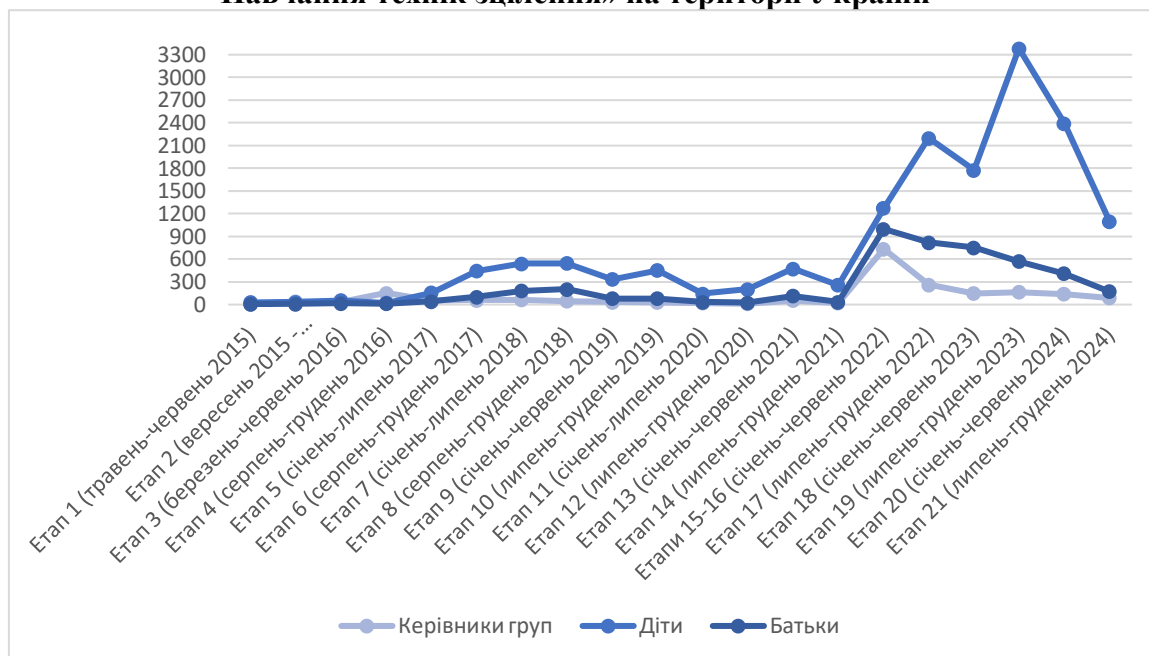
Більше того, у процесі роботи ведучі груп зіткнулися з великою кількістю втрат і горювання учасників. Спостереження дозволяють зробити висновок, що програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення» працює з травмою, проте для повноцінного проживання втрати потрібно більше часу ніж відведено на 7 занять, а також необхідним є засвоєння відмінних, спеціальних технік та ритуалів. Водночас, програма полегшує стан тих, хто горює, надає впевненості і сміливості в подоланні симптомів депресії, уникання, тривожності. Особливо ефективні заняття у випадках травматичної втрати, оскільки вони сприяють опрацюванню травматичного компоненту, що дозволяє дитині в подальшому горювати без страху і гострого болю.

Як згадано вище, впровадження описаної програми на території України бере початок із 2014 року. На той час почалося навчання тренерів, які у подальшому проводили заняття із різними категоріями дітей. Пропонуємо ознайомитися зі статистикою проведення навчань для керівників груп та кількістю дітей, що пройшли заняття за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення» в рамках проєкту «Рука допомоги Україні» благодійного фонду «Надія по всьому світові».



Таблиця.1

Кількісні показники результатів впровадження програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» на території України



Станом на перші місяці (етап 1) впровадження програми на території України було проведено навчання десяти ведучих та у подальшому відпрацьовано у формі групових занять із 30 дітьми та 6 батьками. Надалі спостерігається поступове зростання цікавості до описаної програми (етап 2: 35 дітей, 8 батьків, 38 тренерів; етап 3: 57 дітей, 17 батьків, 34 тренерів). Проведення перших занять відбувалося у м. Київ та області, а також у Житомирській області, Черкасах та Івано-Франківську. Надалі програмою було охоплено Одеську та Миколаївську області.

