

Бердянський державний педагогічний університет
Факультет дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту

Завідувач кафедри

 Катерина ПЕТРОВСЬКА

«22» листопада 2025

Кваліфікаційна робота магістра

**«ВПЛИВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ НА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
В УКРАЇНІ ТА ЗАКОРДОНОМ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ»**

Виконала: здобувач вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти

II курсу, групи м 22СР-з

Галузь знань 23 Соціальна робота

спеціальності 231 Соціальна робота

Освітньо-професійна програма:

Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація

Олександра ДАЙМИЧЕНКО

Керівник: к.пед.н., доцент **Петровська К. В.**

Рецензент: к.пед.н., доцент **Тургенєва А.О.**

Запоріжжя - 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ НА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1. Теоретичний аналіз впливу військового конфлікту на дітей	6
1.2. Психологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку, постраждалих від війни.....	12
1.3. Досвід соціально-психологічної адаптації дітей, які зазнали наслідків війни, у світовій практиці	16
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ	26
2.1. Оцінка стану психічного здоров'я дітей дошкільного віку в умовах війни: методи діагностики та виявлення посттравматичних реакцій	26
2.2. Порівняння особливостей соціально-психологічної адаптації дітей, які залишились в Україні, і дітей, що виїхали за кордон.	31
2.3. Розробка програми психологічної підтримки для дітей дошкільного віку, постраждалих від війни: методи корекційної роботи	48
2.4. Рекомендації для покращення процесу реабілітації в умовах війни: адаптація міжнародного досвіду до українських реалій.	58
Висновки до другого розділу	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження обумовлена безпрецедентними обставинами, в яких опинилися діти під час воєнних конфліктів. Збройні конфлікти, які загострюють соціальні та економічні умови, мають руйнівний вплив на різні аспекти життя суспільства. Проте найбільш вразливими стають діти, які переживають стресові події, часто втрачають стабільність, безпеку та психологічний комфорт. Це, у свою чергу, призводить до виникнення різноманітних соціально-психологічних проблем, таких як страх, тривожність, депресія, соціальна ізоляція та інші труднощі, що ускладнюють їх подальшу адаптацію в суспільстві.

Реакція дітей на умови, створені війною, часто відрізняється залежно від того, чи залишаються вони в країні або змушені переміститися до інших держав. У цьому контексті важливо не лише зрозуміти механізми адаптації дітей до нових умов, але й порівняти особливості соціально-психологічної адаптації в умовах перебування у своїй державі та за кордоном. У цій роботі результати порівняльного аналізу покладено в основу розробки та пілотної апробації програми соціально-психологічної підтримки дошкільників.

Об'єкт дослідження - процес соціально-психологічної адаптації дітей дошкільного віку, які перенесли досвід воєнного конфлікту.

Предмет дослідження - особливості та ефективність програм підтримки соціально-психологічної адаптації дітей дошкільного віку, які пережили воєнний конфлікт, у різних умовах проживання (Україна – Румунія).

Мета дослідження: здійснити порівняльний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації дітей дошкільного віку в Україні та Румунії та розробити й апробувати програму соціально-психологічної підтримки.

Гіпотеза дослідження:

Гіпотезою дослідження є припущення, що діти, які залишилися в Україні, та діти, що виїхали за кордон, демонструють різні особливості соціально-психологічної адаптації, обумовлені різницею в соціальних умовах та рівні підтримки, що їх надають різні держави.

Відповідно до об'єкта, предмета і мети дослідження визначено такі основні **завдання наукового пошуку**:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо соціально-психологічних наслідків воєнних конфліктів для дітей та існуючі механізми адаптації.
2. Вивчити психологічні реакції дітей на вплив війни, виявити основні емоційні та соціальні проблеми, з якими вони стикаються.
3. Дослідити особливості соціально-психологічної адаптації дітей, які залишилися в Україні, та порівняти з дітьми, що виїхали за кордон.
4. Оцінити вплив соціального середовища на рівень тривожності, стресу та емоційної стабільності дітей в різних умовах.
5. Виявити фактори, що сприяють або ускладнюють адаптацію дітей у нових умовах та з'ясувати, які з них є універсальними, а які залежать від конкретних обставин.
6. Розробити, теоретично обґрунтувати та пілотно перевірити ефективність упровадження програми соціально-психологічної підтримки дітей, що зазнали впливу воєнного конфлікту, з урахуванням різних умов їхнього перебування.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

Теоретичні методи: вивчення, аналіз і узагальнення психолого-педагогічної та соціальної літератури; порівняння, систематизація; зіставлення особливостей адаптації дошкільнят в Україні та за кордоном (на прикладі Румунії).

Емпіричні методи: спостереження; анкетування та напівструктуровані інтерв'ю з батьками й вихователями; аналіз ігрової діяльності та проєктивних сюжетів; релаксаційні проби й експертна оцінка соціальної включеності. Експериментальні методи: психологічні тестування, адаптовані до віку дошкільників; психологічна корекція в межах розробленої програми (арт-терапевтичні, ігрові, релаксаційні вправи), спрямована на зниження стресу та розвиток навичок соціальної адаптації.

Статистичні методи: описова та інферентна статистика; порівняльний аналіз двох незалежних вибірок (Україна/Румунія) з використанням відповідних параметричних/непараметричних критеріїв; аналіз повторних вимірів для оцінки динаміки під впливом програми; якісний аналіз спостережень.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 103 сторінки, з них 70 сторінок основного тексту. Робота містить 20 таблиць і 3 рисунки, 19 додатків на 33 сторінках. Список використаних джерел налічує 61 найменування.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ НА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Теоретичний аналіз впливу військового конфлікту на дітей

Воєнні конфлікти належать до найсильніших стресогенних факторів, які може пережити дитина. Вони не лише ставлять під загрозу фізичне виживання, але й руйнують відчуття стабільності та безпеки, що є ключовими умовами гармонійного розвитку особистості. На відміну від дорослих, які вже мають досвід подолання труднощів і сформовані механізми адаптації, діти молодшого віку перебувають на етапі становлення емоційної, когнітивної та соціальної сфер. Тому будь-яке втручання у звичний життєвий простір стає для них джерелом травми. Як наголосила виконавча директорка UNICEF Кетрін Рассел у своїй офіційній заяві 2024 року: «Діти не починають війну і не можуть її закінчити, але завжди сплачують за неї найвищу ціну» (переклад з англ. – Даймиченко О. А.) [56]. Це підкреслює крайню вразливість саме дитячого віку і пояснює, чому міжнародні організації відносять захист дітей до першочергових завдань у зонах конфліктів.

Наукові дослідження підтверджують, що негативний вплив війни на дітей проявляється не лише під час активних бойових дій, а й у довготривалій перспективі. У дітей формуються стійкі емоційні реакції тривожності, страху, недовіри до світу. Деякі з них можуть переживати повторні травматичні образи у снах чи грі, що є типовими проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Якщо раніше вважалося, що ПТСР притаманний переважно дорослим, то сучасні дослідження доводять: навіть діти дошкільного віку можуть демонструвати характерні симптоми – регрес у поведінці, агресивність, підвищену залежність від батьків [39].

Особливу небезпеку становить те, що діти реагують на травму інакше, ніж дорослі. У них ще немає сформованих механізмів саморегуляції, тому пережите проявляється переважно через поведінкові симптоми. До цього

додається подвійний механізм травматизації: пряма, коли дитина безпосередньо стикається з насильством чи руйнуванням, і опосередкована, коли вона переймає тривогу та страх батьків. У другому випадку небезпека часто навіть сильніша: малюк сприймає реакції дорослих як сигнал безпеки чи загрози, і якщо дорослі самі не справляються зі стресом, дитина автоматично вважає світ небезпечним [52].

Таким чином, війна створює ситуацію багаторівневої кризи для дитини. Щоб глибше зрозуміти природу цих змін, у психологічній науці сформувалося кілька теоретичних підходів, які дозволяють по-різному інтерпретувати вплив воєнних подій на дитячу психіку та розвиток.

Теоретичні підходи до вивчення впливу війни на дітей

Психоаналітичний підхід

У межах психоаналітичної традиції (З. Фройд, А. Фрейд) війна розглядається як один із найпотужніших стресорів, що руйнує базові психічні структури й механізми захисту дитини. На ранніх етапах розвитку психіка ще не має сформованих когнітивних інструментів для раціонального осмислення травми, тому досвід війни безпосередньо загрожує відчуттю внутрішньої цілісності. Центральним моментом виступає страх втрати значущої фігури догляду (матері чи іншого дорослого, який уособлює безпеку), що провокує сильну тривожність, афективні вибухи, регресивні реакції та символічне відтворення пережитого у грі чи снах. Анна Фрейд у своїй класичній праці *War and Children* (1943), написаній спільно з Д. Берлінгем, показала, що діти, розлучені з батьками під час бомбардувань Лондона, демонстрували значно тяжчі психічні розлади, ніж ті, хто залишався поряд із дорослими навіть у небезпечних умовах [40].

Ключовим пояснювальним механізмом у психоаналізі виступають несвідомі захисні механізми - витіснення, проекція, заперечення, ідентифікація. Вони дають змогу дитині знизити напруження, але водночас спотворюють реальність. Так, дошкільники можуть відтворювати сцени вибухів чи нападів у грі, розподіляючи ролі агресора й жертви, що виступає формою «переробки»

внутрішнього страху. Це не усвідомлений контроль, а символічна робота психіки, яка прагне зберегти рівновагу. Сучасні дослідження (Slone & Mann, 2016 [49]) підтверджують: діти у зонах збройних конфліктів демонструють повторювані травматичні ігри, агресивність і замкнутість навіть без прямої участі в бойових діях. Таким чином, психоаналітичний підхід пояснює, що війна активізує несвідомі механізми захисту, і саме через них відбувається символічне відображення травматичного досвіду.

Теорія прив'язаності

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі та Мері Ейнсворт, пояснює, що почуття безпеки дитини визначається якістю її стосунків із батьками або іншими значущими дорослими. Саме через ці взаємини формується внутрішнє відчуття стабільності, яке допомагає сприймати світ як передбачуваний і доброзичливий. Коли дорослі послідовно реагують на потреби дитини, у неї виникає довіра до людей і впевненість у собі. Якщо ж цей зв'язок порушується, дитина починає сприймати навколишнє середовище як небезпечне, а інших людей як таких, що не заслуговують на довіру [37].

У воєнних умовах прив'язаність зазнає серйозних випробувань. Вона може руйнуватися через фізичне розлучення, наприклад, евакуацію або втрату близьких, а також через емоційну недоступність батьків, які самі перебувають у стані страху та напруги. Такі ситуації викликають у дітей почуття покинутості, зростання тривоги та соціальну ізоляцію. Боулбі підкреслював, що наявність стабільної прив'язаності є своєрідним психологічним імунітетом, який допомагає долати зовнішні стресові впливи. Коли цей захист слабшає, дитині стає важче довіряти іншим і відновлювати внутрішню рівновагу.

Українські дослідники Воронова, Гаркавенко та Ричкова [4] підтверджують, що рівень дитячої тривожності тісно пов'язаний з емоційним станом батьків. Якщо дорослі здатні залишатися емоційно доступними навіть у складних умовах, діти проявляють більшу стійкість і швидше відновлюються після стресу. Сучасні програми психологічної допомоги враховують цей чинник і спрямовують роботу не лише на дітей, а й на підтримку батьків,

оскільки саме відновлення емоційного контакту створює основу для подолання наслідків травми. Таким чином, війна постає не тільки як індивідуальна криза, а як порушення міжособистісного простору, і саме його відновлення визначає перспективи психічного здоров'я дитини.

Когнітивно-поведінковий підхід

Когнітивно-поведінковий підхід, розроблений Аароном Беком і Дональдом Мейхенбаумом, пояснює, як війна впливає на формування у дітей дисфункційних переконань і неадаптивних моделей поведінки. Основна увага приділяється тому, як дитина тлумачить події. У дошкільному віці, коли когнітивні стратегії ще слабо розвинені, травматичний досвід закріплюється у вигляді переконань «світ небезпечний», «я безпорадний», «ніхто не захистить». Такі установки поступово формують хронічну тривожність і схильність до уникання [36].

Війна порушує взаємозв'язок між мисленням, емоціями та діями. У дітей часто виникає катастрофізація - схильність перебільшувати небезпеку. Навіть у безпечному середовищі вони можуть лякатися гучних звуків, відмовлятися виходити з дому чи спілкуватися з іншими. Ці реакції відображають закріплення травматичних уявлень. Як зазначає С. Максименко [21], мислення, пам'ять і увага формують цілісність особистості, але під впливом хронічного стресу стають вразливими, що гальмує розвиток.

Практична робота у межах цього підходу спрямована на зміну способів мислення та поведінки. Дітей навчають саморегуляції, опануванню страхів і альтернативних інтерпретацій ситуацій через гру та поступове зіткнення з травматичними спогадами. Програми допомоги дітям-біженцям (Murray та ін., 2018 [45]) показують, що такі методи зменшують тривожність і відновлюють почуття контролю.

Вікові особливості реакцій на стрес мають вирішальне значення:

- дошкільники (3–6 років) відтворюють травму у грі, снах, регресивній поведінці;

- молодші школярі (7–10 років) можуть висловлювати страхи, але страждають від труднощів концентрації та навчання;
- підлітки (11–17 років) реагують сильніше через потребу в груповій ідентичності, що проявляється у конфліктах, агресії чи ризикованій поведінці.

Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід дозволяє пояснити не лише формування дисфункціональних переконань, а й специфіку проявів травми залежно від віку, що відкриває шлях до віково-орієнтованих стратегій психологічної допомоги.

Екологічна модель розвитку

Екологічна модель розвитку (У. Бронфенбреннер) пропонує розглядати дитину не ізольовано, а у складній системі взаємопов'язаних середовищ. На відміну від психоаналітичної традиції, що зосереджується на внутрішніх процесах, чи теорії прив'язаності, яка аналізує якість стосунків із дорослим, екологічна модель робить акцент на багаторівневому контексті, у якому розвивається дитина. За Бронфенбреннером, розвиток визначається взаємодією між мікросистемою (сім'я, дитячий садок), мезосистемою (зв'язки між інститутами, наприклад, школа та громада), екзосистемою (умови, які безпосередньо не включають дитину, але впливають на її життя, зокрема робота батьків чи діяльність соціальних служб) та макросистемою (культурні норми, політика, держава) (Bronfenbrenner, 1979 [38]).

У ситуації війни порушення відбуваються на всіх рівнях одночасно. На рівні мікросистеми діти стикаються з емоційною нестабільністю батьків, втратою дому чи відривом від звичного освітнього середовища. На рівні мезосистеми руйнуються соціальні мережі підтримки: евакуація відриває дітей від друзів, вчителів, сусідів. Екзосистема в умовах війни проявляється у втратах роботи батьками та нестабільності соціальних послуг, що підсилює тривогу дитини. Макросистема задає загальний контекст небезпеки - від інформаційного фону з новинами про бойові дії до відчуття вразливості всієї держави. Таким чином, війна в екологічній перспективі розглядається як системна криза, що підриває гармонію на всіх рівнях розвитку.

Окремий вимір становить хроносистема, що охоплює тривалість і фазність подій. У контексті війни саме тривалість загрози та повторюваність стресорів зумовлюють кумулятивний ефект на розвиток дитини.

Практичне значення цього підходу полягає в тому, що він дозволяє пояснити, чому навіть діти з відносно «безпечних регіонів» демонструють симптоми травматизації: їхня макросистема наповнена страхом, а екзосистема підсилює відчуття небезпеки. На відміну від попередніх теорій, екологічна модель підкреслює, що допомога дитині має бути не лише індивідуальною чи сімейною, а й суспільною: відновлення інфраструктури, стабільності освітніх і соціальних інституцій є критично важливим для подолання наслідків війни. Саме тому сучасні міжнародні стратегії орієнтовані на створення «цілісних середовищ безпеки», які охоплюють усі рівні функціонування дитини.

Концепція стресу й копіngu

Концепція Лазаруса й Фолкман розглядає війну як сильний стресор, що перевищує здатність дитини адаптуватися. На відміну від психоаналізу та теорії прив'язаності, акцент робиться на свідомій оцінці ситуації та стратегіях подолання [44]. Стрес формується через взаємодію особистості та середовища, і важливо не лише те, що відбувається, а й як дитина це сприймає.

У воєнних умовах непередбачувані події можуть призводити до дезадаптивного копіngu, такого як уникання, надмірна залежність від дорослих, агресивність або відмова від діяльності. При наявності підтримки діти розвивають ефективні стратегії, зокрема пошук допомоги, відновлення контролю через гру та творчі практики. Особливе значення має опосередкований копінг, коли дитина наслідує моделі дорослих; конструктивна поведінка батьків формує адаптивні реакції, а паніка чи безпорадність породжують дезадаптивні.

