

# Міжнародний благодійний проєкт “Рука допомоги Україні”

*Ініціатива психологічної підтримки*

**ЗВІТ ЗА 3 РОКИ ВІЙНИ**  
**24.02.2022 - 24.02.2025**

Підготовлено для  
партнерів і донорів  
проєкту



# Гуманітарна ситуація в Україні (2025)



З початку ескалації бойових дій в лютому 2022 року до середини жовтня 2024 року було зареєстровано майже 6,8 мільйона біженців з України, 92% з яких залишаються в Європі. І за оцінками, станом на жовтень 2024 року 3,6 мільйона людей є вимушеними переселенцями в Україні.



16,3 млн  
або  
**1 з 2**

людей зазнали  
тривалого впливу війни



12,6 млн  
або  
**1 з 3**

непереміщених людей  
зазнали тривалого впливу війни



3,6 млн  
або  
**1 з 10**

людей вимушено  
переміщені через війну



12,7 млн  
або  
**1 з 3**

людей потребують  
гуманітарної допомоги

# БФ “НАДІЯ ПО ВСЬОМУ СВІТОВІ”

## Основні напрямки роботи:

- гуманітарна допомога людям, які живуть у складних соціально-економічних умовах, зокрема, жертвам війни РФ проти України;
- психологічна допомога дітям та дорослим з травмою війни;
- соціальна адаптація дітей-сиріт та дітей з особливими потребами, які живуть у дитячих будинках та школах-інтернатах;
- допомога державним закладам в турботі про фізичні й емоційні потреби престарілих людей;
- популяризація здорового способу життя серед підлітків та молоді;
- проведення освітніх семінарів і тренінгів для волонтерів;
- популяризація добровільного донорства крові та залучення донорів крові.



- недержавна благодійна організація
- зареєстровано в 1998 р. (Свідоцтво Міністерства юстиції № 0108-98)
- здійснює свою діяльність на всій території України



# Міжнародний благодійний проєкт “Рука допомоги Україні”

- **Надає психологічну допомогу** – покращує соціоемоційний добробут дітей та батьків, травмованих російською агресією і війною проти України, які переміщені внутрішньо і за межі України.
- **Розвиває і розширює можливості тренерів** – тренує психологів, соціальних працівників, вчителів працювати з травмованими дітьми, використовуючи методологію “Діти та війна. Навчання технік зцілення”



# Міжнародний благодійний проєкт “Рука допомоги Україні”

## Мета проєкту:

- Покращити психологічний і соціо-емоційний стан дітей та дорослих з травмою війни (ВПО, біженці, мешканці деокупованих населених пунктів, і тих, які зазнали ракетних атак та обстрілів);
- Запобігти розвитку ПТСР і депресії у дітей, травмованих війною;
- Знизити рівень тривожності та навчити дітей самостійно долати стрес;
- Сприяти кращій соціальній адаптації внутрішньо переміщених осіб.





# Методологія “Діти та війна. Навчання технік зцілення”

Є дієвим інструментом психологічної самопомоги для людей із травматичними наслідками війни та інших катаклізмів. Вона чудово працює як з дітьми, так і з дорослими, оскільки є результатом сукупного багаторічного досвіду роботи з людьми, які пережили війну та катастрофи.

Методику було розроблено в 1998 р. фахівцями Центру кризової психології в Бергені (Норвегія) та Інституту психіатрії в Лондоні (Велика Британія). Програму перекладено й адаптовано українською мовою фахівцями УІКПТ (Львів, Україна) за підтримки Українсько-канадської фундації (CUF).





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 завершені та незавершеної травматичної події. Детально описано позитивний вплив програми на дітей,

## **Наукові дослідження**

В рамках проєкту «Рука допомоги Україні» навчання тренерів /тренерок та заняття з дітьми та дорослими з травмою війни проводяться в Україні з 2015 р.

Протягом 2024-2025 рр. триває дослідження ефективності впровадження програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» в Україні під час АТО (з 2015 р.) та в умовах широкомасштабного військового вторгнення (з 2022 року).

До кінця 2025 року заплановано низку публікацій результатів дослідження.



# Переваги та досвід проєкту

## Ефективність методології:

- 0% ретравматизації під час групових занять;
- 90% учасників та учасниць відзначають покращення психоемоційного стану та здатності долати посттравматичний стрес;
- 100% учасників та учасниць починають почуватися безпечно і розслаблено в групі.