На четвертому-восьмому етапах(етап 4: 20 дітей, 11 батьків, 154 тренерів; етап 5: 157 дітей, 44 батьків, 54 тренерів; етап 6: 444 дітей, 101 батьків, 58 тренерів; етап 7: 543 дітей, 181 батьків, 63 тренерів; етап 8: 1812 дітей, 572 батьків 459 тренерів) проведення навчання для ведучих і занять для дітей та батьків розповсюдилося на міста Вінниця, Дніпро, Дрогобич, Коломия, Львів, Харків, Донецьку та Луганську області. Також проводилися заняття для дітей із прифронтової зони у реабілітаційно-оздоровчих таборах (Київська область та Закарпатська область). Діти мали можливість відпочивати, оздоровлюватись, розвивати творчі навички і комунікацію, і також в безпечному місці опрацювати власні травматичні спогади, опанувати техніки психологічної самопомоги за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення».

У 2019 році (етапи 9-10) кількість учасників програми зростає. У переважній більшості проведення занять відбувається на сході України, проте



здіяними є 15 областей. Партнерами виступають Київський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей, молоді; Донбаський державний педагогічний університет (м. Слов'янськ, Донецької обл.); Луганський обласний навчально-методичний центр психологічної служби системи освіти; Товариство Червоного Хреста України; Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу Києво-Могилянської Академії (м. Покровськ Донецької області) та більше 60 державних і громадських організацій. У грудні 2019 року програмою було охоплено: 2600 дітей, 734 батьків, 525 тренерів.

Станом на 2020-2021 роки (етап 11: 144 дітей, 36 батьків, 21 тренер; етап 12: 202 дитини, 26 батьків, 13 тренерів; етап 13: 473 дитини 115 батьків, 57 тренерів; етап 14: 257 дітей, 33 батьків, 23 тренерів) найбільшого поширення набула робота на території Донецької (м. Слов'янськ, м. Краматорськ, м. Мирноград, м. Покровськ, м. Костянтинівка, м. Лиман, м. Дружківка) та Луганської областей (м. Лисичанськ, м. Северодонецьк, м. Рубіжне, м. Попасна, м. Щастя, м. Сватове, м. Старобільськ). Вказане зумовлено тим, що всі жителі перерахованих міст були учасниками та / або свідками подій війни. Таким чином, кожен відчув на собі психологічні наслідки воєнних дій та потребував відповідної допомоги. В інших областях внутрішньо переміщені особи певним чином адаптувалися та опрацювали свої спогади і переживання. Меншість потребувала вузькоспеціалізованої психотерапевтичної допомоги. На 11-14 етапах до вищезгаданих партнерів програми додаються Спілка самаритян України (м. Золоте, Луганської області); Центр сімей АТО «Поруч» (місто Краматорськ Донецької обл.); ОО «ПроМир» (м. Слов'янськ Донецької обл.); Центр соціальної реабілітації дітей-інвалідів «Лелека» (м. Гірське Луганської обл.); БФ Місія «Подих Надії» (м. Мар'їнка Донецької обл.)

Отже, за період воєнних дій на території України до повномасштабного вторгнення до роботи із програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення» було підготовлено 639 тренерів. Заняття, які впроваджувалися на території держави, пройшли 3676 дітей і 944 батьків.

Значної актуальності набуває застосування програми із початком широкомасштабного вторгнення РФ на територію України. Зростання попиту на навчання керівників груп зумовлено розповсюдженням та інтенсивністю бойових дій, збільшенням кількості окупованих територій, застосуванням далекобійного озброєння відносно цивільного населення, а також масовою міграцією жителів України і великою кількістю травмованих та загиблих членів родин.

У червні 2022 року нараховувалося 735 новонавчених тренерів, а також 1274 дитини та 998 батьків, що пройшли заняття за програмою. При тому, починаючи із 15 етапу, заняття з дітьми проводяться не лише на території України, але і за її межами, у тому числі в онлайн форматі. Етапи 15 та 16 були



об'єднані в один, що зумовлено ситуацією широкомасштабного вторгнення, масового виїзду біженців та загальною дестабілізацією ситуації в країні. На 17 етапі (кінець 2022 року) за програмою попрацювали 2198 дітей, 821 батьків та пройшли навчання 262 тренерів. Найбільшого поширення набула робота за програмою у м. Київ та області, м. Чернівці, м. Кам'янець-Подільський.