Практичне значення концепції полягає у навчанні дітей конкретним навичкам подолання стресу, таким як релаксація, поступова експозиція до страхів та відновлення контролю через гру і творчість. Це створює основу для психологічної стійкості та ефективних програм кризової інтервенції.

Розглянуті теоретичні підходи дозволяють побачити багатовимірність впливу воєнних подій на психіку дитини: від несвідомих механізмів захисту до руйнування міжособистісних зв'язків і формування дисфункціональних переконань. Їх аналіз створює основу для подальшого дослідження, адже допомагає не лише класифікувати симптоми, а й зрозуміти механізми їхнього виникнення.

1.2. Психологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку, постраждалих від війни

Дошкільний вік вважається критичним етапом у становленні особистості. У нормальних умовах життя цей час характеризується інтенсивним пізнанням світу, активним засвоєнням соціальних ролей і формуванням базової довіри до оточення. Дитина вчиться розуміти власні переживання та поступово оволодіває навичками регуляції поведінки. Однак у ситуації війни цей природний процес зазнає серйозних викривлень, адже на дитину діють постійні фактори небезпеки та нестабільності.

Емоційна сфера у дошкільному віці є дуже вразливою. У звичайному житті діти цього віку легко збуджуються, їхні емоції швидко змінюються, а переживання мають яскраво виражений характер. Як зазначає Т. Дуткевич, «у нормальних умовах цього віку діти відзначаються життєрадісністю, активністю та здатністю швидко переходити від негативних емоцій до позитивних. Якщо ж емоційний фон набуває стійко негативного характеру, дитина стає замкнутою або надмірно агресивною, це свідчить про глибокі збої у розвитку» ([7], с. 256). Війна призводить до того, що дитина постійно перебуває у стані очікування небезпеки, її емоційні реакції стають більш стійкими й менш контрольованими. Це може проявлятися у формі страхів, нічних жахів, підвищеної тривожності та схильності до агресивних спалахів.

Когнітивний розвиток у дошкільному віці відзначається формуванням мислення, уяви, пам'яті та мовлення. У цей час дитина активно ставить запитання про навколишній світ, намагається зрозуміти причинно-наслідкові

зв'язки, вчиться порівнювати та узагальнювати. С. Максименко підкреслює, що «мислення, пам'ять і увага дитини формуються у тісному зв'язку з її досвідом, що відображає навколишню дійсність і стає основою для подальшого навчання» ([21], с. 16). У мирний час ці процеси забезпечують поступову підготовку до шкільного навчання. Проте у воєнних умовах, коли досвід дитини наповнений тривожними й травматичними подіями, когнітивна сфера розвивається нерівномірно. З'являються проблеми з концентрацією уваги, забудькуватість, зниження пізнавальної активності, відставання у мовленнєвому розвитку. Часто фіксується регрес - втрата вже набутих навичок, повернення до простіших моделей поведінки.

Соціальна сфера розвитку дошкільника нерозривно пов'язана з грою, яка виконує функцію головного механізму засвоєння соціальних ролей і норм. У грі діти вчать співпрацювати, розподіляти обов'язки, спілкуватися з ровесниками. Водночас провідну роль у соціалізації продовжує відігравати сім'я. Маценко наголошує, що саме батьки формують у дитини почуття захищеності та стабільності, від яких надалі залежить успішність її комунікацій з оточенням ([20], с. 178). У воєнних умовах сім'я часто переживає кризу: батьки втрачають роботу, змушені змінювати місце проживання, їхній власний емоційний стан стає нестабільним. Це безпосередньо відбивається на дитині, адже дошкільник дуже чутливий до настрою дорослих.

Щоб чіткіше побачити специфіку змін у розвитку дошкільників під впливом війни, доцільно порівняти основні характеристики розвитку у нормальних умовах та в умовах воєнного досвіду (див. табл. 1.1.1.).

Таблиця 1.1.1

Особливості розвитку дітей дошкільного віку в нормальних умовах та в умовах війни

Сфера розвитку	Норма	В умовах війни
Емоційна	Життєрадісність, швидка зміна емоцій, базова довіра до світу	Страхи, нічні жахи, тривожність, агресивність, замкнутість

Когнітивна	Активна цікавість, розвиток мислення, пам'яті, мовлення, гра як пізнання	Проблеми уваги, регрес у навичках, нав'язливі ігри з травматичними сюжетами, затримка мовлення
Соціальна	Формування дружніх стосунків, участь у грі, почуття автономності	Ізоляція, уникання контактів, залежність від дорослих, труднощі у спілкуванні
Фізична	Нормальний сон, апетит, розвиток моторики	Порушення сну, розлади харчування, психосоматичні скарги

Ця таблиця узагальнює ключові тенденції й дозволяє побачити, наскільки глибоким є вплив війни на всі сфери розвитку дошкільника.

Важливо підкреслити, що наслідки воєнного досвіду не зникають відразу після завершення бойових дій. Werner [60] зазначає, що вони можуть проявлятися через роки у вигляді труднощів соціалізації, проблем з навчанням, емоційної нестабільності або навіть девіантної поведінки у підлітковому віці. Таким чином, дошкільний досвід війни стає своєрідною відправною точкою, яка визначає подальший розвиток особистості.

Водночас важливо враховувати, що дошкільний вік не є однорідним. Психологічні реакції трирічної дитини істотно відрізняються від поведінки та емоційних проявів шестирічної. Малюки у три роки здебільшого реагують через плач, тілесні симптоми, потребу у фізичному контакті з батьками, тоді як у старших дошкільників реакції стають більш усвідомленими: вони можуть вербалізувати страх, ставити питання про війну, малювати чи відтворювати у грі травматичні сюжети. Це вимагає від дорослих диференційованого підходу до розуміння дитячих проявів і форм допомоги.

Дослідження підтверджують, що ступінь вираженості наслідків війни для дошкільників залежить від рівня їхньої залученості у травматичний досвід. Умовно можна виділити кілька рівнів впливу:

- Безпосередній досвід бойових дій - пережиті обстріли, евакуація, втрата домівки чи близьких. Це найсильніший травмівний чинник, що призводить до формування посттравматичних розладів.

- Непрямий досвід - переживання через стан батьків, їхні розмови, перегляд новин. Хоча дитина не бачила війни на власні очі, її психіка засвоює атмосферу небезпеки через емоції дорослих.

- Віддалений досвід - життя у відносно безпечних регіонах, але з усвідомленням того, що родичі перебувають на фронті або що війна точиться у країні. У таких дітей часто зберігається зовнішнє благополуччя, проте приховані страхи можуть проявлятися у вигляді нічних жахів, енурезу чи підвищеної тривожності.

Таким чином, психотравма у дошкільному віці має широкий спектр проявів: від різко виражених симптомів до ледь помітних змін, які дорослі можуть не відразу пов'язати з війною.

Водночас не можна розглядати дошкільників лише як «жертв» війни. Значна частина дітей зберігає здатність до відновлення й демонструє високий рівень адаптивності, особливо якщо в їхньому житті присутні стабільні й турботливі дорослі. Саме сім'я залишається основним буфером, який може послабити вплив травматичних подій і створити для дитини простір безпеки. Психологічна допомога в умовах війни має орієнтуватися не тільки на роботу з дитиною, а й на підтримку її батьків і вихователів, адже емоційний фон дорослих є ключовим чинником у процесі подолання травми.

Отже, війна впливає на всі ключові сфери розвитку дошкільників: емоційну, когнітивну, соціальну та фізичну. Цей вплив може мати як явний характер (страхи, регрес у поведінці, порушення навчальних навичок), так і прихований, що проявляється поступово та не завжди легко помічається дорослими. Особливо небезпечно, що травматичний досвід у дошкільному віці здатний закріплюватися і визначати подальшу траєкторію розвитку особистості.

У такій ситуації робота з дітьми, які постраждали від війни, має ґрунтуватися на комплексному підході. Вона включає не лише психологічну підтримку, а й створення стабільного середовища у сім'ї та закладі дошкільної освіти, де дитина може відчувати захищеність і стабільність. Важливим

чинником залишається залучення батьків, адже їхній емоційний стан виступає головним індикатором безпеки для малюка.

Своєчасна допомога дає можливість зменшити руйнівний вплив воєнного досвіду і водночас створити умови для збереження потенціалу розвитку. Попри вразливість дошкільного віку, він характеризується високою пластичністю, що відкриває можливості для відновлення і формування стійкості. Тому завдання науковців і практиків полягає у пошуку та впровадженні програм, які враховують вікові особливості й різний рівень травматизації. Водночас важливо спиратися не лише на український досвід, а й на міжнародні напрацювання, що демонструють ефективні підходи до соціально-психологічної підтримки дітей у зонах воєнних конфліктів.

1.3. Досвід соціально-психологічної адаптації дітей, які зазнали наслідків війни, у світовій практиці

Нормативно-правова база міжнародного захисту дітей у конфліктах становить основу для усіх подальших програм і практичних рішень. Центральним документом є Конвенція ООН про права дитини (1989), яка визначає спеціальні гарантії для дітей у ситуаціях війни. У статті 38 наголошується, що держави повинні поважати і забезпечувати дотримання норм міжнародного гуманітарного права щодо захисту дітей у збройних конфліктах, а стаття 39 вимагає від держав організовувати фізичне та психологічне відновлення дітей, а також їх соціальну інтеграцію [14]. Ці положення заклали універсальні стандарти, які зобов'язують уряди не лише забезпечувати базові умови виживання дітей, а й створювати умови для їх гармонійного розвитку навіть у надзвичайних ситуаціях.

Значну роль у формуванні міжнародних механізмів захисту відіграють організації системи ООН. UNICEF у своєму аналітичному звіті «25 років захисту дітей у збройних конфліктах» підкреслює, що найбільш вразливими є діти дошкільного віку, які не здатні самотійно розуміти події, проте

відчувають їхній емоційний тиск. Серед пріоритетів організації - попередження вербування дітей до збройних формувань, боротьба з сексуальним насильством, підтримка доступу до освіти та створення безпечних просторів для гри і соціалізації [58]. UNHCR у щорічних звітах наголошує на інтеграції дітей-біженців у систему охорони здоров'я та освіти країн прийому. Це має ключове значення для відновлення почуття нормальності у дітей, адже відвідування школи чи дитсадка дає відчуття стабільності навіть у ситуації втрати дому чи розлуки з близькими [53; 54].

Важливий внесок належить і ВООЗ, яка у своїх доповідях підкреслює, що забезпечення лише юридичних гарантій не є достатнім. Організація акцентує увагу на потребі у довготривалій психологічній та медичній підтримці, яка має бути інтегрованою в систему охорони здоров'я держав, що приймають дітей-біженців. Це означає, що робота з дітьми має включати не тільки кризову допомогу, а й довгострокові програми відновлення [61].

Крім глобальних організацій, важливу роль відіграють європейські ініціативи. Європейський Союз розробив стратегії інтеграції дітей-біженців у систему освіти та соціальної підтримки. У країнах ЄС активно створюються «дружні до дитини» простори у школах, проводяться мовні курси для дітей-мігрантів, а також спеціальні програми підготовки педагогів до роботи з травмованими дітьми. Ці практики особливо актуальні для України, оскільки мільйони дітей знайшли тимчасовий притулок у європейських країнах.

Таким чином, міжнародно-правова база виконує дві ключові функції: по-перше, вона формує універсальні стандарти захисту дітей у війні; по-друге, задає орієнтири для практичних дій на національному та регіональному рівнях. Водночас сучасні дослідження воєнних конфліктів у XX–XXI століттях показують, що проблема не обмежується юридичними гарантіями: найбільш руйнівним є не лише сам факт бойових дій, а й їхній довготривалий вплив на соціалізацію, емоційний розвиток та майбутнє покоління в цілому. За даними UNICEF [58], щороку мільйони дітей опиняються у ситуації війни, втрачають домівки, змушені залишати країну, стають свідками насильства або втрачають

близьких. Всесвітня організація охорони здоров'я [61] наголошує, що війна призводить не лише до зростання рівня тривожності та депресії серед дітей, а й до розвитку психосоматичних захворювань, які напряду пов'язані з хронічним стресом: розладів сну, проблем із харчуванням, головних болів, порушення імунної системи. Це доводить, що вплив воєнних подій має комплексний характер і охоплює як психологічну, так і фізичну сферу.

Національне законодавство України також орієнтоване на реалізацію міжнародних стандартів. Закон України «Про охорону дитинства» (2001) визначає базові гарантії прав дітей, у тому числі в умовах надзвичайних ситуацій [10], а Закон «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (2014) встановлює механізми соціального захисту та доступу до освіти й медицини для дітей-переселенців [8]. Крім того, ухвалено низку підзаконних актів і державних програм, які деталізують порядок надання допомоги дітям у кризових умовах. Разом вони створюють розгалужену систему, що дозволяє поєднувати універсальні міжнародні норми з конкретними практичними заходами на національному рівні. Проте наявність правових гарантій ще не означає автоматичного розв'язання проблеми, адже важливим є питання того, як діти реально переживають воєнні події. Відповідь на це дають емпіричні дослідження.

Емпіричні дослідження дозволяють вийти за межі декларацій і зрозуміти, як воєнні події реально впливають на психіку дітей дошкільного віку. Вони формують доказову базу для міжнародних програм і пояснюють, чому захист дитинства у конфліктних зонах є не лише гуманітарним, а й стратегічним завданням.

Важливим емпіричним підтвердженням цієї тези є дослідження Feldman і Vengrober [39], проведене в Ізраїлі серед дітей, які зазнали впливу ракетних обстрілів. Автори виявили, що навіть при обмежених когнітивних можливостях дошкільники демонструють виражені симптоми ПТСР, зокрема порушення сну та тривожні ігрові сценарії. Отримані результати підкреслюють особливу вразливість цього віку до наслідків війни.

Slone і Mann [49] здійснили огляд понад двох десятиліть наукових публікацій і дійшли висновку, що у дітей, які зазнали впливу війни, рівень тривожності та соціальної ізоляції суттєво перевищує середньостатистичні показники. Важливим є й те, що навіть короточасний контакт із воєнними подіями (наприклад, кілька тижнів життя у зоні бойових дій) може мати наслідки, що проявляються роками у вигляді проблем з навчанням та соціалізацією.

Метааналіз Норрен та ін. [42], який охопив дослідження з понад тридцяти країн світу, підтвердив, що поширеність ПТСР серед дітей у зонах конфліктів у кілька разів перевищує середньосвітові показники. Автори наголошують, що ступінь вираженості симптомів прямо залежить від рівня залученості: найбільш руйнівними є переживання обстрілів чи втрати рідних, однак значний вплив мають і непрямі фактори, зокрема атмосфера страху в сім'ї та емоційний стан батьків.

Довгострокові наслідки воєнного досвіду яскраво простежуються у дослідженнях Werner [60], яка відзначає, що проблеми з емоційною стабільністю, труднощі у навчанні й навіть девіантні форми поведінки у підлітковому віці нерідко мають коріння саме у ранньому травматичному досвіді. У поєднанні з іншими міжнародними метааналізами це підтверджує: дошкільники становлять надзвичайно чутливу групу, на яку війна впливає комплексно - емоційно, когнітивно, соціально і фізично. Такий багатовимірний вплив свідчить про потребу не лише у кризовому втручанні, а й у довготривалих програмах підтримки, що враховують вікові особливості дітей, ступінь їхнього залучення у конфлікт та роль сім'ї як основного захисного середовища.

Водночас емпіричні дані свідчать, що навіть за схожих умов війни реакції дітей можуть суттєво відрізнятися. Це пояснюється як індивідуальними особливостями розвитку, так і різним рівнем соціальної підтримки, яку дитина отримує від сім'ї, громади чи держави. Одні дошкільники демонструють швидке відновлення й повернення до звичного способу життя, інші - тривалий

період зберігають симптоми тривожності та замкнутості. Подібні розбіжності роблять ще більш актуальним вивчення міжнародного досвіду: він дає змогу зрозуміти, які саме підходи є універсальними, а які потребують адаптації до конкретних культурних і соціальних умов.

Для України це питання особливо важливе. Мільйони дітей вже опинилися за кордоном, і їхня інтеграція у нові соціальні системи залежить від ефективності практичних моделей допомоги, що реалізуються у країнах прийому. Інша частина дітей продовжує жити в умовах війни всередині країни, і саме для них надзвичайно важливо переймати міжнародний досвід, щоб створювати безпечні простори, розробляти програми психологічної допомоги та забезпечувати доступ до освіти.

Міжнародний досвід свідчить, що допомога дітям у збройних конфліктах виходить далеко за межі базового гуманітарного захисту. Важливим стає створення цілісних програм, які поєднують психологічну підтримку, освіту та соціальну інтеграцію.

Одним із ключових інструментів, які застосовує UNICEF, є «дружні до дитини простори» (child-friendly spaces). Вони забезпечують дошкільникам можливість гратися, навчатися і спілкуватися в умовах безпеки, що є критично важливим для емоційного та соціального розвитку [58]. Крім того, UNICEF реалізує арт-терапевтичні програми та мобільні команди психологів, які працюють безпосередньо в громадах, де перебувають діти. Значна частина цих рішень спирається на вже існуючі підходи, які розроблялися у попередні роки для інших кризових ситуацій.

Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO) підкреслює необхідність мультидисциплінарних підходів: медична, психологічна та соціальна допомога мають бути інтегровані в єдину систему. Це дозволяє не лише реагувати на кризу, а й забезпечувати довготривале відновлення дітей після травматичного досвіду [61].

Важливий внесок робить і Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR), яке розробляє механізми інтеграції дітей-біженців

у систему освіти країн прийому. Особлива увага приділяється подоланню мовного бар'єра та створенню адаптаційних груп у дитсадках. Разом з тим досвід показує, що підхід часто залишається досить загальним, бо під конкретні українські потреби довелося адаптуватися вже в процесі.

Окремо варто відзначити досвід Румунії, де організація Save the Children впровадила спеціальні групи у дитячих садках для українських дошкільників. Навчання румунської мови здійснювалося у форматі гри, що поєднувало освітні та терапевтичні завдання: діти мали змогу опановувати нове мовне середовище, знижувати рівень тривожності та розвивати соціальні навички через спільну ігрову діяльність.

Значну роль у практичній підтримці дітей відіграють міжнародні гуманітарні організації, серед яких Міжнародний Комітет Червоного Хреста, World Vision, Caritas, UNICEF та Save the Children. Їхня діяльність охоплює широкий спектр напрямів - від забезпечення базових гуманітарних потреб до створення освітніх і психологічних програм. Це формує певний каркас допомоги, але виявляє й обмеження: чимало методичних матеріалів були розроблені ще до повномасштабної війни, і нині вони часто застосовуються у прискореній адаптації. Саме тому залишається значний простір для створення сучасних, більш гнучких програм.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що практичні моделі допомоги у світі мають комплексний характер: вони поєднують створення безпечного простору, доступ до освіти, психологічну підтримку та активне залучення сім'ї. Водночас досвід різних країн підтверджує, що універсальні принципи втілюються по-різному залежно від соціального й культурного контексту. Це відкриває можливість не лише критично оцінювати наявні підходи, а й запозичувати найбільш ефективні елементи для адаптації до українських умов.

Досвід країн, які пережили воєнні конфлікти, особливо цінний тим, що дозволяє побачити конкретні умови, в яких опинилися діти, та ті практики, що виявилися дієвими. Нижче наведено кілька кейсів, які стали показовими у формуванні міжнародних моделей підтримки.

Балкани (1990-ті роки).

Після збройних конфліктів у колишній Югославії значна кількість дітей зазнала серйозних психологічних травм. У дослідженнях наголошується на високій поширеності ПТСР серед дошкільників та молодших школярів: у дітей спостерігалися нічні жахи, регресивна поведінка, агресивні спалахи та підвищена тривожність. Slone і Mann [49], аналізуючи понад двадцять років досліджень, звертають увагу на ефективність саме колективних форм допомоги: арт-терапії, групових ігор та занять, що створювали атмосферу підтримки й безпеки. Ці програми дозволяли дітям не лише знижувати рівень тривожності, а й відновлювати соціальні навички. Додатковим чинником стабілізації ставала інтеграція таких заходів у шкільне та дошкільне середовище, що допомагало дітям знову відчувати себе частиною спільноти.

Руанда (1994 рік).

Геноцид призвів до того, що сотні тисяч дітей залишилися сиротами або стали свідками масового насильства. Основними проблемами стали глибока ізоляція, втрата довіри до дорослих, почуття провини за смерть близьких. Міжнародні організації, зокрема UNICEF, застосовували психосоціальні програми, які включали колективні ритуали пам'яті, групові заняття з психологами та підтримку через шкільні й релігійні громади. Норрен та ін. [39], узагальнюючи дані з багатьох країн, підкреслюють, що втручання у Руанді стали прикладом для подальших міжнародних програм: комплексність і тривалість роботи були критично важливими для попередження хронізації травми. Саме цей досвід показав, що ефективна допомога має включати як індивідуальні, так і колективні механізми підтримки.

Сирія (2011–...).

Конфлікт у Сирії став одним із найбільших гуманітарних викликів сучасності. За даними UNICEF, понад 2,7 млн сирійських дітей стали біженцями в сусідніх країнах (Туреччина, Ліван, Йорданія, Ірак, Єгипет), а ще близько 7,4 млн осіб є внутрішньо переміщеними, серед яких велика частка дітей [59]. Особливо драматичною є ситуація в освіті: понад 2,4 млн дітей

шкільного віку не мають доступу до навчання через зруйновані чи закриті школи. У відповідь міжнародні організації впроваджували мобільні освітні центри, дистанційні програми, тимчасові дитячі простори та групи психологічної підтримки. Werner [60] підкреслює, що саме збереження можливості навчання є критичним для відновлення почуття стабільності у дітей. Водночас цей кейс продемонстрував важливість інтеграції програм у системи країн, що приймають біженців: мовні курси, адаптаційні класи, підготовка педагогів до роботи з травмованими дітьми.

Ці три кейси показують різні аспекти дитячого досвіду війни. Балкани ілюструють важливість групових форм терапії, Руанда - роботу з дітьми-сиротами та відновлення довіри, Сирія - масштабну міграцію й необхідність забезпечення доступу до освіти. Загальним висновком є те, що ефективні програми повинні поєднувати психологічну допомогу, освітню підтримку та соціальну інтеграцію.

Для України особливо актуальним є досвід Сирії, адже саме він сформував основу для підходів, які Європа згодом використала у роботі з українськими дітьми-біженцями. Країни ЄС мали напрацьовані механізми мовної адаптації, інтеграції у школи, створення тимчасових освітніх просторів - і все це було оперативно застосовано після 2022 року. Водночас існують і відмінності. Якщо сирійські діти часто отримували статус біженців, що обмежувало їхні можливості у приймаючих країнах, то українським дітям було надано режим тимчасового захисту. Це відкрило ширший доступ до освіти, медицини та соціальних послуг, що створило сприятливіші умови для інтеграції.

Водночас українська хвиля міграції наклалася на попередні кризи, що підсилило навантаження на соціальні системи європейських країн і спричинило дефіцит житла, місць у закладах дошкільної та шкільної освіти, підготовленого персоналу й ресурсів. У цих умовах гуманітарні та громадські організації відіграють помітну посередницьку роль між державними інституціями та сім'ями мігрантів. Визначальним завданням для України є перехід від

переважно логістичних рішень до доказових, віково диференційованих програм, спроектованих фахівцями, які глибоко розуміють національний контекст і механізми дитячої травматизації. Такі програми повинні поєднувати короткі та переривані техніки саморегуляції, безпечні групові форми взаємодії, роботу з батьками, підготовку педагогів до надання базової психологічної підтримки, чіткі маршрути скерування до спеціалістів і регулярний моніторинг результатів; при цьому важливо підтримувати культурну тяглість без вимоги асиміляції. Поєднання названих елементів із безперервністю освітнього процесу, створенням безпечних просторів у дитсадках і школах, раннім виявленням ПТСР та опорою на сім'ю дозволяє одночасно підтримувати стабільність розвитку дітей у воєнних умовах і зменшувати ризики подальшої психосоціальної травматизації.

Висновки до першого розділу

Теоретико-науковий аналіз засвідчує, що воєнний конфлікт є потужним стресогенним чинником у дошкільному віці: він підриває базове відчуття безпеки та передбачуваності, необхідне для гармонійного розвитку дитини. Навіть опосередкований вплив (через емоційний стан батьків і загальний соціальний контекст) здатен зумовлювати істотні психологічні наслідки.

Наслідки війни мають багатовимірний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, соціальну та соматичну сфери; посттравматичні реакції фіксуються й у дошкільників, набуваючи віковоспецифічних форм. У цьому зв'язку принципового значення набувають раннє розпізнавання ризиків, підтримка базових навичок саморегуляції та запобігання вторинній травматизації.

Сім'я виступає ключовим модератором наслідків воєнного досвіду: емоційна стабільність дорослих, підтримувальна взаємодія та передбачувані щоденні рутини знижують інтенсивність дитячих реакцій. Звідси впливає доцільність сімейно орієнтованих підходів, що поєднують роботу з дитиною та цілеспрямовану підтримку батьківського функціонування.

Узагальнення міжнародного досвіду свідчить про ефективність інтегрованих моделей допомоги, де поєднуються безпечні дитячі простори, психосоціальна підтримка, доступ до освіти й активне залучення сім'ї; дієвими виявляються колективні формати, такі як арт-терапія, структуровані ігри, групові заняття. Водночас значна частина наявних підходів спирається на універсальні моделі, розроблені в інших контекстах і у попередні періоди; відтак вони потребують осучаснення доказової бази, чіткішої вікової диференціації та узгодження з поточними інституційними умовами.

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

2.1. Оцінка стану психічного здоров'я дітей дошкільного віку в умовах війни: методи діагностики та виявлення посттравматичних реакцій

Основна мета другого розділу полягає в тому, щоб визначити найбільш ефективні методи діагностики психічного стану дітей дошкільного віку, застосувати їх у двох контрастних контекстах воєнного досвіду та на основі отриманих даних розробити програму психологічної підтримки. У підрозділі 2.1 подається опис методичної бази дослідження, вибірки, інструментарію та процедур, що створює підґрунтя для подальшого порівняння двох груп у 2.2 та обґрунтування практичних рекомендацій у 2.3.

Практична частина дослідження була побудована з урахуванням вікової специфіки дітей від 2,5 до 6 років та вимог безпечності у кризових умовах. Обиралися максимально нетравматичні й екологічні методики: спостереження у природному середовищі, опитування батьків і вихователів, а також проєктивно-ігрові завдання, що відповідали можливостям дошкільнят. Прямі розмови про воєнні події чи акцентування на травматичних темах свідомо не використовувалися, аби уникнути ризику ретравматизації. Такий підхід відповідає науковим уявленням про розвиток дітей дошкільного віку, де емоційні переживання найкраще відображаються через гру, малюнок і поведінкові реакції [7].

Дослідження охопило дві порівнювані групи дошкільників, що перебувають у різних умовах воєнного досвіду - в Україні та за кордоном. Детальна характеристика вибірок (чисельність, освітні контексти, організаційна база) подається у підрозділі 2.2.

Діагностика психічного стану дошкільників здійснювалася за чотирма взаємодоповнювальними напрямками:

1. спостереження (вільне та структуроване);
2. опитувальники для батьків і вихователів;
3. ігрово-проективна психодіагностика;
4. сенсорно-релаксаційні проби.

Для систематизації застосованих методів подано узагальнення в табл. 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

Методи дослідження психічного стану дошкільників

Метод	Що вимірює	Чому застосовано	Додатки
Спостереження (вільне й структуроване)	Емоційні реакції, соціальна залученість, ігрові сюжети, соматичні прояви	Дає змогу бачити поведінку у природних умовах, уникнути тиску формалізованих процедур	Додаток Б
Опитувальники для батьків	Сон, страхи, тривожність, соціальні труднощі	Дозволяє врахувати домашній контекст і суб'єктивні оцінки батьків	Додаток Д
Ігрово-проективна діагностика	Внутрішні образи, тривожність, захисні механізми	Чутливий інструмент для виявлення прихованих переживань дошкільників	Додатки И, К, Л, М
Сенсорно-релаксаційні проби	Доступність саморегуляції	Важливий показник стресостійкості й потенціалу для терапевтичних програм	Додаток Н

А) Спостереження (вільне та структуроване)

Одним із ключових методів дослідження став тривалий моніторинг поведінки дітей у природному середовищі, що відповідає віковим особливостям дошкільників. Як підкреслюють дослідники раннього дитинства, саме безпосередні реакції у грі, спілкуванні й повсякденних ситуаціях є найбільш інформативними для виявлення тривожності чи ознак адаптації, тоді як вербалізовані звіти у цьому віці ще обмежені (Pianta, La Paro & Hamre, 2008; Keenan & Evans, 2009). Подібний підхід узгоджується і з екологічною моделлю розвитку Бронфенбреннера [38], де контекст щоденних взаємодій розглядається як ключове джерело інформації про стан дитини.

Спостереження поєднувало як короткі щоденні нотатки, так і більш тривалі цілеспрямовані відрізки по 2–3 години із застосуванням спеціально

розробленої картки спостереження (Додаток Б). Картка дозволяла фіксувати емоційні прояви, ігрові сюжети, комунікативну поведінку, соматичні реакції, адаптаційні ресурси, реакцію на дорослого, а також умови й тригери, що провокували ті чи інші зміни.

Такий дизайн забезпечував систематизацію як окремих епізодів, так і загальних тенденцій протягом дня. Узагальнення проводилося за основними індикаторами: емоційна реактивність, соціальна залученість, тематика ігор (мирні чи воєнні, руйнівні чи «лікувальні»), рівень саморегуляції та соматичні прояви. Тривалий період збору матеріалу дозволив накопичити значний обсяг даних і побачити не лише окремі реакції, а й сталі закономірності та зміни у динаміці.

Б) Опитувальники для батьків

Батьківський опитувальник «Особливості поведінкових та емоційних реакцій дітей у воєнний час» (Додаток Д) був створений нами на основі адаптації відомих міжнародних скринінгів для дошкільників. Його структура включала два блоки. Перший - контекстуальний, де поєднувалися категоріальні, шкальні та відкриті питання. Він давав змогу описати умови життя родини під час війни чи міграції, рівень напруженості у сім'ї, вплив інформаційного середовища, а також зафіксувати у вільній формі спостереження батьків про страхи дитини чи способи її заспокоєння. Другий блок стосувався симптомів і містив чотири короткі шкали (0–3 бали) для оцінки емоційної тривожності, поведінкових та соматичних проявів, а також рівня адаптаційних ресурсів. Для зручності ми підраховували сумарний рівень дистресу, тоді як показник ресурсів аналізувався окремо як захисний фактор.

При побудові анкети ми орієнтувалися насамперед на Young Child PTSD Screen (M. Scheeringa) як компактний інструмент для виявлення симптомів ПТСР у дітей 1–6 років, а також на Preschool Anxiety Scale, що допомагає структурувати прояви дитячої тривожності. Додатково враховували загальні підходи з інших валідованих опитувальників для дошкільників (CBCL, SDQ), аби зберегти порівнюваність і надійність результатів. Зміст окремих питань був

адаптований під воєнні реалії: ми включили специфічні для українських дітей тригери (сирени, укриття, розлука), але водночас зробили форму максимально простою й зручною для батьківського заповнення.

Вихідними даними стали індивідуальні й групові профілі симптомів, придатні для порівняння між групами та кореляцій із даними спостереження й проєктивних методик.

В) Ігрово-проєктивна психодіагностика

У дослідженні застосовувалися кілька ігрово-проєктивних методик, що дозволяють виявити приховані емоційні переживання дошкільників. Вибір інструментів був критично важливим через обмеженість валідованих методик для дітей до 3–4 років, що потребувало їх адаптації або спрощення з урахуванням вікових підгруп. В підсумку відібрані методики найповніше відповідали можливостям дітей і забезпечували надійні результати; детальні матеріали й інструкції наведені у додатках.

Story-stem методика (адаптація MSSB; Додаток И). Використовувалася для дітей 4–6 років і належить до проєктивних інструментів для оцінки емоційного стану, стратегій подолання труднощів та якості дитячо-батьківських стосунків. Адаптація MacArthur Story Stem Battery (MSSB) містить сюжети, релевантні досвіду українських дошкільників, і має доведену валідність (Oppenheim et al., 1997; Emde et al., 2003). Діти продовжували незавершені історії з використанням іграшок («звуки вночі», «дорога», «садок»), що дозволяло виявити провідні теми страху, підтримки та способи відновлення рівноваги.

Малюнковий тест «Неіснуюча тварина» (Додаток К). Призначений для дітей 4–6 років; завдання – створити малюнок вигаданої істоти. Методика дозволяє оцінити рівень агресії/захисту, контроль, уявлення про себе та організованість образу, виявляючи приховані емоційні напруження.

Методика «Драбинка тривожності» (Додаток Л). Використовується для діагностики дитячої тривожності (Smolík, 2015; Birlson et al., 1990) на принципі візуально-аналогової шкали. Діти 3,5–6 років обирали своє місце на

сходинок від «зовсім спокійного» до «дуже тривожного» стану. Сходинок п'ять, ілюстрації стилізовані під дитячі малюнки, інструкція максимально доступна. У старших дітей враховувалася здатність пояснити вибір, що дозволяло поєднати кількісний та якісний аналіз. Методика стала зрозумілим індикатором ситуативної тривожності, інтегрованим з іншими результатами.

Методика «Паровозик» (Додаток М). Допоміжна для дітей 2,5–3 років. Дитина приєднувала кольорові вагончики до паровозика відповідно до настрою або уявлення про ситуацію, що дозволяло зафіксувати базові емоційні реакції (радість, страх, тривога), оскільки малюки ще не вміють повноцінно малювати чи вербалізувати почуття.