## Наш досвід та експертиза:

- робота з травмою війни та ПТСР з 2015 р.
- заняття для ВПО дітей і дорослих (2015-2018), мешканців “сірої” зони (2019-2022)
- заняття для дітей і дорослих під час війни (2022-2024 рр.)
- навчання та супервізія для психологів, волонтерів, освітян і соціальних працівників
- нетворкінг з волонтерськими, благодійними, освітніми організаціями та соціальними службами





# Міжнародний благодійний проєкт “Рука допомоги Україні”

■ 2015-2021 ■ 2022-2025

ТРЕНІНГИ 36 48

НОВІ ТРЕНЕРИ І ТРЕНЕРКИ 636 1601

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАНЯТТЯ 371 1957

УЧАСНИКИ ТА УЧАСНИЦІ ЗАНЯТЬ (ДОРΟΣЛІ) 984 4140



УЧАСНИКИ ТА УЧАСНИЦІ ЗАНЯТЬ (ДІТИ) 3688 17120

ЛІТНІ ТАБОРИ З ПРОГРАМОЮ "ДІТИ І ВІЙНА.  
НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ" 3 13


УЧАСНИКИ ТА УЧАСНИЦІ ТАБОРІВ 64 1776

# Географія проєкту «Рука допомоги Україні» (2022-2025)



-  **Тренінги**  
«Діти та війна. Навчання технік зцілення»
-  **Психологічні заняття**  
«Діти та війна. Навчання технік зцілення»  
для дітей та дорослих

\* Усі заходи проводяться на підконтрольній Україні території

-  **Літні табори з реабілітаційною програмою**  
«Діти та війна. Навчання технік зцілення»

# Тренінги “Діти та війна. Навчання технік зцілення”

3-денні (офлайн) і 5-денні (онлайн) тренінги  
для майбутніх тренерів





# Психологічні заняття “Діти та війна. Навчання технік зцілення”





**Реабілітація і рекреація: літні табори  
(психологічний компонент – програма  
“Діти та війна. Навчання технік зцілення”)**



# Історії зцілення

Максим, 9 років

Про участь хлопчика в заняттях «Діти і війна. Навчання технік зцілення» просили і батьки, і вчитель. Максим став свідком падіння збитої ракети. Після цієї події у нього з'явилася сильна тривожність: він постійно розповідав про пережите, а також почали проявлятися нервово-психологічні тілесні реакції — викривлення міміки, завмирання, емоційне «заморожування».

У такому стані Максим прийшов на перше заняття: замкнутий, напружений, із бігаючим поглядом. Історія Михайлика, озвучена під час тренінгу, стала для нього сильним тригером — Максим тремтів, уникав зорового контакту, ховався.

Однак після спільного збору реакцій Михайлика та заземлення, під час якого обговорювали природність і нормальність різних реакцій на травматичні події, хлопчик помітно розслабився. Дуже терапевтично спрацював ефект «рівний — рівному». Діти з групи самі виявили бажання поділитися своїми історіями. Серед них були учасники, які приїхали з Рубіжного, Харкова, Херсона, Києва, Одеси.

Вони запропонували присвятити окреме заняття обміну власним досвідом. Цікаво, що почувши страшні історії інших дітей, Максим, який раніше постійно переповідав свою подію в класі, цього разу вирішив не ділитися. Натомість тренерки помітили, що хлопчик добре реагує на творчі методи — малювання та ліплення. Саме вправи, які передбачали образне опрацювання пережитого досвіду, виявилися для нього дуже ефективними. Це були і «Безпечне місце», і робота зі снами.

На третьому занятті Максим почувався вже значно вільніше: почав контактувати з іншими дітьми, грався, навіть посміхався. Йому особливо подобалися активності, що передбачали гру та взаємодію. На останньому занятті під час прощання хлопчик на мить знову заціпенів, але цього разу зміг проявити емоції через сльози. Він пояснив: «Не хочу, щоб заняття закінчувалися».



# Історії зцілення

## Олег, 11 років

Хлопець разом з сім'єю переїхав до Вінниці з Харкова. Через декілька місяців після приїзду старший брат був призваний до військової служби. Під час одного з обстрілів брат був поранений і вся сім'я дуже хвилювалась за його життя. Олег дуже важко переживав той період, йому було важко засинати, часто снились страшні сни, він був дуже мовчазний. Коли брат приїхав на реабілітацію до Вінниці, Олег дуже радів, часто відвідував його.