Після 2022 року міжнародні благодійні організації приєдналися до руху та в рамках співпраці направляють на навчання своїх співробітників. Програму «Діти та війна. Навчання технік зцілення» проводять на своїх локаціях такі благодійні фонди як «Голоси дітей», «Рокада», «Дитячі точки Спільно» та інші.

У 2023 році проведення занять поширюється на м. Київ, м. Вінниця, м. Луцьк, м. Полтава, а також продовжується проведення онлайн занять, потреба у нормалізації стану дітей зростає. До того ж, піднімаються питання щодо необхідності роботи з іншою вразливою категорією населення – літніми людьми. Програма занять дещо модернізується під означену вікову категорію та успішно впроваджується у дію під назвою «Подолання травми: техніки зцілення». Більше того, заняття за стандартною програмою проходить студентська молодь. Щодо керівників груп, їхня кількість збільшується, також зростає і кількість дітей, що зазнали травматизації і взяли участь в програмі. На 18 етапі заняття пройшли 1774 дитини, 751 батьків, було навчено 147 тренерів. На 19 етапі показники суттєво збільшуються: 3384 дитини, 573 батьків, 164 тренерів.

2024 рік характеризується деяким спадом, що пов'язане як із адаптацією до ситуації воєнних дій, так і з тривалим проживанням значної кількості дітей за кордоном, або виїздом на більш безпечні території. Вказане може бути зумовлено і потребами та пріоритеті індивідуальної роботи з психологами, а також втому та емоційним і професійним вигоранням психологів, зростанням відчуття безнадії та безвиході серед населення через довготривалість війни та виснаженням суспільства загалом. На 20 етапі було проведено заняття для 2391 дитини, 409 батьків, навчання для 138 тренерів. На 21 етапі участь у заняттях взяли 1100 дітей, 175 батьків. Роботи за програмою навчилися 88 тренерів. Найбільш активною була робота в м. Київ, м. Хмельницький, м. Полтава.

Одним із важливих досягнень стала робота з таборами під час широкомасштабного вторгнення. Щоліта, а також під час сезонних канікул, тренери, які пройшли навчання, проводять програму в таборах в Київській, Волинській, Івано-Франківській, Закарпатській областях. Постійними партнерами є Тренінговий проект «Карамель», Клуб «Я Да Вінчі», Табір «Gala Camp» та деякі інші. У останньому названому функціонує як звичайний літній табір, так і цілорічний, куди приїжджають групи дітей з прифронтових територій, довгостроково проживають, навчаються дистанційно, а у вільний час мають екскурсії, розваги, і психологічні заняття за програмою. Діти мають змогу одночасно оздоровлюватися фізично і психологічно.