У наймолодших дітей основним джерелом даних були спостереження та картки спостереження (Додаток Б), а проєктивні методики виконували допоміжну роль. У середньому та старшому дошкільному віці головними стали проєктивно-ігрові інструменти, чутливі до відмінностей у контекстах воєнного досвіду.

Г) Сенсорно-релаксаційні проби

Застосовувалися короткі діагностичні вправи, запозичені з дитячих кризових програм Save the Children та з програми формування стресостійкості у дітей «Безпечний простір» [2]: «дихання з кулькою»; вправа на переключення уваги «5-4-3-2-1», адаптована до дошкільного віку; «їжачок згортається - квітка розкривається». Відгук оцінювався за шкалою 0–2: від невдачі чи посилення збудження до стабільного зниження напруги протягом 30–60 секунд (Додаток Н). Це дало можливість оцінити доступність саморегуляції у дітей як важливий індикатор для подальшої розробки програми підтримки.

Поєднання спостережень, опитувальників для батьків, а також проєктивно-ігрових методик і сенсорно-релаксаційних проб дало можливість отримати багатовимірну картину психоемоційного стану дошкільників. Такий підхід дозволив простежити не лише окремі симптоми тривожності чи напруги, але й виявити ресурси, які допомагають дітям відновлювати внутрішню рівновагу. Важливим результатом стало й те, що у межах методик вдалося

побачити широкий спектр проявів: від захисних ігор до малюнків із темами безпеки, від миттєвої реактивності на гучні звуки до поступового освоєння простих прийомів саморегуляції.

Отриманий інструментарій створює основу для подальшого аналізу: у підрозділі 2.2 увага буде зосереджена на порівнянні двох груп дітей, що перебувають в Україні та за кордоном. Це порівняння дозволить побачити, які саме фактори найбільшою мірою визначають відмінності в дитячому досвіді війни.

2.2. Порівняння особливостей соціально-психологічної адаптації дітей, які залишились в Україні, і дітей, що виїхали за кордон

На кінець першого кварталу 2025 року за межами України перебуває близько 5,9 мільйона людей (див. Додаток П). В Україні станом на 5 червня 2025 року зареєстровано 4,6 мільйона внутрішньо переміщених осіб (див. Додаток Р). Ці числа окреслюють контекст, у якому щоденні практики дитсадка, взаємодія з дорослими та символічна гра стають головними носіями адаптації.

У подальшому аналізі розглядаються дві вибірки дітей дошкільного віку: 22 дитини з м. Харків (Україна) та 18 дітей з м. Ясси (Румунія) віком 2,5–6 років. Загалом у дослідницьких локаціях було охоплено до 25 дітей у кожному контексті; аналітичні підвибірки сформовано за критерієм повноти даних та відповідності процедурам. Статеві-вікову структуру підвбірок наведено в табл. 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Характеристика аналітичних підвбірок

Вибірка	n	Дівчат	Хлопців	2,5–3 роки	4–5 років	6 років	Середній вік (M±SD)
Україна	22	13	9	8	10	4	4,14 ± 1,21
Румунія	18	10	8	3	12	3	4,46 ± 0,97

Примітка. Обидва середовища - центри денного догляду; процедури спостереження та занять проводилися за уніфікованими протоколами. Інформована згода батьків/законних представників отримана; конфіденційність даних забезпечено. Середній вік і SD обчислено за згрупованими даними з використанням серединних точок інтервалів (2,5–3; 4–5; 6 років).

Як видно з табл. 2.2.1, вибірки зіставні за статтю (в обох - невелике переважання дівчат). Віковий профіль різниться (Харків: більше 2,5–3 років; Ясси: більше 4–5 років), проте середній вік у групах близький - $4,14 \pm 1,21$ року (Харків) та $4,46 \pm 0,97$ року (Ясси); з урахуванням SD вибірки перекриваються, отже групи зіставні за віком.

Група А (Україна). Вихованці центру денного догляду м. Харкова. Діти перебувають у середовищі регулярних повітряних тривог та реальної загрози обстрілів. Спостереження за ними тривали майже два роки й дали змогу зафіксувати, як щоденна рутина садка переплітається з досвідом небезпеки: після сирен діти могли повертатися до гри вже за кілька хвилин, але у сюжетах часто з'являлися образи укриття чи вибухів.

Група В (за кордоном). Діти з числа українських біженців, які відвідують групу денного догляду з освітніми заняттями у місті Ясси (Румунія) в межах освітньо-реабілітаційної програми Save the Children. У цьому випадку тривалі спостереження (понад три роки) поєднувалися з безпосереднім професійним досвідом авторки, яка працювала у закладі як вихователь та культурний медіатор. Це дало змогу не лише фіксувати окремі реакції дітей, а й простежувати їхню динаміку - від перших проявів гострої тривожності до поступового входження у нове мовне й культурне середовище.

Подальший аналіз охоплює рівень ситуативної тривожності за тестами, поведінково-соматичні прояви за спостереженнями батьків і вихователів, групову включеність та комунікативну поведінку, результати проєктивних методик у грі та малюнку для виявлення прихованих емоційних переживань, а також оцінку відгуку дітей на сенсорно-релаксаційні вправи як індикатора

саморегуляції. Така структура дозволяє не лише зафіксувати відмінності між групами, а й виявити чинники, які посилюють або пом'якшують прояви, і ресурси відновлення, що стануть підґрунтям для практичних рекомендацій у розділі 2.3.

Статистичні методи. Двобічні перевірки, $\alpha=0,05$; для інтервальних показників - t-тест (за неоднорідності - Велча) або Манна-Уїтні; для категоріальних - χ^2 Пірсона / точний критерій Фішера. У примітках подано р-значення (та за потреби - 95% ДІ).

Рівень ситуативної тривожності

Оцінювання ситуативної тривожності у дітей дошкільного віку здійснювалося за допомогою анкети для батьків (Додаток Д) та ігрової методики «Драбинка тривожності» (Додаток Л). Поєднання цих інструментів дало змогу охопити різні виміри тривожності: зовнішній, що проявляється у симптомах, які фіксують дорослі, та внутрішній, який дитина відображає у власному виборі у простій ігровій формі. Завдяки цьому тривога розглядається не як ізольований симптом, а як загальний фон, який проявляється у різних ситуаціях - у виборі сходинки тривожності, у сюжетах гри та у відповідях батьків.

Кількісні результати

Результати анкет показали, що середній рівень загального дистресу (сума емоційних, поведінкових і соматичних проявів) у дітей групи А був значно вищим ($24,8 \pm 5,9$ бала), ніж у дітей групи В ($18,3 \pm 5,2$ бала). Натомість індекс адаптаційних ресурсів виявився помітно кращим у румунській вибірці ($7,6 \pm 2,1$ бала) порівняно з українською ($5,3 \pm 2,2$ бала). Це свідчить, що перебування у відносно стабільному середовищі сприяло поступовому формуванню компенсаторних механізмів.

Таблиця 2.2.2

Порівняльні результати анкетних показників у групах А та В

Показник	Група А (Україна) М ± SD	Група В (Румунія) М ± SD	р
Загальний рівень дистресу (0–42)	24,8 ± 5,9	18,3 ± 5,2	<0,01
Індекс адаптаційних ресурсів (0–12)	5,3 ± 2,2	7,6 ± 2,1	<0,01

Примітка. t-тест (Велча); $p < 0,01$.

Для більшої наочності порівняльні дані подано у вигляді діаграми (Рис. 2.2.1). Добре видно, що у дітей, які залишилися в Україні, суттєво вищий рівень дистресу, тоді як у дітей у Румунії - помітно виразніші адаптаційні ресурси. Це графічно підкреслює різний профіль впливу середовища: контекст небезпеки підсилює тривогу, а контекст стабільності сприяє мобілізації ресурсів.

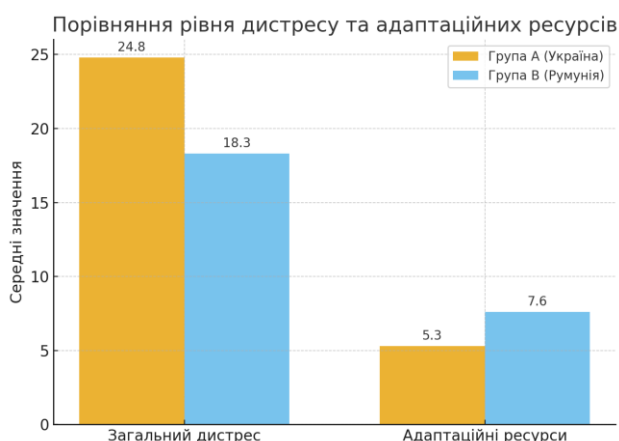


Рис. 2.2.1. Порівняння середніх показників дистресу та адаптаційних ресурсів у двох груп

Ігрова методика «Драбинка тривожності» (Додаток Л) застосовувалася кілька разів упродовж дослідження, що дозволило зафіксувати середні значення для вибірки й уникнути залежності від випадкових коливань настрою в окремі дні. Методика виявилася чутливою до змін контексту: у харківській групі рівень тривожності зростав після повітряних тривог чи повідомлень про небезпеку, тоді як у дітей, які нещодавно прибули за кордон, вибори спершу були вищими, але з часом у стабільнішому середовищі

знижувалися. Це підтвердило, що «Драбинка тривожності» відображає не лише індивідуальне самовідчуття, а й динаміку адаптаційних процесів.

Кількісні результати

Результати підтвердили загальну тенденцію: діти з Харкова частіше обирали вищі сходинки, що відображає підвищену напруженість і чутливість до небезпеки. У румунській вибірці середні показники виявилися нижчими, що свідчить про менший рівень ситуативної тривожності.

Таблиця 2.2.3

Середні показники за методикою «Драбинка тривожності» (0–5)

Група	M ± SD	p
A (Україна, Харків)	3,6 ± 1,0	<0,01
B (Румунія, Ясси)	2,1 ± 0,9	

Для більшої наочності дані подано у вигляді діаграми (Рис. 2.2.2). На ній чітко видно, що середній рівень ситуативної тривожності значно вищий у групі А.

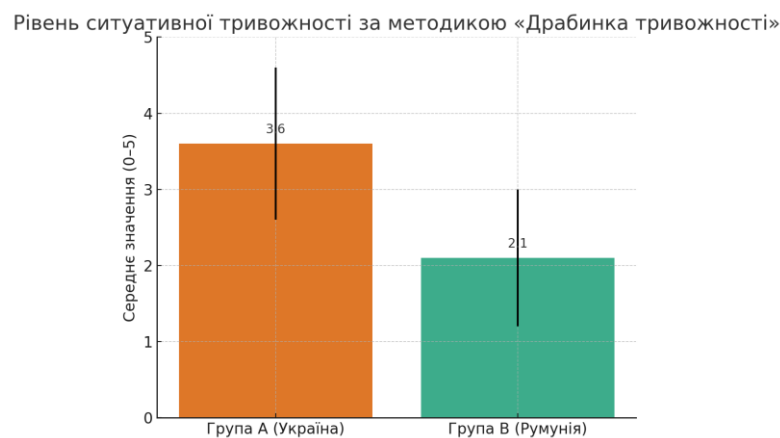


Рис. 2.2.2. Рівень ситуативної тривожності за методикою «Драбинка тривожності»

Водночас додаткові дані з відкритих відповідей анкет та карток спостереження внесли важливі нюанси до кількісної картини. У харківській групі батьки найчастіше відзначали короткі спалахи збудження на різкі звуки, нічні пробудження та повторювані ігри з темою вибухів. Ці спостереження підтверджують, що високий рівень дистресу має безпосередній зв'язок із повсякденними тригерами. У румунській групі, навпаки, частіше звучали

скарги на труднощі соціальної інтеграції: «мене не розуміють», «мене не беруть у гру». Картки спостереження зафіксували, що замість воєнних сюжетів у грі тут частіше проявлялася обережність у контактах і схильність залишатися осторонь нової діяльності. Таким чином, різниця між вибірками проявляється не лише у рівні тривожності, але й у її домінантних формах: у Харкові - тілесно-афективних реакціях, у Яссах - соціально-комунікативних труднощах.

Якісні спостереження.

У групі А тривожні реакції з'являлися навіть у «нейтральних» ситуаціях: діти могли обирати сумні чи налякані обличчя на запитання про садок чи коротку відсутність мами. Це свідчить про підвищений базовий рівень напруги, коли будь-яка зміна сприймається як потенційна загроза. У групі В, навпаки, діти здебільшого зберігали позитивні емоційні вибори у звичних ситуаціях («йти з мамою в магазин», «бути вдома»), але демонстрували тривогу у випадках новизни чи соціальної «чужості».

У наймолодшій групі (2,5–3 роки) додатковим індикатором ситуативної тривожності стала методика «Паровозик» (Додаток М), яка дозволяла зафіксувати емоційний стан дитини через вибір кольору.

Кількісні спостереження

Таблиця 2.2.4

Вибір кольорів у методиці «Паровозик»

Група	Світлі кольори	Темні кольори	Приклади висловлювань
А (Україна, Харків)	45%	55%	«хочу цей» (чорний).
В (Румунія, Ясси)	70%	30%	«В ньому сонечко» (жовтий).

У харківській групі переважали темні вибори, що свідчить про підвищену тривожність та напруження. У Яссах, навпаки, частіше з'являлися світлі кольори, однак поодинокі випадки стабільного вибору чорного також зустрічалися. У цих дітей додатково спостерігалися поведінкові труднощі та сімейне напруження, не пов'язане безпосередньо з війною. Це підтверджує, що методика відображає не лише вплив зовнішнього середовища, але й індивідуальні особливості розвитку.

Для старших дошкільників інформативнішими виявилися сюжетні завдання. Зокрема, story-stem методика (Додаток И) підтвердила попередні спостереження. У харківських дітей у сюжетах «Звуки вночі» та «Дорога» часто з'являлися мотиви сирен, втечі, образи агресивних «солдатів». Типовими були поведінкові стратегії уникання або мобілізації: діти ховалися під стіл, затуляли вуха, намагалися «врятуватися». У румунських групах, навпаки, переважали теми розлуки та труднощів інтеграції. Діти розповідали, що їх не беруть у гру, сумували за мамою, однак у завершеннях історій частіше з'являлися елементи дорослої підтримки та надії на позитивний фінал: повернення мами чи знаходження нових друзів у садку.

Таблиця 2.2.5

Типові прояви у story-stem методиці

Сюжет	Група А (Україна, Харків)	Група В (Румунія, Ясси)
Звуки вночі	Страх, втеча, уникання, поява агресивних образів	Легке занепокоєння, звернення по допомогу до дорослого
Садок	Тема небезпеки, агресивні реакції у грі	Відмова брати участь, мотиви ізоляції («мене не розуміють»)
Розлука	Протест, плач, страх залишитися	Сум, очікування мами, пошук нових ресурсів (друзі, бабуся)
Дорога	Сюжети втечі, поспіх, укриття	Тема «дороги назад», поєднання тривоги з надією
Сварка	Агресія, силові мотиви	Обережність, уникання конфлікту
Хвороба	Страх безпорадності	Очікування допомоги від дорослого, спокійніше завершення

Узагальнюючи результати, можна відзначити, що в обох групах простежувалася значна варіативність. Поруч із дітьми, які послідовно демонстрували тривожні вибори, є чимало тих, хто в більшості випадків залишався «радісним» і відкритим. Це показує, що адаптаційний потенціал дошкільників високий: вони здатні утримувати баланс навіть у складних умовах, якщо дорослі забезпечують відносну стабільність.

Разом із тим дані свідчать про відсутність у дітей чіткої базової моделі «світ безпечний і передбачуваний». Навіть у стабільних умовах Румунії тривога проривається у моменті новизни - у грі з новими дітьми, у спілкуванні іншою

мовою, у переході до незнайомої діяльності. У дітей з Харкова це ще виразніше: для них сама повсякденність наповнена тригерами, тому навіть буденні ситуації можуть викликати настороженість.

Віковий вимір.

Тут чітко простежується вплив віку. Молодші дошкільники реагували переважно тілесно - плачем, протестом, відмовою від завдань, потребою постійної близькості з дорослим. Діти середнього віку починали вербалізувати свої страхи: говорили про побоювання залишитися без мами, описували ситуації як схожі на вибухи, а також відтворювали у грі сцени обстрілів чи розлуки. Старші дошкільники частіше ставили дорослим прямі запитання про майбутнє, наприклад, чи знову буде сирена завтра або що відбудеться у разі вимушеного виїзду, і демонстрували виражене когнітивне напруження. Це підтверджує, що вік є ключовим модератором проявів тривожності.