На даний час брат повернувся на військову службу і хлопець знову став замкнутим у собі, мовчазним. Під час занять було помітно хвилювання, коли мова заходила про травматичні спогади, сни, однак поступово стан покращувався. На одному з занять хлопець розповів про свої страхи і вся група перейнялась трепетом, з яким він розповідав про брата, було помітно як усі вони підтримували його, слухали, кивали.

На наступних заняттях учасники активно взаємодіяли з Олегом і він став активніше включатись в обговорення, емоційний стан покращувався.

## Аня, 8 років

Аня разом з мамою довгий час жили в окупації. З будинку вона виходила дуже рідко, постійно було чути вибухи. Тому майже весь час вони жили в підвалі під будинком. Коли сусіди їхали з села вони поїхали разом з ними, бо власного авто не мали. Під час проходження пропускних пунктів їй було дуже страшно. Досить часто їй сняться сни саме як вони проходять пропускні пункти.

Цю історію дівчинка розповіла на 4 занятті, до того часу була малослівною, однак всі вправи та рекомендації виконувала. Кожного наступного заняття ми спостерігали позитивну динаміку в її настрої та покращення її психоемоційного стану. Під час занять вона знайшла подругу.

## Історії зцілення

\*\*\*

Одна дівчинка мала дуже сильне відчуття провини, за те, що народилась, відпустила тата на війну і вважала, що він загинув через неї. Вже на четвертому занятті вона поділилась, що зрозуміла, що діти не можуть нести відповідальність за рішення батьків і прийняла смерть батька.

\*\*\*

Одна дівчинка попросила про індивідуальну консультацію. На ній вона розповіла про загибель батька, що вона відчуває провину через те, що не була на похованні і після смерті не була на кладовищі, але це її бажання і їй це дуже важко зробити. Також вона поділилась, що їй дуже важко коли вона натикається на речі тата. Ми запропонували їй техніку «коробка спогадів» та «час на переживання». На наступному занятті вона змогла поділитись з іншими учасниками своєю історією.

\*\*\*

Хлопець протягом двох років після загибелі тата був мовчазний та закритий. Відмовлявся спілкуватись на цю тему та уникав будь-якого нагадування про батька. Під час занять хлопець почав активно розповідати про свого батька, проявляв ініціативу говорити, багато розповідав історій та спогадів. Емоційний стан суттєво змінився, він почав посміхатися, активно брати у всьому участь, використовувати техніки поза заняттями.



Activity supported by the  
Canada Fund for Local Initiatives  
Activité réalisée avec l'appui du  
Fonds canadien d'initiatives locales



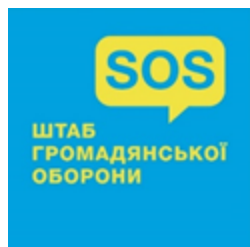
## ДОНОРИ ПРОЄКТУ

- Канадсько-українська фундація
- БО «HOPE worldwide Canada» (Канада)
- БО «HOPE worldwide» (США)
- БО «HOPE worldwide Zurich» (Швейцарія)
- БО «HOPE worldwide Norge» (Норвегія)
- HOPE worldwide Програма глобального реагування на катастрофи
- Програма сприяння розвитку співпраці та демократії МЗС Республіки Литва
- TELUS Friendly Future Foundation (Канада)
- Канадський фонд місцевих ініціатив і Посольство Канади в Україні
- Ярмарок соціальних результаті OutcomeX
- Армія спасіння
- Integrity Action
- Crown Agents





УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ  
КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ  
ТЕРАПІЇ



БО «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД  
"ЗА МАЙБУТНЄ УКРАЇНИ"»



## ПАРТНЕРИ ПРОЄКТУ

- Фонд «Діти та війна»
- Український інститут когнітивно-поведінкової терапії
- Штаб громадянської оборони SOS, 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



## ПАРТНЕРИ ПРОЄКТУ

- Університет Григорія Сковороди в Переяславі
- Подільська РО Товариства Червоного Хреста м. Києва
- БО «СОС Дитячі містечка»
- Проєкт «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



**ДЯКУЄМО за допомогу  
дітям з травмою війни!**



**Bringing hope,  
Changing lives**