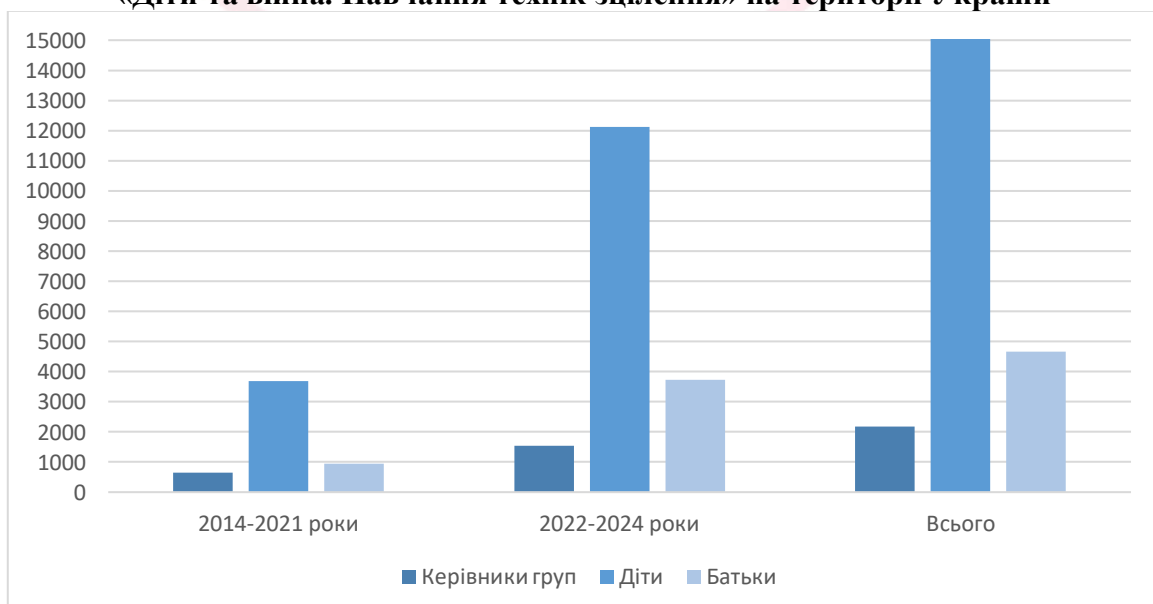


Партнерами програми виступили університет Григорія Сковороди, м. Переяслав-Хмельницький, Подільська РО Товариства Червоного хреста в м. Києві, БО СОС «Дитячі містечка, Проект «Психологи на війні» ГО «Українська асоціація психотерапевтів і бізнес-тренерів», ГО «Козацький набат» Центр освіти для дорослих м. Нікополь, Кам'янець-Подільський міський центр соцслужб для сім'ї, дітей та молоді, «Зоряниця», простір відновлення ментального здоров'я дітей, БФ «Рокада», Центр професійного розвитку педагогічних працівників м. Києва, БФ «Rescue Now», Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Асоціація ЕМДР в Україні – фахове об'єднання зі спеціальної травматерапії, Штаб громадянської оборони СОС м. Кам'янець-Подільський, Донецький національний університет імені Василя Стуса, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Волинський національний університет імені Лесі Українки, БФ «Голоси дітей» м. Київ, БФ «За майбутнє України» м. Дніпро, Київський міський будинок учителя, проект «Спільно» від ЮНІСЕФ, Полтавська академія неперервної освіти імені М. Остроградського, Полтавський педагогічний університет імені В.Г. Короленка та інші.

Загалом, за період 3 років широкомасштабного вторгнення серед учасників, що пройшли заняття, налічується 12121 дитина, 3727 батьків, а також 1534 тренерів, що набули досвіду впровадження програми. Пропонуємо порівняти кількісні показники роботи за описаною програмою за період до широкомасштабного вторгнення та після нього.

Таблиця. 2

Порівняння кількісних показників результатів впровадження програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» на території України





Станом на 2025 рік програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення» продовжує функціонувати у всіх областях України та далеко за її межами. Заняття проводяться у будь-якому доступному форматі, що дозволяє надати допомогу якомога більшій кількості дітей та їх батьків. Керівники груп мають змогу проходити супервізійні сесії у більш досвідчених фахівців, які їх навчали, та постійно підвищують свій кваліфікаційний рівень. Актуальність набуття відповідних знань і навичок роботи за програмою зберігається дотепер та спостерігається не лише серед психологів, але й поміж педагогів, соціальних працівників, фахівців з галузі медицини та інших, спеціальностей, що передбачають соціальну взаємодію.

Варто відзначити, що заняття за програмою здійснюють позитивний вплив на психоемоційний стан учасників. Після проходження всіх сесій у дітей спостерігається суттєве зменшення проявів депресії і тривожності, покращення сну, соціальна адаптація. Учасники програми відмічають зниження рівня страху, здатність керувати власними спогадами, полегшене переживання важких стресових ситуацій, які трапилися після проходження ними програми, здатність керувати своїм тілом. Більше того, діти усвідомлюють, що вони не самі, розуміють причини виникнення нестерпних переживань. Якщо говорити про результати психодіагностики, яка відбувається на останньому занятті, встановлено зменшення показників за шкалами Інтрузії, Гіперзбудження, Уникання. Таким чином, спостерігаємо зменшення проявів симптомів посттравматичного стресу.

Однією із переваг програми є різноманітність технік для роботи зі спогадами. У переважній більшості у дітей, які пережили стресові події, спостерігаються зорові та слухові нагадування. Проте зустрічаються і такі, що потерпають від задіяння нюхового аналізатора при виникненні інтрузивних спогадів. Програмою передбачено техніки для нівелювання їхнього негативного впливу, що виділяють та підкреслюють учасники як одну із сприятливих характеристик роботи.