Не менш важливими виявилися й повсякденні взаємодії, що проявлялися у груповому житті та були помічені завдяки активному спостереженню. Показовим прикладом стали мікроінтервенції з м'якими іграшками. На початку повномасштабної війни в Румунії пересічні громадяни масово передавали до дитсадків іграшки, і їхня кількість у певний момент навіть перевищувала потреби закладів. У межах досліджуваної групи цей ресурс було переосмислено: для дітей організовувалися великі «м'які басейни», які ставали простором для вільного вибору та тілесно-емоційного розвантаження. Учасники охоче «пірнали», обирали, переносили у безпечну зону, що супроводжувалося високою емоційною залученістю та помітним зниженням напруги під час і відразу після активності. Особливо значущим виявився повторюваний феномен персонального вибору: діти поверталися саме до однієї іграшки, просили взяти її додому «на ніч» і приносили назад уже як «друга». Великий асортимент у групі дозволяв кожній дитині знайти об'єкт, що відповідав її індивідуальним уподобанням. Важливо, що як дівчатка, так і хлопчики робили емоційно значущий вибір - наприклад, тигренят, жабенят, песиків чи інших м'яких іграшок, які викликали у них стійку прихильність. У

результаті навіть тихі й вразливі дошкільники «оживали» під час ранкового кола, коли презентували свого улюбленця, розповідали про нього чи від імені іграшки зверталися до однолітків із проханнями про допомогу або спілкування.

Цей прояв узгоджується з відомими у психології уявленнями про проєктивний механізм перенесення: дитина схильна наділяти улюблену іграшку власними емоційними станами та потребами, ніби «передаючи» їй свої переживання. Завдяки цьому іграшка стає не лише об'єктом гри, а й посередником у вираженні тривоги чи пошуку підтримки.

Надалі саме цей природний механізм персонального вибору ліг в основу рутин і методики «Друг і турбота» (див. розд. 2.3), що забезпечило безперервність підтримки між садком і домом та підсилювало відчуття контролю і безпеки у дошкільників.

Поведінково-соматичні прояви

Оцінка поведінкових і соматичних проявів ґрунтувалася на анкетах для батьків (Додаток Д) та картках спостереження у дитсадках (Додаток Б). Ми виокремили три основні групи показників:

- фізіологічні реакції (сон, апетит, нічні пробудження, енурез);
- поведінкові прояви (агресія, замкнутість, уникання чи повторення воєнних сюжетів у грі);
- емоційні сигнали (тривожні запитання, «прилипання» до дорослого, демонстрація страхів).

Кількісні результати

За результатами анкет середні значення підшкал F (поведінкові прояви) та G (соматичні прояви) показали чітку різницю між групами. У харківській вибірці частіше фіксувалися труднощі зі сном, нічні пробудження та агресивні реакції, тоді як у Яссах більш виразним було уникання контактів і залежність від дорослого.

Таблиця 2.2.6

Середні показники поведінкових і соматичних проявів за анкетами

Група	Ф. Поведінкові прояви (0–15)	Г. Соматичні прояви (0–12)
А (Україна, Харків)	$8,1 \pm 2,4$	$6,3 \pm 2,1$
В (Румунія, Ясси)	$5,7 \pm 2,0$	$4,1 \pm 1,8$

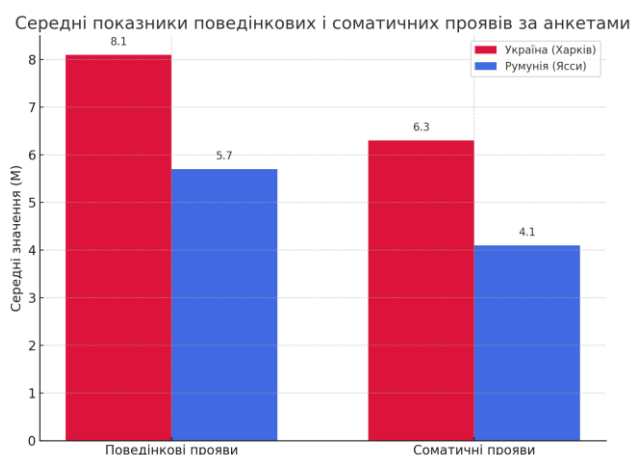


Рис. 2.2.3 Порівняння середніх показників поведінкових і соматичних проявів у групах А та В

Якісні прояви

Спостереження підтверджують ці результати. У Харкові типовим було здригання від гучних звуків, тимчасове завмирання або крик під час сирени. Частина дітей прокидалася вночі з плачем, кілька мали епізоди енурезу після початку війни. Показовим був досвід дітей, які тимчасово поверталися в Україну: у них знову з'являлися нав'язливі ігри із сиренами та вибухами, агресивні реакції у групі.

У Яссах натомість частіше проявлялося уникання: небажання залишатися без мами в перші тижні, відмова від нових завдань («я не хочу малювати, бо не знаю, що казати»), епізоди плачу у садочку. Діти нерідко пояснювали свої труднощі як мовні («вони мене не розуміють», «я не можу гратися, бо не знаю слів»). Це відображає інший профіль ризику - не фізичну небезпеку, а відчуття «чужості» і страх «бути непоміченим».

В обох групах значна частка дітей залишалася без виражених симптомів: вони добре спали, охоче брали участь у грі та швидко відновлювалися після епізодів тривоги. Це підтверджує високий ресурс самовідновлення у дошкільників за умови стабільного середовища. Велику роль відігравала модель поведінки дорослих: там, де зберігалася спокійна інтонація, сталі ритуали і передбачуваність, діти легше відновлювали рівновагу.

Віковий вимір

- Молодші (2,5–3 роки) реагували переважно тілесно: відмова від їжі, плач, потреба бути «на руках».
- Середні дошкільники (4–5 років) уже вербалізували страхи, переносили напруження у сюжетну гру, іноді конфліктували з ровесниками.
- Старші (6 років) частіше демонстрували когнітивне перевантаження: багато питали про війну й сирени, довго не могли заснути.

Таким чином, поведінково-соматичні індикатори підтверджують загальну картину: у середовищі прямої небезпеки тривожність дітей виражається через тіло і сон, у середовищі міграції - через соціальне уникання і потребу в супроводі. В обох випадках вік суттєво модерує інтенсивність проявів, що підкреслює необхідність віковоспецифічного підходу у психологічній підтримці.

Групова включеність і комунікативна поведінка

За даними анкет та спостережень, рівень групової включеності у більшості дітей залишався достатньо високим у обох вибірках. У середньому діти брали активну участь у спільних іграх, швидко підхоплювали групові ритуали (ранкове коло, спів, тематичні свята), виявляли інтерес до контактів з ровесниками. За підшкалою «групова включеність» середні значення становили $2,4 \pm 0,5$ у групі В та $2,1 \pm 0,6$ у групі А (шкала 0–3), різниця була помірною, але статистично підтвердженою. Це свідчить, що стабільніше освітнє середовище з меншими групами у Румунії полегшувало інтеграцію дітей-біженців.

Таблиця 2.2.7

Середні показники групової включеності (0–3)

Група	M ± SD
А (Україна, Харків)	2,1 ± 0,6
В (Румунія, Ясси)	2,4 ± 0,5

Примітка. t-тест (Велча); $p=0,09$ (тенденція).

Якісні прояви

Попри загалом високий рівень включеності, профіль ризику у групах відрізнявся. У Харкові діти частіше включали воєнні мотиви у сюжетну гру: «укриття», «солдати», «сирени». Короткі епізоди агресивності (штовхання, руйнування побудованих конструкцій) виникали переважно у старших дошкільників. У румунських садках, створених за підтримки Save the Children, адаптація відбувалася м'якше: поєднувалося україномовне середовище з поступовим введенням румунської у грі та заняттях. Це знижувало відчуття тиску і дозволяло дітям зберігати стабільність.

Показовими були випадки, коли дитину спершу зараховували до румунського садка з повним зануренням у чужомовне середовище, але вже через кілька тижнів стан різко погіршувався: відмова від відвідування, часті істерики, нічні пробудження. Такі діти згодом переходили до українських груп при організаціях Save the Children чи Caritas, і там демонстрували значно кращу стабілізацію.

Варіативність і віковий вимір

Особливо складною адаптація виявлялася для дітей 4–5 років. У цьому віці вони вже добре володіють рідною мовою, але їхня психіка ще не готова гнучко приймати інше мовне середовище. Молодші (2–3 роки) легше звикають до нових слів, бо мовний апарат і мислення ще формуються. Старші (5–6 років) уже здатні свідомо засвоювати правила й розуміти нову систему.

Окремим штрихом є історія хлопчика, який, провівши понад рік у Румунії, вперше поїхав в Україну і здивовано сказав матері: «Мамо, я все розумію, що люди навколо кажуть». Ця реакція підкреслила, наскільки сильно

навіть дошкільники відчують напруження від постійного іншомовного середовища поза межами садка - у магазинах, на майданчиках, у транспорті.

Варто підкреслити, що навіть у харківській групі, де об'єктивно рівень тривожності був вищий, діти не випадали з соціального життя. Групова динаміка виступала буфером: у грі з ровесниками вони відновлювали відчуття нормальності і відволікалися від теми війни. У румунських групах мовна інтеграція на старті була непростю, проте завдяки поєднанню підтримки дорослих і поступового навчання вона рідко залишалася довготривалою перешкодою. У результаті у кількох групах, які пройшли через модель м'якої інтеграції, діти успішно перейшли до румунських шкіл. Це підтверджує ефективність поступового підходу.

Отже, групова включеність в обох вибірках залишається високою, але слабкі місця різні: в Україні частіше проявлялися воєнні сюжети і короткі афективні спалахи, а в Румунії - епізоди уникання та труднощі з мовною інтеграцією. Обидва профілі підтверджують, що саме якість середовища і доросла підтримка є визначальними чинниками соціальної стабільності дітей (див. Табл. 2.7).

Проективні маркери у грі та малюнку

Проективні методики дозволили побачити глибинні емоційні переживання дітей, які не завжди виявляються у відкритій поведінці. Загалом обидві вибірки продемонстрували тенденцію використовувати у грі й образотворчій діяльності «захисні сюжети», однак їхній зміст і форма відрізнялися залежно від контексту.

Методика «Неіснуюча істота» (Додаток К)

У цій техніці діти створювали фантастичну істоту; між вибірками простежилася виразна різниця за ключовими параметрами.

Таблиця 2.2.8

Типові характеристики малюнків за методикою «Неіснуюча істота»

Параметр	Група А (Харків)	Група В (Ясси)
Захисні/агресивні деталі	68% робіт: роги, зуби, панцир, «колючі» елементи	32%: переважно відсутні або мінімальні
Організованість образу	Сильний натиск, перевантаженість деталями, істота займає більшу частину аркуша	Компактність, простота, часте зміщення фігури до краю аркуша
Емоційна виразність	Темні кольори, повторювані штрихи, інколи суцільно темний малюнок	Світлі кольори (жовтий, зелений), слабший натиск; поодинокі темні роботи
Ідентифікація із собою	«Це я з бронею»; «він охороняє наш дім»	«Він маленький і боїться»; «він шукає маму»

У Харкові діти частіше зображали істот із виразними захисними або агресивними атрибутами: роги, зуби, панцир. Лінії виглядали сильними, іноді надмірно натиснутими, з переважанням темних відтінків. Це відображало установку на оборону і мобілізацію ресурсів. У румунських малюнках істоти зазвичай були дрібними та компактними, іноді розташованими в кутку аркуша. Вони виглядали більш «обережними» або «звуженими», що інтерпретується як стратегія мінімізації ризику у новому середовищі.

Малюнки довільної тематики

У довільних малюнках чітко проступили контекстні відмінності. У харківській групі частіше з'являлися образи «фортифікацій»: будинки з високими парканами та товстими стінами, інколи з агресивними деталями на кшталт гострих дахів чи «колючих» контурів. Такі елементи інтерпретуються як символи напруги та потреби у захисті. У румунській вибірці малюнки мали інший характер: невеликі постаті, розміщені на великому порожньому полі, частіше відображали тему розлуки чи самотності. Ці контрасти підкреслюють різницю профілів ризику.

Таблиця 2.2.9

Типові теми у довільних малюнках

Тема	Група А (Харків)	Група В (Ясси)
Військові сюжети (укриття, солдати, вибухи)	52%	15%
Розлука / самотність (малі фігури в порожньому полі, «дім далеко»)	18%	46%
Символи безпеки (мама поруч, друзі, сонце, садок)	30%	39%

В Україні частіше з'являлися образи небезпеки та оборони (укриття, укріплені будинки, різкі контури). У Румунії - теми розлуки й поступової інтеграції (малі фігури, великі порожні простори, «дорога», «дім далеко», сонце/друзі як маркери стабілізації). Поодинокі діти в Яссах стабільно використовували чорний колір; за анкетами та спостереженнями це корелювало із сімейними труднощами й підвищеною збудливістю, отже не зводиться лише до фактору війни.

Story-stem методика

Story-stem (Додаток II) узгодилася з малюнковими даними. У харківських сюжетах («Звуки вночі», «Дорога») частіше з'являлися сирени, втеча, фігури «солдатів», а реакції мали характер уникання чи мобілізації («сховатися під стіл», «закрити вуха»). У румунських групах переважали мотиви розлуки та інтеграції («мене не беруть у гру», «мама далеко») з завершеннями, що спиралися на дорослу підтримку («мама повернеться», «знайшли друзів у садку»). У групі А домінують «жорсткі» оборонні образи, у групі В - сюжети розлуки й обережності. Обидва типи відображають внутрішні захисні механізми, що допомагають дитині витримати тиск обставин: в українському контексті вони пов'язані з укріпленням і протистоянням загрозі, у міграційному - з пошуком приналежності та стабільності. Це підтверджує сильний вплив середовища на формування уявлень і способів самозахисту дошкільників.

Сенсорно-релаксаційні вправи

Сенсорно-релаксаційні завдання застосовувалися як індикатор доступності саморегуляції. Використовувалися короткі ігрові формати:

«дихання кулькою», «подути на пір'їнку», «їжачок згортається - квітка розкривається», музичні паузи та спрощена техніка граундинг 3–2–1. Відгук фіксувався за шкалою 0–2 упродовж 30–60 секунд (0 - ефекту немає; 1 - часткове зниження напруги; 2 - стабільне розслаблення). Кожну вправу виконували 2–3 рази, у подальший аналіз увійшли усереднені показники (див. Додаток М).

Таблиця 2.2.10

Відгук на сенсорно-релаксаційні вправи (шкала 0–2), усереднені показники

Група	2 бали: стабільне розслаблення	1 бал: часткове зниження	0 балів: без ефекту / посилення
А (Україна, Харків)	≈ 52%	≈ 30%	≈ 18%
В (Румунія, Ясси)	≈ 69%	≈ 23%	≈ 8%

Отримані результати показують чітку різницю між двома середовищами. У стабільніших Яссах діти частіше досягали стійкого розслаблення, тоді як у Харкові на тлі сирен і тригерів ефект здебільшого був частковим або коротким. Якісні спостереження це підтверджують: шестирічний хлопчик у Харкові на «квітка розкривається» спершу розслабився, але різкий звук з вулиці одразу повернув напругу; п'ятирічна дівчинка в Яссах після коротких вагань легко включилася у вправу «подути на пір'їнку» і вже за хвилину демонструвала її іншим. У спокійному контексті навіть чутливі діти швидко опановують прості способи самозаспокоєння. У середовищі, де загроза присутня щоденно, відновлення рівноваги об'єктивно складніше. Практичний висновок очевидний: короткі сенсорно-релаксаційні практики мають бути частиною щоденного режиму, а старших дошкільників варто поступово навчати самостійному «виклику» технік як доступного ресурсу.

Зведений профіль проявів.

Аналіз усіх методик - анкета для батьків (блоки Е–Г), картки спостереження, «Драбинка тривожності», «Паровозик» і story-stem (див.

Додатки Б, Д, И, К, Л) - окреслив спільну картину. Близько 40% дітей демонстрували підвищену тривожність (нічні пробудження, часті питання про безпеку, настороженість), приблизно 25% - епізодичну агресію чи афективні реакції, близько 20% - регресивні або регуляторні прояви (потреба в дорослому, чутливість до розлуки, часті походи до туалету). У групі А частота тривожних і поведінкових проявів була вищою, що співпадає з анкетними даними про дистрес та адаптаційні ресурси (див. табл. 2.2.2) і з результатами «Драбинки тривожності» (див. табл. 2.2.3). У групі В частіше спостерігалися комунікативні труднощі, пов'язані з мовним бар'єром і відчуттям «чужості», тоді як середні показники групової включеності були дещо вищими на рівні тенденції (див. табл. 2.2.7) - що відображає стабільність освітнього середовища і менші групи.

