

HOPE worldwide UKRAINE

Квартальний звіт проєкту «Рука допомоги Україні»

3

Липень – вересень 2026 року

UKRAINE

Психологічна підтримка має довготривалу цінність тоді, коли людина може самостійно застосовувати набуті навички у повсякденному житті. У межах проєкту «Рука допомоги Україні» ми працюємо за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Діти й дорослі вчаться розпізнавати власні реакції на стрес, знижувати напруження та застосовувати практичні техніки психологічної самодопомоги. Ці навички поступово стають внутрішньою опорою, яка залишається з учасниками та учасницями і після завершення занять.

3 616 002 грн | **спрямовано на реалізацію заходів проєкту у третьому кварталі**





674 дитини та 36 дорослих | **набули практичних навичок психологічної самодопомоги**

58 | **терапевтичних груп проведено (55 дитячих та 3 дорослих)**

Для підтримки професійної роботи команди психологів надано
49 годин супервізійної підтримки.

Географія проєкту:
Київ, Дніпро, Хорол, Чернівці, Вінниця, Кам'янець-Подільський, табори в Хмельницькій обл. для дітей з різних регіонів.



Співпраця та розвиток

У третьому кварталі ми продовжили співпрацю з партнерами, започаткували нові напрями взаємодії та представили досвід фонду на міжнародному рівні.







Crown Agents Ukraine (UA) та Integrity Action (UA): ми вдячні нашим партнерам за продовження співпраці у рамках Фонду дитячої стійкості: розвиток спроможності та фінансування українських організацій громадянського суспільства. Завдяки партнерству ми продовжуємо надавати психологічну підтримку дітям, які пережили травматичний досвід війни, та розвивати проєкт «Рука допомоги Україні».

Співпраця та розвиток

39-й Міжнародний конгрес з права та психічного ментального здоров'я, Канада: Ірина Сухова та Наталія Подоляк представили досвід нашого фонду на міжнародному конгресі в Монреалі, який об'єднав близько 600 учасників та учасниць з різних країн світу. Вони поділилися практичним досвідом та результатами досліджень у сфері психологічної підтримки дітей, дорослих і родин, які постраждали від війни в Україні.



БФ «ЛЮКРЕЙН» / LUkraine (Люксембург): Ірина Сухова та Яна Сергєєва провели триденний онлайн-семінар для команди психологів та інструкторів табору Gora LUkraine. Фахівці пройшли навчання за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення» для подальшої роботи з родинами загиблих Героїв 93-ї окремої механізованої бригади «Холодний Яр».

Історія змін

Арсеній (15 років)

Хлопчик проживає з мамою і старшими братами, батьки розлучені. До війни проживав в м. Краматорськ. Під час занять був уважний. Наприкінці курсу розповів свою історію:





«Батьки розлучилися, коли мені було 8 років, але я все добре пам'ятаю. Мені було дуже сумно. Тато продовжує спілкуватися з нами, забирав мене з братами на вихідні, але все вже було не так, як раніше. До цього ми жили разом в будинку. Ми були щасливі. У нас була собака Берн — дуже розумний і жвавий. Коли тато забирав нас до себе, ми рибалили, гуляли і я завжди грався з Берном. Потім почалася війна, і тато забирав нас дуже рідко, а одного разу під час сильних обстрілів Берн втік... (плаче), просто зник. Я дуже хвилююся, чи живий він і що з ним сталося».

Під час малювання травматичних спогадів хлопчик намалював свій дім і собаку. Довго думав, як переробити малюнок, і врешті намалював тата, який повертається додому з собакою на руках...

Завдяки вправам на усвідомлення тіла та безпечне проживання емоцій, хлопчик зміг нарешті висловити свої переживання словами. Наприкінці занять він поділився, що вперше за довгий час відчув спокій і тепер знає, як може самостійно себе заспокоїти.

Корисна практика

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

«Безпечне місце»

1. Закрийте очі та уявіть місце, де вам спокійно й безпечно. Це може бути реальне або вигадане місце.



2. Уявіть його якомога детальніше: що ви бачите навколо, які звуки чуєте, що відчуваєте в тілі. Зверніть увагу на деталі, які роблять це місце особливим саме для вас.



3. Побудьте в цьому образі кілька хвилин, спокійно спостерігаючи за своїми відчуттями.



4. Коли відчуєте готовність, зробіть кілька спокійних вдихів і повільно відкрийте очі.



До образу безпечного місця можна повертатися подумки щоразу, коли хочеться знизити напруження, відновити відчуття спокою та внутрішньої опори.

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

HOPE worldwide
Inspire greater hope.™

INTEGRITY ACTION

CROWN AGENTS UKRAINE
Procurement and supply management

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

Партнери проєкту

СОЦСР «Смарагдове місто»

БФ «ВАВ Краще майбутнє»

ТОВ санаторій «Лісова пісня» ДЗОВ «Еко Ленд»

БФ «SOS Штаб громадянської оборони»

БФ «ЛЮКРЕЙН» / LUkraine (Люксембург)

Місце колективного проживання ВПО (Вінниця)

ДНЗ №721 (Київ)

ОЗ «Хорольська гімназія» (Хорол)

ЗОШ І–ІІІ ступенів № 16 (Краматорськ)

Ліцей №3 (Кам'янець-Подільськ)

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

HOPE worldwide UKRAINE

facebook

TOP-RANKED ORGANIZATION GlobalGiving 2026

PHILANTHROPY IN UKRAINE

LinkedIn