Варто відзначити, що учасники навчаються технік, що дозволяють відчувати напругу в тілі та розслаблятися, а також правильно дихати. Вказане сприяє тому, що діти в подальшому можуть швидко позбутися соматичних проявів (наприклад, тремтіння, відчуття клубка в горлі або заціпеніння), які виникають при нагадуванні про травмувальні обставини. Більше того, діти навчаються опрацьовувати власні сновидіння, які часто є жахливими, страшними та впливають на дитину упродовж дня, а деколи і довше. Учасники груп розуміють, що погані сни є одним із проявів реакції на травму, а також усвідомлюють, що нічні кошмари не можуть заподіяти їм реальної шкоди. Діти здобувають вміння перебудовувати сни шляхом малювання, письма або ж звичайних розповідей. Навички релаксації та роботи зі снами благотворно



впливають на якість сну. Діти простіше засинають, краще відпочивають. Таким чином відбувається нормалізація режиму нічного відпочинку та денної активності.

Діти навчаються поступової роботи зі страхами та униканням. Ці вміння використовуються ними не лише в рамках переживання обставин, які психологічно травмували. Здобуті навички застосовуються для подолання інших, не пов'язаних із війною, страхів. Діти відчують впевненість у собі, підвищення самооцінки, здатність самостійно досягати результату і вирішувати проблеми, відмічається зменшення тривожності. У майбутньому вивчені техніки дозволять знизити ризик виникнення нових страхів, оскільки дитина зможе нівелювати страх на етапі його виникнення.

Важливим позитивним проявом стає покращення комунікації дітей із однолітками та батьками. Учасники розуміють, що їхній досвід та переживання є нормальною реакцією на ненормальні життєві події. Діти слухають розповіді інших учасників, вербалізують свої почуття, що дає змогу відчути підтримку та спільне проживання і вирішення проблем. У спілкуванні з батьками діти навчаються висловлювати свої переживання без страху засмутити чи налякати близьких. У свою чергу батьки або опікуни після проходження відповідних занять володіють вміннями вислухати, контейнувати негативні дитячі емоції, надати підтримку та продемонструвати стабільність, впевненість у позитивному вирішенні проблем. Зазначене, безперечно допомагає швидшому відновленню дитини після психотравматичного впливу подій, сприяє гармонійному розвитку особистості, що зростає, а також допомагатиме у майбутньому долати стресові та надмірно важкі обставини з набагато меншим ризиком виникнення негативних наслідків.

Висновки. Отже, здобутий досвід дозволяє досить детально та обширно передбачити можливе психологічне реагування дітей на травмувальні обставини. Важливо, що у соціально-політичних несприятливих обставинах може постраждати значна кількість дітей. Беззаперечно, лікування дітей можуть забезпечити різноманітні організації, проте складність та тривалість цих втручань можна суттєво зменшити за рахунок превентивних заходів для запобігання виникнення симптомів посттравматичного стресу. Найкращим способом охопити якомога більшу кількість дітей з метою навчання практик самодопомоги є проведення групових занять, які за своєю суттю є заходами вторинної профілактики.

Значне зростання кількості учасників програми (як серед дітей, так і їхніх батьків) вказує на дієвість і ефективність тренінгових групових занять. Зростання цікавості психологів та педагогів, їхні відгуки та оцінка роботи з групами підтверджує цю думку. Зазначене у своїй сукупності дозволяє говорити про загальний позитивний вплив впровадження програми «Діти та



війна. Навчання технік зцілення» для українського суспільства. Набуття дітьми навичок самодопомоги дозволяє не лише швидше та якісніше впоратися з наслідками війни, але й допомагатиме бути стресостійкими, емоційно стабільними і впевненими у собі, що сприятиме мінімізації впливу стресових ситуацій на особистість дитини у майбутньому. Набуття відповідних знань батьками дозволяє краще розуміти особливості функціонування дитячої психіки та ефективно сприяти подоланню наслідків психологічної травматизації їхніх дітей.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо дослідження результативності дії занять у залежності від виду психотравмувальної ситуації, категорії учасників програми, їхнього віку, місця проживання. Більше того, важливим напрямком подальшої діяльності є розробка методів вдосконалення роботи з тими дітьми та дорослими особами, для кого проходження занять було менш результативним, потребує адаптації та індивідуального підходу.