Ці результати дозволяють виокремити кілька ключових чинників-модераторів, що визначають інтенсивність проявів у дошкільників, що зведено в Таблицю 2.2.11

Таблиця 2.2.11

Фактори та модератори інтенсивності проявів у дітей дошкільного віку

Фактор	Прояв у групі А (Харків)	Прояв у групі В (Румунія)	Вікові відмінності / модератори
Вік	Тілесні реакції (2–3 р.), нав'язливі ігри (4–5 р.), когнітивні тривоги (6 р.)	Аналогічні вікові градації, але менш інтенсивні	Найвразливіші – 4–5 років
Безпосередня небезпека	Сирени, вибухи, нічні жахи	Немає прямих тригерів	У молодших тілесні реакції, у старших – когнітивні
Реакція дорослих	Мінімізація або драматизація війни	Пояснення в спокійній формі	Молодші особливо чутливі до реакцій дорослих
Сімейні обставини	Полон батька, втрати	Розлука з бабусею чи домом	Вік визначає глибину розуміння подій
Мовне середовище	Немає мовного бар'єра	Мовний бар'єр, особливо у 4–5 років	Молодші легше інтегруються
Якість закладу	Великі групи - «загубленість»	Українські групи 10–12 дітей - легка адаптація	У 4–5 років найбільші труднощі

Соціальна підтримка	Гра з ровесниками знижує тривогу	Україномовне коло знижує ризики	У старших чіткіше відчуття «свої/чужі»
Повторні переміщення	Симптоми регресу, виснаження	Аналогічні прояви	Вік визначає форму вираження

Отримані дані показують: війна й міграція формують різні траєкторії дитячих реакцій, проте у всіх випадках ключову роль відіграє якість дорослої підтримки та структурованість середовища.

У групі А (Харків) пряма небезпека спричиняла вищу ситуативну тривожність, частіші травматичні сюжети в грі та появу жорстких оборонних символів у малюнках.

У групі В (Румунія) переважали теми розлуки, пошуку дому, мовних і соціальних труднощів; водночас сенсорні проби демонстрували кращу динаміку, а казкові історії частіше завершувалися мотивами безпеки.

Виділено низку захисних чинників, що помітно знижують ризик закріплення травматичних симптомів: стабільна поведінка дорослих із простими поясненнями подій, підтримуюче україномовне середовище, передбачуваний режим, обмеження травмуючої інформації та сталість побуту з особистими речами й місцем для сну.

Отже, глибина реакцій дошкільників визначається не самим фактом війни чи міграції, а поєднанням віку, сімейної ситуації, якості закладу та рівня соціальної підтримки. Отримані відмінності узгоджуються з факторами, описаними у підрозділі 2.2., і окреслюють конкретні точки впливу для практичної роботи.

З цього впливають практичні орієнтири. В Україні пріоритетом є стабілізація: короткі релаксації, ритуали передбачуваності, робота з тригерами сирен і вибухів, пом'якшення оборонних сценаріїв через арт- і казкотерапію. Для дітей за кордоном - мовно-соціальна інтеграція із збереженням української ідентичності та робота з темами розлуки. Універсальними лишаються навчання батьків уникати драматизації, щоденні мікрорелаксації та створення групових «кіл підтримки».

Ці висновки формують основу для наступного розділу, де буде представлено програму психологічної підтримки дітей дошкільного віку з урахуванням як універсальних, так і контекстно-специфічних потреб.

2.3. Розробка програми психологічної підтримки для дітей дошкільного віку, постраждалих від війни: методи корекційної роботи

Програма психологічної підтримки, розроблена у межах нашого дослідження, має універсальну структуру та водночас варіативні адаптації залежно від умов перебування дітей і їхнього віку. Такий підхід є інноваційним, оскільки більшість існуючих програм у міжнародній практиці або зосереджені лише на травмотерапії в умовах воєнних дій, або лише на адаптації дітей-біженців у новому середовищі.

Мета програми - знизити ситуативну тривожність і афективні спалахи, повернути переживання безпеки, сформувати базові навички саморегуляції та підтримати соціальну включеність з урахуванням мовно-культурних і середовищних чинників. Програма має чітку логіку й уписується в розклад у форматі, оптимальному з огляду на вікові можливості доволільної уваги та саморегуляції: дві групові зустрічі на тиждень по 15–25 хв і щоденні мікровправи 2–5 хв у ключові переходи дня (після сніданку, перед прогулянкою, повернення з укриття, завершення занять).

Динаміку фіксуємо тим самим інструментарієм, що й у дослідженні (див. Дод. Б, Д, И, К, Л). Для всіх інтервенцій використовувалася уніфікована картка спостереження (Дод. Б), що дозволяла фіксувати як загальні емоційно-поведінкові прояви, так і специфічні реакції на конкретні методики (казки, рутини, ігри). Робочі матеріали програми, включно з описами методик, текстами казок та ігровими сценаріями, зібрано у пакеті додатків (Дод. С, Т, У, Ф). Програма базується на трьох взаємодоповнювальних блоках:

- емоційно-релаксаційний повертає тілесний спокій і навчає базових способів самозаспокоєння;

- соціально-ігровий забезпечує безпечне «програвання» складних ситуацій, тренує прохання про допомогу, кооперацію й відчуття належності;
- сімейно-освітній узгоджує дії садка й дому: спільні ритуали, прості пояснення, «якорі» спокою.

Для кожної вікової групи (2,5–3; 4–5; 6 років) передбачено свої варіанти виконання.

Універсальна частина програми психологічної підтримки

Емоційно-релаксаційний блок

Мета. Зниження збудження, відновлення відчуття тілесної безпеки, формування базових навичок саморегуляції.

Ключові елементи. Дихальні вправи («кулька», 4×4), спрощений граундінг 3–2–1, м'яка м'язова релаксація («їжачок - квітка»), тактильні «якорі» (антистрес-м'ячик, мішечок із крупами, м'яка тканина), короткий арт («Мій безпечний світ», «Кольоровий настрій»).

Приклади формулювань: «Зробімо повільний вдих носиком - ніби надуваємо велику кульку - і повільний видих ротиком». «Подивись довкола: три зелені речі; торкнися двох м'яких; послухай один звук». «Стань “їжачком” - згорнись і напружся на три секунди... а тепер “квітка” - розкрийся і розслаб м'язи». «Обери колір свого спокою та домалюй його в куточку аркуша».

Індикатори моніторингу. Відгук на вправу за шкалою 0–2; стислий запис у бланку спостереження (назва вправи, тривалість, відгук).

Тривалість і спосіб подачі відповідають віковим можливостям уваги та регуляції (див. Табл. 2.3.1).

Додатки. Сенсорно-релаксаційні вправи (Дод. І), арт-шаблони («Мій безпечний світ», «Кольоровий настрій») (Дод. П), бланк спостереження (Дод. Б), за потреби - інший діагностичний інструментарій (Дод. Д, И, К, Л)

Соціально-ігровий блок

Мета. Безпечне «програвання» складних ситуацій, зниження соціальної тривоги, тренування прохання про допомогу, кооперації та відчуття належності.

Ключові елементи. Короткі наративні мікроісторії (терапевтичні казки «Лицар і тінь», «Зайчєня в новому лісі», «Міст дружби»). Методика «Друг і турбота» (методична розробка, створена в межах нашої програми з урахуванням особливостей дошкільників, реалізується у форматі персонального вибору іграшки-друга). Прості просоціальні ігри («Пошта добра», «Місія команди»).

Приклади формулювань.

«Що можна сказати, щоб грати разом? Спробуємо: “візьмеш мене до гри?”».

«У казці герой хвилюється, але просить допомоги. А як це звучить у нас?».

«Наш “друг” вітається з групою і просить допомоги знайти, куди сісти».

«Наша місія - збудувати “міст дружби”. Хто за що відповідає?».

Індикатори моніторингу. Емоції (усмішка/напруга), стратегія (просить допомогу/уникає/конфліктує/мириться), включеність (активний/спостерігач), частота просоціальних дій.

Рівень складності. Сюжети та рольові репліки добираються з урахуванням вікових акцентів (див. Табл. 2.12).

Додатки. Просоціальні ігри (Дод. У), тексти мікроказок (Дод. Т), протокол рутини «Друг і турбота» (Дод. С), бланк спостереження та ін. (Дод. Б, Д, И, К, Л).

Сімейно-освітній блок

Мета. Узгодити дії садка й дому, підтримати стабільність рутин, підвищити батьківську чутливість до сигналів дитини.

Ключові елементи. Міні-пам'ятка для батьків (відповіді на складні запитання, спільні ритуали «садок - дім», використання «коробочки безпеки», практика «Друг і турбота» вдома, прості вправи на саморегуляцію); щоденник спостережень, де батьки щодня занотовують один яскравий момент - як позитивний, так і складний.

Приклади формулювань.

Для батьків: «Говоримо коротко і спокійно: “сирена - це сигнал захисту, ми знаємо, що робити”».

«Перед сном - три повільні видихи, одна спокійна пісенька й обійми».
«Коли лякає звук - обіймаю, рахуємо разом до чотирьох і показуємо “квітку”».
«Я бачу, що ти сьогодні взяв свого друга додому, він зрадив, як ти вважаєш?»».

Індикатори моніторингу. Записи у щоденнику спостережень батьків (Дод. Ф); анкета для батьків (Дод. Д) на початку, в середині та наприкінці програми.

Формат взаємодії. Очні або он-лайн зустрічі на старті та у фіналі програми); батьківський чат для координації; індивідуальні консультації за потреби.

Формат рутин і матеріалів добирається відповідно до вікових можливостей (див. Табл. 2.3.1).

Додатки. Пам'ятка для батьків (Дод. Ф), анкета для батьків (Дод. Д)

Таблиця 2.3.1

Вікові акценти в універсальній частині програми

Блок \ Вік	2,5–3 роки	4–5 років	6 років
Емоційно-релаксаційний	30–60 с; показ вихователем; спрощений 3–2–1; «іжачок↔квітка» як гра; один тактильний «якір»	1–2 хв; повний 3–2–1; вибір «якоря»; дихання 4×4 з підказками; піктограма «допомогло/не дуже»	2–3 хв; самоінструкції («вдих-4/видих-4»); вибір техніки; коротка вербалізація «що спрацювало»
Соціально-ігровий	Ляльки/великі фігури; однохідові сцени; шаблони прохання («дай, будь ласка»); «Друг і турбота» з веденням дорослого	Сюжети 2–3 кроки; кооперативні мікрозавдання; короткі казки 2–3 хв; «Друг і турбота» «я заспокоюю друга»	Альтернативи й наслідки; «я-повідомлення»; «Друг і турбота» розподіл ролей дітьми; міні-медіація конфліктів
Сімейно-освітній	Тілесні ритуали (пісенька, обійми); «коробочка безпеки»; дуже короткі пояснення; одна домашня картка	Піктограми розкладу; словничок емоцій; 3–2–1 у грі з батьками; щотижневий короткий відгук	Спільне планування «якорів»; прості причинно-наслідкові пояснення; (за кордоном) двомовні картки та ритуали

Адаптація програми для дітей в Україні

Для дітей, які живуть у режимі сирен і укриттів (Харків, Київ, південні регіони), ми підсилюємо релаксаційні практики, використовуємо швидкі способи заспокоєння, тримаємо сталі ритуали групи (ранкове коло, читання перед сном), додаємо короткі безпечні історії про «своє місце спокою» та працюємо з батьками над простими поясненнями («сирена - це сигнал захисту»). Щоб це було практично і не перевантажувало день, подаємо чіткий набір додаткових прийомів по трьох блоках з урахуванням віку. Рекомендації наочно зведено в Таблицю 2.14, де кожен пункт доповнює універсальну частину програми.

Таблиця 2.3.2

Адаптація для України - додаткові прийоми за віком і блоками

Вікова група	Емоційно-релаксаційний блок	Соціально-ігровий блок	Сімейно-освітній блок
Молодші (2,5–3)	«Сенсорна пляшка» - спостереження за блискітками/зерном як візуальний якір спокою	Парна гра «Ведмедик-захисник» (дорослий/лялька «огортає й тримає»)	«Три обійми перед сном» - короткий вечірній ритуал заспокоєння
Середні (4–5)	«Квадрат уваги» - очима ведемо контур у просторі (вгору - вліво - вниз - вправо)	Сюжетно-рольова гра «герой захищає друзів» (прохання про допомогу, кооперація)	Домашній «стоп-план» з піктограмами: зупинись - подихни - попроси
Старші (6)	Когерентне дихання 5–5 (вдих 5 с, видих 5 с)	Самоінструкції-картки: «зупинись - подихни - скажи, що потрібно»	Узгоджені «якорі» вдома (музична пауза/склянка води/короткий список дій)

Адаптація програми для дітей за кордоном

Для дітей, які перебувають за кордоном, фокус зміщується від реагування на безпосередні тригери до подолання відчуття «чужості», мовного бар'єра та розлуки. Ми посилюємо мовно-культурні містки, запускаємо кооперативні активності з місцевими дітьми, зберігаємо українські символи і ритуали, працюємо з батьками над простими узгодженими поясненнями переїзду й нових правил. Рекомендації наочно зведено в таблицю 2.3.3., де кожен пункт доповнює універсальну частину програми.

Таблиця 2.3.3.

Адаптація для країн перебування - прийоми за віком і блоками

Вікова група	Емоційно-релаксаційний блок	Соціально-ігровий блок	Сімейно-освітній блок
Молодші (2,5–3)	Ритуал зустрічі/прощання (короткий спокійний контакт, «один повільний видих» перед входом у групу)	Мовно-культурна інтеграція через руханки та спів двома мовами; фокус на довірі: мікросцени «я тут у безпеці», «хто мені допоможе»; збереження української ідентичності: знайомі пісні/народні ігри; більше індивідуальної уваги вихователя при входженні у нове середовище	Супровід батьків: як пояснювати переїзд простими словами; короткі домашні ритуали приналежності (улюблена пісня, «тепла ковдра» перед сном); двомовні підказки для побутових рутин
Середні (4–5)	«Пауза перед новим»: короткий дихальний якір перед незнайомими активностями	Соціальна адаптація: спільні проекти з місцевими дітьми (малюнок «Наш клас», спільні танці); спільні ігри з однолітками-носіями мови; казкотерапія про «новий дім»; мовні ігри («знайди картинку», «коло імен»); збереження ідентичності у сюжетних іграх (українські мотиви)	Завдання з подвійними підписами (укр. + мова країни); консультації для батьків щодо стратегій пояснення війни й переїзду; домашні двомовні картки для назв предметів і рутин
Старші (6)	«Самонастройка перед викликом»: коротка музична пауза або вправа на тілесний спокій перед новими соціальними ситуаціями	Групові проекти («школа майбутнього», «спільний малюнок»); рольові ігри для підготовки до школи («перший дзвоник», «нові друзі»); фокус на довірі: відпрацювання запиту підтримки («хто мені допоможе»)	Прості пояснення культурних відмінностей («як тут прийнято»); супровід батьків щодо м'якої інтеграції; домашні елементи української ідентичності (свята, пісні, традиції), щоб зменшити відчуття втрати дому

Календарний цикл і формат подання

Щоб зберегти ясність викладу, повний зразок 4–6-тижневого циклу ми винесли в Додаток О. У розділі подаємо принципи побудови та один показовий тиждень. Програма набирається за принципом конструктора: для кожної сесії обираємо елементи з трьох блоків (емоційно-релаксаційний, соціально-ігровий, сімейно-освітній), а контекстні підсилення беремо з узагальнених таблиць.

Ядро програми становлять щоденні мікроритуали безпеки й стабільності (короткі вправи на дихання, граундинг, «Друг і турбота» як символ постійної підтримки). Вони повторюються щодня, створюючи передбачувану рамку. Двічі на тиждень проводяться розширені сесії, де ядро доповнюється сюжетною грою, арт-завданнями чи релаксаційними техніками.

Це робить інструмент зручним у щоденній роботі: він легко комбінується, коригується та масштабується під групу.

Приклад тижня, базова версія

Тиждень 1. «Безпечно разом: знайомимось із ритуалами»

Сесія 1 (20-25 хв).

- Соціально-ігровий сюжет «Пошта добра».

Сесія 2 (20–25 хв).

- Казка: «Міст дружби» з подальшим коротким обговоренням.

Мікро вправи щодня (2–3× по 2–5 хв).

- «Друг і турбота»: ритуали стабільності («ранкове коло», коротке прощання)
- Емоційно-релаксаційні вправи: «їжачок - квітка», «3–2–1», «Дихання з кулькою» - чередуємо

Адаптація:

Україна: терапевтична казка «Лицар і тінь».

Закордон: двомовне «Коло імен» + коротка руханка із знайомими словами.

Моніторинг: анкета,

Оцінювання ефективності

Точки вимірювання: старт програми, проміжний (2–3 тиждень), підсумок (4–6 тиждень). Інструменти ті самі, що в дослідженні: анкета Е–Н (загальний дистрес та ресурси), «Драбинка тривожності», для 2,5–3 років - «Паровозик», кодування коротких сюжетів, відгук на релаксацію 0–2, оцінка групової включеності. Змістовними вважаємо: зниження дистресу на $\geq 15\text{--}20\%$; зростання індексу ресурсів щонайменше на 2 бали; зниження середнього

вибору за «Драбиною» на $\geq 0,5$; покращення відгуку на релаксацію мінімум на один пункт; підвищення включеності на $\geq 0,3$ за шкалою 0–3.

