



HOPE
worldwide
UKRAINE

Квартальний звіт
проєкту «Рука допомоги Україні»

Квітень – червень 2026 року

UKRAINE

Психологічне відновлення в умовах війни — це процес, який потребує часу та складається з поступових, але важливих змін. Кожна проведена група — це безпечний простір, де діти й дорослі можуть відчувати підтримку, навчитися справлятися зі стресом та опанувати практичні навички психологічної самодопомоги.

810 075

грн

спрямовано на
реалізацію заходів проєкту
у другому кварталі



15

проведено
за цей час груп
(14 дитячих
та 1 студентська)

183

дитини та
дорослих опанували
практичні навички
психологічної
самодопомоги

Для підтримки та забезпечення професійної роботи команді психологів надано 9 годин супервізійної підтримки.

Географія проєкту:

Кам'янець-Подільський, Вінниця, Краматорськ, Чернівці, с. Оринин (Хмельницька область).



Історія змін

Анастасія Л., 17 років

Настя родом із Миколаєва. Із початком повномасштабного вторгнення російських військ вона була змушена залишити рідне місто й переїхати до Кам'янця-Подільського, де нині живе разом із бабусею. Найважче для неї — розлука з батьками та домом, куди вона мріє повернутися.

Особливо тепло Настя згадує своїх сімох котиків, яких довелося залишити. Під час групових занять вона часто розповідала про них, і ці спогади допомагали їй зберігати відчуття зв'язку з домом. Тепер поруч із нею живе собака, який став для дівчини джерелом підтримки.

Долучившись до курсу «Діти та війна. Навчання технік зцілення», Настя навчилася краще справлятися зі стресом, знижувати емоційну напругу та використовувати техніки психологічної самодопомоги. Згодом вона відкрила для себе ще один спосіб проживати пережите — почала писати книжку, у якій залишає свої спогади, почуття й мрії.

Попри всі труднощі, Настя продовжує рухатися вперед і вірить, що одного дня обов'язково повернеться до рідного дому.



Відгук тренерки

Тетяна Гордій

«На початку курсу підлітки приховували власні переживання за жартами та постійним прагненням бути в центрі уваги. Особливо важливою стала відверта розмова про панічні атаки, коли один учасник поділився своїм досвідом життя під обстрілами. Ця щирість стала поворотним моментом для всієї групи: підлітки почали відкрито говорити про власні переживання, уважніше слухати одне одного та підтримувати тих, хто поруч. Для мене це стало найціннішим результатом нашої спільної роботи».



Корисна практика

У кожному кварталному звіті ми ділимося однією з практик, яку використовуємо під час роботи з дітьми й дорослими.

КОНТРОЛЬОВАНЕ ДИХАННЯ



Пропонуємо коротку та ефективну техніку, яку можуть використовувати як діти, так і дорослі для швидкого зниження напруження, подолання тривоги та відновлення емоційної рівноваги.

Уявіть, що на одній долоні ви тримаєте запашну квітку, а на іншій — запалену свічку. Повільно вдихніть через ніс, ніби вдихаєте аромат квітки. Потім повільно видихніть через рот, ніби м'яко задуваєте свічку.

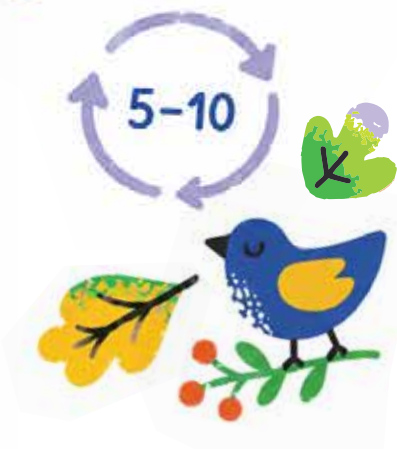
1 Повільно вдихніть через ніс...



2 Повільно видихніть через рот...



3 Повторіть 5–10 разів



Контрольоване дихання допомагає зменшити рівень тривоги, знизити фізичне напруження, заспокоїти організм і повернути відчуття контролю в стресових ситуаціях.

Разом із партнерами

Реалізація проєкту стала можливою завдяки підтримці міжнародних партнерів та співпраці з освітніми й соціальними установами, які допомогли організувати проведення групових занять у різних громадах України.

Донори проєкту



Індивідуальні донори
(внески на платформі GlobalGiving
та сайті нашого фонду)

Партнери проєкту

Санаторно-оздоровчий центр соціальної
реабілітації «Смарагдове місто»

СОС штаб, табір «Дітям війни»

Кам'янець-Подільський ліцей №3

Кам'янець-Подільська гімназія №1

Краматорська загальноосвітня школа №10

Буковинський державний медичний університет

ПІДПИСАТИСЯ НА РОЗСИЛКУ НОВИН

Адреса: Україна, м. Київ, пр. Миру, 2/3, оф. 34
Телефон: +38 099 053 32 44
Email: info@hopeww.org.ua
Вебсайт: hopeww.org.ua