Література:

1. Левченко В.В., Луценко О.В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. Габітус. Психологія особистості. 2023. Вип. 50. С. 85-92.
2. Пророк Н.В., Чекстере О.Ю. Вплив війни на сприйняття дітьми навколишнього світу. Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації: збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І.О. Синиці. м. Київ, 11-12 квітня 2024 р. / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, 2024. С.124-139.
3. Діти та війна: навчання технік зцілення : посібник / П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле та ін. / за ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів. ТЗОВ «компанія “Манускрипт”», 2014. 95 с.
4. Клевака Л.П. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., 19-20 травня 2022 р. / Полт. ін-т економіки і права ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»; ред. колег.: Н. Мякушко (голова), Р. Шаравара, Р. Басенко та ін.; відп. ред. Р. Басенко. Полтава : ПЕП, 2022. С. 62-65.
5. Коляда О.С., Оніщенко Н.В. Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. Проблеми екстремальної та кризової психології. Кризова психологія. Харків. 2024. Вип. 1(7), С.93-104.
6. Похілько Д.С, Тігаренко Д.С. Діти та війна. – 2017. URL: <http://reposit.sc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4865/1/%D0%94%D1%96%D1%82%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0.pdf> (дата звернення: 17.03.2025).
7. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. № 9 (1). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471> (дата звернення: 17.03.2025).
8. Діти і війна: навчання технік зцілення: корекційна програма / П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле та ін. / упоряд.: В. Климчук, Н. Москвіна, О. Пряннічкова. Київ, 2016. 78 с.



References:

1. Levchenko V.V. & Lutsenko O.V., (2023). Vplyv viiskovykh podii na psykhhichne zdorovia ditei [The impact of military events on the mental health of children]. *Habitus. Psykholohiia osobystosti – Habitus. Personality Psychology*. 50, 85-92 [in Ukrainian].
2. Prorok N.V. & Chekstere O.Yu. (2024). Vplyv viiny na spryiniattia ditmy navkolyshnoho svitu [The impact of war on children's perception of the world around them]. *Aktualni problemy psykholohii navchannia v suchasnii sotsiokulturnii sytuatsii – Current problems of the psychology of learning in the modern socio-cultural situation: Collection of materials of scientific reports of the round table dedicated to the creative heritage of I.O. Sinytsia*. (pp. 124-139). Kyiv: Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk NAPS of Ukraine. [in Ukrainian].
3. P. Smith, E. Dyregrov, U. Yule etc., (2014). Dity ta viina: navchannia tekhnik ztsilennia [Children and War: Teaching Recovery Techniques]: O. Chernenko, M. Lemyk, K. Yavnoi & S.M. Illiashenko (Ed.). Lviv: LLC «Manuscript Company». [in Ukrainian].
4. Klevaka L.P., (2022). Vplyv viiny na psykhhichne zdorovia ditei [The impact of war on the mental health of children]. R. Basenko (Eds.) *Innovatsiyni potentsial ta pravove zabezpechennia sotsialno-ekonomichnoho rozvytku Ukrainy: vyklyk hlobalnoho svitu – Innovative potential and legal support for the socio-economic development of Ukraine: the challenge of the global world: Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference, Poltava Institute of Economics and Law of the Higher Educational Institution «Open International University for Human Development «Ukraine»* (pp. 62-65). Poltava: PIEP. [in Ukrainian].
5. Kolyada O.S. & Onishchenko N.V., (2024) Osoblyvosti psykhoemotsiynoho stanu ditei v umovakh viiny [Peculiarities of the psycho-emotional state of children in war conditions]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii/ Kryzova psykholohiia – Problems of extreme and crisis psychology. Crisis psychology*, 1 (7), 93-104. [in Ukrainian].
6. Pokhilko, D. S., & Titarenko, D. S. (2017). Dity ta viina [Children and War]. Retrieved from <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4865/1/%D0%94%D1%96%D1%82%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0.pdf> [in Ukrainian].
7. Sokhor N., Yasniy O., Smashna O. & Hashimova N. (2024) Vplyv viiny ta vymushenoho pereselenia na psykhhichne zdorovia ditei i pidlitkiv (ohliad literatury) [The impact of war and forced displacement on the mental health of children and adolescents (literature review)]. *Psykosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka – Psychosomatic medicine and general practice*, 9 (1). Retrieved from <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471> [in Ukrainian].
8. P. Smith, E. Dyregrov, U. Yule etc., (2016). Dity i viina: navchannia tekhnik ztsilennia [Children and war: teaching healing techniques]. (V. Klymchuk, N. Moskvina, O. Pryanichnikova, compiled). Kyiv. [in Ukrainian].