Для підсумкової оцінки апробації виділено три точки вимірювання (старт, 2–3 тижень, 4–6 тижнів) за тими самими інструментами, що у розділі 2.2. Результати подано окремо за локаціями (табл. 2.3.4. - Харків; табл. 2.3.5. - Ясси); відповідність пороговим критеріям - у табл. 2.3.6, 2.3.7.

(Примітка: для відгуку на релаксацію як узагальнений показник використано частку дітей, які стабільно досягали «2» за 30–60 секунд).

Таблиця 2.3.4.

Результати апробації програми
(Харків, підвибірка з повними даними, n=20)

Показник (шкала)	Старт (M $\pm$ SD)	2–3 тиж. (M $\pm$ SD)	4–6 тиж. (M $\pm$ SD)	Δ старт→фініш
Загальний дистрес (0–42)	24,8 $\pm$ 5,9	22,1 $\pm$ 5,6	20,1 $\pm$ 5,3	–19%
Індекс адаптаційних ресурсів (0–12)	5,3 $\pm$ 2,2	6,3 $\pm$ 2,1	7,3 $\pm$ 2,0	+2,0 бала
«Драбинка тривожності» (0–5)	3,6 $\pm$ 1,0	3,2 $\pm$ 0,9	3,0 $\pm$ 0,9	–0,6 п.
Групова включеність (0–3)	2,1 $\pm$ 0,6	2,3 $\pm$ 0,5	2,4 $\pm$ 0,5	+0,3 п.
Відгук на релаксацію («2» бали), %	52%	58%	64%	+12 п.п.

Примітка. Повторні вимірювання проведено на підвибірці з повними даними; для шкал наведено M $\pm$ SD, для релаксації - частку дітей із «2». Перевірки двобічні, $\alpha=0,05$; результати трактуються як практична динаміка у межах пілоту.

Таблиця 2.3.5.

Результати апробації програми
(Ясси, підвибірка з повними даними, n=16)

Показник (шкала)	Старт (M $\pm$ SD)	2–3 тиж. (M $\pm$ SD)	4–6 тиж. (M $\pm$ SD)	Δ старт→фініш
Загальний дистрес (0–42)	18,3 $\pm$ 5,2	16,5 $\pm$ 4,9	15,4 $\pm$ 4,8	–16%

Індекс адаптаційних ресурсів (0–12)	7,6 ± 2,1	8,6 ± 2,0	9,8 ± 1,9	+2,2 бала
«Драбинка тривожності» (0–5)	2,1 ± 0,9	1,8 ± 0,8	1,6 ± 0,8	–0,5 п.
Групова включеність (0–3)	2,4 ± 0,5	2,6 ± 0,4	2,7 ± 0,4	+0,3 п.
Відгук на релаксацію («2» бали), %	69%	74%	79%	+10 п.п.

Примітка. Формат і позначення — як у табл. 2.3.4.

Таблиця 2.3.6.

Досягнення порогових критеріїв (Харків)

Показник	Порог оцінки	Факт	Статус
Дистрес	↓ на ≥15–20%	–19%	Так
Ресурси	+ ≥2 бали	+2,0	Так
«Драбинка»	– ≥0,5 п.	–0,6	Так
Релаксація («2»), %	+ ≥10–15 п.п.	+12 п.п.	Так
Включеність (0–3)	+ ≥0,3 п.	+0,3 п.	Так

Таблиця 2.3.7.

Досягнення порогових критеріїв (Ясси)

Показник	Порог оцінки	Факт	Статус
Дистрес	↓ на ≥15–20%	–16%	Так
Ресурси	+ ≥2 бали	+2,2	Так
«Драбинка»	– ≥0,5 п.	–0,5	Так
Релаксація («2»), %	+ ≥10–15 п.п.	+10 п.п.	Так
Включеність (0–3)	+ ≥0,3 п.	+0,3 п.	Так

Підсумкові висновки за апробацією.

1. Цілісна позитивна динаміка за всіма цільовими індикаторами в обох локаціях - від зниження дистресу та ситуативної тривожності до зростання ресурсів, групової включеності й стабільного відгуку на релаксацію.

2. Диференціація контекстів: у Харкові зниження дистресу виразніше (вища базова напруга), у Яссах дещо більший приріст адаптаційних ресурсів та релаксаційної стабільності (ефект стабільнішого середовища й менших груп).

3. Жоден компонент не показав негативної динаміки, що підтверджує керованість і безпечність втручання у форматі щоденних мікроритуалів та коротких сесій.

Практична цінність полягає в тому, що програма влітається у щоденний розклад короткими, передбачуваними форматами, зберігаючи оптимальне навантаження для дошкільників і реалістичність для вихователів. Це робить її придатною для впровадження у різних закладах - від українських дитсадків у прифронтових регіонах до груп для дітей-біженців за кордоном.

Керованість і доказовість забезпечує єдина система моніторингу: використовуються ті самі інструменти, що в емпіричній частині дослідження, із фіксацією динаміки на старті, у середині та наприкінці циклу. Такий контур «плануй - виконуй - оцінюй - коригуй» дає можливість своєчасно підсилювати потрібні компоненти та уникати перевантаження.

Механізм «конструктора» робить програму масштабованою: елементи легко комбінуються, спрощуються чи ускладнюються залежно від віку, групової динаміки та ресурсів команди. Додатки містять зразки карток, сценаріїв і щоденників спостережень, що забезпечує однакове розуміння процедур і полегшує навчання персоналу.

Етична безпечність підтримується через м'які формати, право дитини відмовитися та чіткі правила деескалації. Програма не замінює індивідуальної терапії у випадках клінічних проявів, але створює стабільний фон, на якому щоденна робота садка стає ресурсом відновлення.

Отже, програма є системним інструментом із прозорими правилами добору змісту, вимірюванням ефектів і можливістю перенесення між контекстами, що дозволяє застосовувати її як в Україні, так і за кордоном, узгоджуючи з конкретними умовами життя дитини та завданнями закладу.

2.4. Рекомендації для покращення процесу реабілітації в умовах війни: адаптація міжнародного досвіду до українських реалій

Аналіз міжнародних програм психосоціальної підтримки дітей у кризових ситуаціях (UNICEF, Save the Children, World Vision) показує, що найефективнішими є прості й структуровані методи, які можна масштабувати

та адаптувати під конкретні контексти. Для України, де діти перебувають як у середовищі безпосередньої небезпеки, так і в умовах міграції, ключовим завданням є поєднання універсальних інструментів з урахуванням національних реалій.

1. Адаптація міжнародних програм до умов війни. У практиці міжнародних організацій значне місце займають групові ігрові та арт-терапевтичні методики. В Україні вони можуть ефективно застосовуватися у дитсадках і кризових центрах, однак з урахуванням фактору сирен та можливих обстрілів. Тому доцільно акцентувати на коротких мобільних вправах, які легко перервати й відновити навіть в укритті.

2. Пріоритет коротких релаксаційних технік. Міжнародні програми рекомендують mindfulness і дихальні практики, але в умовах війни вони потребують спрощення. Оптимальними є вправи тривалістю 30–60 секунд («дихання з кулькою», «знайди три зелені предмети»), які можна швидко інтегрувати у повсякденний розпорядок.

3. Збереження культурної ідентичності як ресурсу. Досвід інтеграції сирійських дітей у Німеччині чи іракських дітей у Йорданії свідчить: підтримка рідної мови та культури допомагає зменшити тривогу. Для українських дітей за кордоном важливо зберігати українську мову, пісні, традиції й водночас поступово вводити елементи культури приймаючої країни. Це формує баланс між новим і знайомим.

4. Системність у роботі з батьками. Міжнародна практика (UNICEF, WHO) наголошує, що вирішальним чинником є «дитина разом із дорослим». Для українських родин потрібні короткі практичні рекомендації: як відповідати на дитячі запитання про війну, як обмежувати перегляд новин, як підтримувати ритуали навіть у тимчасовому житті.

5. Організація безпечного середовища. У західних програмах велике значення мають «безпечні куточки» з килимком, іграшками та сенсорними матеріалами. В Україні їх можна облаштовувати навіть у шелтерах та садках у

зоні ризику. Наявність стабільного місця для гри формує відчуття контролю й прогнозованості.

6. Групові форми підтримки. Досвід країн Африки й Близького Сходу показує ефективність колективних практик: «коло», спільний малюнок, ритуали єдності. Для українських дітей у садках чи дитячих центрах доцільно застосовувати короткі «кола підтримки», які допомагають знизити ізоляцію та формують відчуття спільності.

7. Підготовка педагогів. У міжнародних підходах значна увага приділяється базовій підготовці вихователів до роботи в кризі. В Україні варто розробити експрес-курси для педагогів: «як заспокоїти дитину після сирени», «як працювати з воєнними сюжетами у грі», «як організувати групову стабілізацію».

Адаптація міжнародного досвіду до українських умов вимагає простих, гнучких і доступних інструментів, які можуть застосовуватися будь-де - у дитсадку, вдома чи в укритті. Найважливішим чинником залишається дорослий, який створює для дитини передбачуване, тепле та стабільне оточення. Саме поєднання універсальних методик і чутливого врахування національних реалій забезпечує ефективність програм психологічної підтримки українських дітей дошкільного віку.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеної дослідно-експериментальної роботи були вирішені поставлені завдання і зроблені наступні висновки.

По-перше, була проведена діагностична робота із визначення особливостей психоемоційного стану дітей дошкільного віку, які проживають в Україні та за кордоном у зв'язку з воєнним конфліктом. Для комплексного вивчення проявів стресу та адаптаційних труднощів були використані методи спостереження, ігрово-проективні методики та опитування батьків. Отримані результати засвідчили, що діти в Україні частіше демонструють підвищену тривожність, страхи, соматичні скарги та нав'язливі ігрові сюжети, тоді як діти-біженці за кордоном виявляють труднощі соціальної інтеграції, мовні бар'єри та емоційну залежність від дорослих.

По-друге, на основі отриманих діагностичних даних та з урахуванням теоретичних засад було розроблено програму психологічної підтримки дітей дошкільного віку. Програма включала арт-терапію, казкотерапію, релаксаційні вправи та групові ігрові заняття, а також передбачала активне залучення батьків і педагогів. Її метою було зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивної соціальної взаємодії та забезпечення відчуття безпеки у дітей.

По-третє, кінцевий діагностичний етап дослідження був спрямований на перевірку ефективності запропонованої програми. Повторне використання діагностичного інструментарію дозволило виявити позитивну динаміку у дітей: зменшення проявів тривожності й страхів, відновлення соціальної активності, покращення комунікативних навичок. Аналіз даних підтвердив, що розроблена програма має значний потенціал у подоланні психологічних наслідків воєнного конфлікту у дітей дошкільного віку.

Порівняльний аналіз результатів дітей, які перебувають в Україні, та дітей-біженців за кордоном засвідчив, що ефективність програми проявляється в обох випадках, проте потребує варіативності підходів. В Україні акцент доцільно робити на подоланні страхів і реакцій на тригери війни, тоді як за

кордоном – на соціальній адаптації, мовній інтеграції та зниженні емоційної залежності від дорослих.

Таким чином, експериментальне дослідження підтвердило доцільність і результативність впровадженої програми психологічної підтримки, яка сприяє зниженню рівня тривожності у дітей дошкільного віку, гармонізації їхнього емоційного стану та підвищенню здатності до соціальної адаптації як в умовах України, так і за кордоном.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів дослідження проблеми впливу воєнного конфлікту на дітей дошкільного віку в Україні та за кордоном засвідчило досягнення поставленої мети й виконання визначених завдань. Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення та відкривають перспективи для подальших наукових пошуків.

1. На основі вивчення наукових і літературних джерел з'ясовано, що воєнний конфлікт є одним із найбільш потужних стресогенних чинників для дітей дошкільного віку. Доведено, що його вплив має комплексний характер і проявляється в емоційній (страхи, тривожність, агресивність), когнітивній (порушення уваги, регрес у навичках, затримка мовлення), соціальній (замкнутість, ізоляція, залежність від дорослих) та фізичній (порушення сну, психосоматичні симптоми) сферах. У роботі обґрунтовано, що навіть у дошкільному віці можуть формуватися симптоми посттравматичного стресового розладу, специфічні за своїми проявами.

2. Встановлено, що сім'я виконує ключову роль у подоланні наслідків воєнних травм. Емоційна стабільність батьків здатна стати буфером, який знижує рівень тривожності та забезпечує відчуття безпеки, тоді як травмований стан дорослих, навпаки, поглиблює негативні прояви у дітей. Узагальнення міжнародного досвіду (UNICEF, WHO, UNHCR, Save the Children та ін.) підтвердило доцільність застосування комплексних програм, які включають психологічну допомогу, створення безпечних просторів, забезпечення доступу до освіти та паралельну роботу з батьками.

3. У ході дослідно-експериментальної роботи вперше здійснено порівняльний аналіз особливостей психоемоційного стану дітей дошкільного віку, які залишилися в Україні, та дітей-біженців за кордоном. Виявлено, що українські діти частіше демонструють страхи, тривожність і соматичні скарги, тоді як діти-біженці стикаються з труднощами соціальної адаптації, мовними бар'єрами та підвищеною емоційною залежністю від дорослих. Це доводить

необхідність варіативних підходів до психологічної допомоги залежно від контексту перебування дитини.

4. Розроблено та апробовано програму психологічної підтримки дошкільників, що включала арт-терапевтичні, ігрові, казкотерапевтичні та релаксаційні методи, а також передбачала активне залучення батьків і педагогів. Повторна діагностика після впровадження програми підтвердила її результативність: знизився рівень тривожності у дітей, покращилася соціальна активність і комунікативні навички, зросли навички саморегуляції та емоційної стабільності. Практична цінність дослідження полягає в можливості використання розробленої програми у діяльності дошкільних закладів, центрів психологічної допомоги та громадських організацій.

5. Отримані результати свідчать про те, що наслідки війни для дітей дошкільного віку мають довготривалий характер і потребують системної, міждисциплінарної підтримки. Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на дослідження віддалених наслідків воєнних травм, удосконалення програм соціально-психологічної допомоги з урахуванням культурних та соціальних контекстів, а також розробку системи підготовки фахівців для роботи з дітьми, які пережили воєнний досвід.

Таким чином, магістерська робота має як теоретичну, так і прикладну цінність: вона розкриває специфіку впливу воєнного конфлікту на дітей дошкільного віку та пропонує дієві шляхи подолання його негативних наслідків. Отримані результати можуть стати підґрунтям для розробки національних програм підтримки дітей, які постраждали від війни, та використовуватися у практиці психологічного супроводу як в Україні, так і за її межами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белінська Я. В., Шевчук О. І. Вимушена міграція населення України під час війни. Цифрова економіка та економічна безпека. 2023. № 9(09). С. 63–67.
2. Богданов С. О. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с.
3. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 9(54).
4. Воронова Ю. В., Гаркавенко Н. В., Ричкова Л. В. Психологічна стійкість дітей і підлітків у важких ситуаціях. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. Вип. 7. С. 87–95.
5. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. ; ред. Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів : практичний посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
6. Грицик Л. А. Соціально-психологічний супровід дітей учасників АТО в умовах загальноосвітнього закладу. Вінниця : ММК. 2016. Т. 46. С. 12.
7. Даймиченко О. Вплив воєнного конфлікту на дітей дошкільного віку в Україні та за кордоном: порівняльний аналіз / Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том 1. Суспільні науки. Запоріжжя: БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 270-273.
8. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20 жовтня 2014 р. № 1706-VII. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 1. Ст. 1.
9. Закон України «Про освіту» від 05 вересня 2017 р. № 2145-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38–39. Ст. 380.

10. Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 р. № 2402-III. Відомості Верховної Ради України. 2001. № 30. Ст. 142.
11. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
12. Кармазіна А. О., Фролова Н. В. Психологічні особливості емоційного стану дітей дошкільного віку в період екстремальної ситуації воєнного конфлікту. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2022. Т. 25, № 25. С. 23–26.
13. Кононко О. Л., Луценко В. О., Нечай С. П., Плохій З. П., Сидельникова О. Д. Формуємо у старших дошкільників цілісне світобачення : навч.-метод. посіб. Київ, 2013. 260 с.
14. Конвенція про права дитини : прийнята 20 листопада 1989 р. Офіц. вид. Київ : Парлам. вид-во, 2003. 32 с.
15. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту : практичний посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
16. Коробка Л. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту : теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4(29). С. 76–82.
17. Кузьменко В. Індивідуальні особливості розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО та внутрішньо переміщених осіб. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2018. № 24(2). С. 253–259.
18. Левченко К. Б., Панок В. Г., Трубавіна І. М. (ред.). Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. Київ : Агентство «Україна», 2015. 106 с.
19. Лугова М. С. Війна очима дітей дошкільного віку: шляхи збереження психічного здоров'я в умовах стресу. Актуальні питання спеціальної, інклюзивної і здоров'язбережувальної освіти : зб. наук. пр. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. С. 111–114.

20. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання : підруч. Київ : Компринт, 2015. 376 с.
21. Максименко С. Д., Деркач Л. М., Кіричевська Е. В. Психологія когнітивних процесів : наук. посіб. Київ : Видавництво «Людмила», 2022. 419с.
22. Максимов, Шарон. Психологічні особливості трансформації травмівних переживань молодших школярів засобами Хібукі-терапії. Diss. ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2025.
23. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен (методика «Обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина. 2016. № 2. С. 36–43.
24. Ничкало Н. Г. та ін. Українська освіта в умовах російської війни: випробування, новий досвід, перспективи. Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта ХХІ століття». 2022. Т. 1, № 5. С. 7–39.
25. Помиткін Е. О., Федорець А. С. Емоційні стани дітей в Україні та за кордоном як предмет психологічної корекції під час війни. Розвиток педагогічної науки і практики в умовах воєнного стану. 2022. С. 178.
26. Потіха О., Дубровська В. Українські діти війни. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : зб. тез II Міжнар. наук. конф. 2022. С. 54–57.
27. Похілько Д. С. та ін. Особливості гострих стресових реакцій дитини з різним рівнем травматичного досвіду війни. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1. С. 97–108.
28. Пророк Н. В., Гончаренко С. А., Кондратенко Л. О. та ін. ; ред. Н. В. Пророк. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : довідник вихователя дошкільного навчального закладу. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
29. Рогальська І. П. Соціалізація особистості у дошкільному дитинстві : монографія. Київ : Міленіум, 2008. 400 с.

30. Ройз С. Психологічна допомога дітям під час війни : добірка практичних інструментів і порад. 2024. URL: <https://nus.org.ua/2024/01/09/psychologichna-dopomoga-dityam-pid-chas-vijny-dobirka-praktychnyh-instrumentiv-i-porad-vid-psychologyni-svitlany-rojz/> (дата звернення: 14.09.2025).

31. Ростока М. Л. Зарубіжний досвід відновлення освіти на постконфліктних територіях з урахуванням впливу глобальної цифрової трансформації суспільств : аналіт. огляд. Аналітичний вісник у сфері освіти й науки. 2023. № 18. С. 3–23.

32. Сохор Н. та ін. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків : огляд літератури. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2024. Т. 9, № 1. С. 1–15.

33. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : зб. тез II Міжнар. наук. конф. 2022. С. 29–31.

34. Харитонов Р. Ф. Діяльність міжнародних організацій на європейському просторі в сучасних умовах : питання міжнародної безпеки, захисту прав людини та міграційної політики. Міжнародне право та євроінтеграційні перспективи України: сучасні виклики. Одеса : Фенікс, 2023. С. 152–181.

35. Baghdasaryan B. та ін. Building Bright Futures: What Is Needed to Expand Early Childhood Education and Care for Ukraine's Refugee Children. UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight. 2023. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/reports/building-bright-futures>

36. Beck, Aaron T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.

37. Bowlby, John. Attachment. 2nd ed. New York: Basic Books, 1982.

38. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: experiments by nature and design / Urie Bronfenbrenner. Cambridge, Mass. : Harvard University Press, 1979. 348 c.

39. Feldman R., Vengrober A. Posttraumatic stress disorder in infants and young children exposed to war-related trauma. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2011. Vol. 50, No. 7. P. 645–658.
40. Freud, A., Burlingham, D. T. War and children. New York: Medical War Books, 1943. 191 p.
41. Hamilton C., El-Haj T. A. Armed conflict: The protection of children under international law. *International Journal of Children's Rights*. 1997. Vol. 5. P. 1.
42. Hoppen T. H. та ін. Global burden of post-traumatic stress disorder and major depression in countries affected by war between 1989 and 2019 : a systematic review and meta-analysis. *BMJ Global Health*. 2021. Vol. 6, No. 7. e006303. DOI: 10.1136/bmjgh-2021-006303.
43. Human Rights Watch. Ukraine: Children's Rights and the War. HRW Report. 2023. URL: <https://www.hrw.org/report/2023/ukraine-children> (дата звернення: 15.09.2025).
44. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 с.
45. Murray, L. K., Skavenski, S., Kane, J. C., Mayeya, J., Dorsey, S., Cohen, J. A., ... & Bolton, P. (2018). Effectiveness of trauma-focused cognitive behavioral therapy among trauma-affected children in Lusaka, Zambia: a randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics*, 172(12), e183442. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2018.3442.
46. OECD. The impact of the war in Ukraine on children. OECD Policy Paper. Paris, 2023. 28 p.
47. Racareanu R. Perspectives on creating an integrated Ukrainian refugee response in Romania. *Families, Relationships and Societies*. 2025. Vol. 14, No. 1. P. 140–144.
48. Save the Children International. Middle East, North Africa and Eastern Europe: Six-Month Impact Report 2024. 2024. 29 p.
49. Slone M., Mann S. Effects of war, terrorism and armed conflict on young children : a systematic review. *Child Psychiatry & Human Development*. 2016. Vol. 47, No. 6. P. 950–965.

50. Smith P. та ін. Principal components analysis of the impact of event scale with children in war. *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 34, No. 2. P. 315–322. DOI 10.1016/S0191-8869(02)00047-8.

51. Stevens K. E., Siraj I., Kong K. A critical review of the research evidence on early childhood education and care in refugee contexts in low- and middle-income countries. *International Journal of Child Care and Education Policy*. 2023. Vol. 17, No. 1. P. 7.

52. Trickey D., Siddaway A. P., Meiser-Stedman R. та ін. A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical Psychology Review*. 2012. Vol. 32, No. 2. P. 122–138. DOI 10.1016/j.cpr.2011.12.001.

53. UNHCR. 2024 End-of-Year Report | Regional Refugee Response Plan for the Ukraine Situation. 2024. URL: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/115082> (дата звернення: 10.09.2025).

54. UNHCR. Ukraine situation: Refugee statistics by country. 2025. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> (дата звернення: 14.09.2025).

55. UNICEF. Rapid Needs Assessment of Ukrainian Refugee Children. Geneva : UNICEF, 2022. 34 p.

56. UNICEF. Statement by Catherine Russell, UNICEF Executive Director, following her two-day visit to the Middle East. 16 April 2024. URL: <https://www.unicef.org/press-releases/statement-catherine-russell-unicef-executive-director-following-her-two-day-visit> (дата звернення: 14.09.2025).

57. Vandekerckhove A., Aarssen J. High time to put the invisible children on the agenda : supporting refugee families and children through quality ECEC. *European Early Childhood Education Research Journal*. 2020. Vol. 28, No. 1. P. 104–114. DOI 10.1080/1350293X.2020.1707366.

58. Vigne J., Cocco K. 25 Years of Children and Armed Conflict: Protecting Children in War. New York : UNICEF, 2022. 56 p. URL: <https://www.unicef.org/sites/default/files/2022-06/UNICEF-25-years-children-armed-conflict.pdf> (дата звернення: 14.09.2025).

59. UNICEF. Syrian Arab Republic – Humanitarian Situation Report No. 13, July 2025. Amman : UNICEF, 2025. 25 p. URL: <https://www.unicef.org/documents/syrian-arab-republic-humanitarian-situation-report-no-13-july-2025> (дата звернення: 10.09.2025).

60. Werner E. E. Children and war: Risk, resilience, and recovery. Development and Psychopathology. 2012. Vol. 24, No. 2. P. 553–558.

61. World Health Organization. WHO's response to health emergencies in Ukraine: Annual Report 2024. WHO/EURO:2025-12500-52274-80390. 2025. 26 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР): порівняння у дорослих, підлітків і дітей дошкільного віку

Симптоматика (кластер DSM)	Дорослі	Підлітки	Діти дошкільного віку (≤6 р.)
Повторне переживання (Intrusion)	Нав'язливі спогади/образи; флешбеки; нічні кошмари зі змістом травми; інтенсивний дистрес на тригери.	Флешбеки й яскраві спогади; жахіття; нав'язливі думки; різка емоційна реакція на нагадування (школа, маршрут, соцмережі).	Травматичне «розігрування» у грі; повторювані тривожні сюжети; лячні сни без впізнаваного змісту; сильний дистрес при нагадуванні.
Уникання (Avoidance)	Уникання думок/розмов про подію; уникання місць, людей, ситуацій.	Уникання школи/місць/занять; відмова від контактів; «залипання» в гаджетах як уникання.	Уникання ігор/місць/людей, пов'язаних із подією; «причепність» до дорослого; страх розлуки.
Негативні зміни в когніціях і настрої (NACM)	Негативні переконання («світ небезпечний», «я винен/на»); емоційне оніміння; втрата інтересів; відчуття відокремленості.	Депресивність, сором/провина; самозвинувачення; різкі перепади настрою; почуття відчуженості від ровесників.	Регрес у навичках (мовлення, самообслуговування); нові страхи; зниження інтересу до гри; труднощі вербалізації почуттів.
Підвищене збудження і реактивність (Arousal)	Гіперпильність, легке «здригування»; дратівливість/спалахи гніву; порушення сну; труднощі концентрації.	Дратівливість, агресивні спалахи; ризикова/саморуїнівна поведінка; безсоння; труднощі уваги.	Порушення сну; денна збудженість/непосидючість; часті істерики; переляканість від гучних звуків.
Соматичні/фізіологічні прояви	Головний біль, біль у животі, напруга, втома.	Головний біль, гастроінтестинальні скарги, втома; можливі психосоматичні «болі» без органіки.	Енурез/енкопрез; біль у животі/голові; зміни апетиту; регрес у контролі функцій.
Порушення функціонування	Зниження продуктивності на роботі; конфлікти у відносинах; соціальна ізоляція.	Погіршення успішності; прогули/відмова від відвідування школи; конфлікти з однолітками;	Відмова від садочка/груп; дезорганізація гри; труднощі у взаємодії з однолітками;

		можливі експерименти із ПАР.	«прилипання» до батьків.
Дисоціативні прояви (за наявності)	Дереалізація/деперсоналізація (специфікатор «з дисоціативними симптомами»).	Епізоди «відключення»/ступору; відчуття «ніби це не зі мною».	Завмирання/застигання; «вимикання» під час гри/стресу (важко вербалізується).

Примітка: Узагальнення виконано з урахуванням DSM-5 (включно з підтипом ПТСР для дітей віком до 6 років), рекомендацій NICE (NG116), NCTSN та AACAP. Симптоми у дітей можуть проявлятися інакше через вікові можливості вербалізації та провідну роль гри.

Список джерел (скорочено):

- NICE. Post-traumatic stress disorder (NG116), 2018 (оновлено 2025).
- **VA/APA. DSM-5**: PTSD, у т.ч. критерії для дітей ≤6 років (узагальнення).
- NCTSN. Psychological & Behavioral Impact of Trauma: Preschool Children; Child Stress Disorders Checklist; Early Childhood Trauma.
- AACAP. Facts for Families: Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Children & Adolescents, 2023.

КАРТКА СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ДИТИНОЮ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Прізвище та ім'я дитини: _____

Вік: _____ Дата: _____

Місце спостереження (садок, група): _____

Під час заповнення картки зверніть увагу на такі аспекти:

Емоційні прояви - настрій, реакції на новизну, ознаки тривоги чи радості.

Ігрова діяльність - сюжети гри, повторювані теми, наявність воєнних образів.

Комунікативна поведінка - взаємодія з ровесниками, звернення до дорослого, уникання контактів.

Соматичні реакції - сонливість, плач, енурез, тілесні напруження.

Адаптаційні ресурси - здатність відновлюватися після напруження, включатися в гру.

Інші спостереження - характерні висловлювання, малюнки, особливості поведінки.

Сфера спостереження	Опис поведінки / реакцій	Коментар спостерігача
Емоційні прояви		
Ігрова діяльність		
Комунікативна поведінка		
Соматичні реакції		
Адаптаційні ресурси		
Реакція на дорослого		
Тригери / умови		
Динаміка		
Інші спостереження		

ПІБ спостерігача: _____

Посада: _____

Підпис: _____

Додаток В

Приклад заповненої картки (Україна, Харків)

Код дитини: UA-07

Вік: 5 років

Дата: 12.02.2024

Період спостереження: 4 години (з 9:00 до 13:00)

Місце спостереження: приватний дитсадок, м. Харків

Сфера спостереження	Опис поведінки / реакцій	Коментар спостерігача
Емоційні прояви	Дитина кілька разів здригалася від звуків за вікном, на хвилину завмирала, після цього знову бралася до гри. Загальний фон — стриманий, мало усмішок.	Реакція тривожності, швидке відновлення після підтримки ровесника.
Ігрова діяльність	У сюжетній грі будувала «бункер» із кубиків, говорила: «сюди ховаємося від солдатів».	Типовий воєнний сюжет.
Комунікативна поведінка	Охоче гралася з двома друзями, у великій групі уникала активності.	Вибіркове спілкування, потреба у «безпечному колі».
Соматичні реакції	Один епізод плачу, коли зламався будиночок. Заспокоїлася після втручання виховательки.	
Адаптаційні ресурси	Повернулася до гри через кілька хвилин, повторила сюжет укриття.	Високий рівень відновлення, але травматичні образи залишаються.
Реакція на дорослого	Кілька разів підходила до виховательки, просила посидіти поруч.	Потреба в емоційній підтримці.
Тригери / умови	Гучні звуки (удар дверей, сигнал машини).	
Динаміка	На початку була більш скута, у другій половині дня стала активнішою, але теми «укриття» повторювалися.	
Інші спостереження	Фраза: «якщо буде сирена, ми знову ховаємось».	Виразний воєнний контекст у грі й висловлюваннях.

ПРИКЛАД ДИНАМІКИ ДИТИНИ (УМОВНИЙ, АНОНІМІЗОВАНИЙ)

Код дитини: RO–15

Вік: 6 років

Місце спостереження: український дитсадок у м. Ясси

Період: травень–серпень 2024 року

Запис 1. До поїздки в Україну

Дата: 05.05.2024

Період спостереження: 2 години (10:00–12:00)

Сфера спостереження	Опис поведінки / реакцій	Коментар
Емоційні прояви	Виглядав спокійним, усміхався, охоче включався в ігри з ровесниками.	Загальний емоційний фон позитивний.
Ігрова діяльність	Будував літаки й машини з конструктора, але без воєнних сюжетів.	Переважно «мирна» технічна тематика.
Комунікативна поведінка	Вільно взаємодіяв з іншими дітьми, легко домовлявся про ролі в грі.	Соціально відкритий.
Соматичні реакції	Ознак тривожності чи тілесних напружень не спостерігалось.	—
Адаптаційні ресурси	Легко включався в гру, швидко перемикав увагу.	Ознаки стійкості.
Інші спостереження	Часто пропонував нові ідеї для спільних ігор.	Прояв ініціативності.
Фрази дитини	«Я люблю будувати великі машини», «Давай зробимо дорогу».	Орієнтація на творчу діяльність.

Запис 2. Після двох місяців у Херсоні

Дата: 30.07.2024

Період спостереження: 2 години (9:30–11:30)

Сфера спостереження	Опис поведінки / реакцій	Коментар
Емоційні прояви	Ставав більш напруженим після гучних звуків, на хвилину завмирав. Часто говорив серйозним тоном, без посмішки.	Підвищений рівень базової тривоги.
Ігрова діяльність	У конструкторі відтворював гармати й пускові установки, у сюжетах з'явилися «солдати», «битви», «укриття».	Явний вплив воєнного досвіду.
Комунікативна поведінка	Часто домінував у грі, нав'язував іншим дітям воєнні сюжети («а ти будеш солдатом»). Охоче ділився своїми знаннями з вихователькою.	Можливий вплив старшого брата та пережитого досвіду.
Соматичні реакції	Одне епізодичне здригання від гучного стуку у двері.	Тривожна реакція на різкі стимули.

Адаптаційні ресурси	Незважаючи на тривожність, активно включався у гру, брав на себе роль «лідера».	Демонстрація компенсаторної активності.
Інші спостереження	Часто розповідав про старшого брата та його знання про військову техніку.	Вплив сімейних наративів.
Фрази дитини	«В Україні війна», «В Херсоні бомблять», «А ви знаєте, що Хаймарс стріляє дуже далеко?», «Я теж буду солдатом», «Ми з братом і його другом будували окопи»	Вербалізація досвіду війни, бажання ділитися знаннями з дорослими.

Запис 3. Через кілька тижнів після повернення до Румунії

Дата: 20.08.2024

Період спостереження: 2 години (10:00–12:00)

Сфера спостереження	Опис поведінки / реакцій	Коментар
Емоційні прояви	Загалом спокійніший, більше усміхався, але в розмовах залишалися згадки про війну.	Поступове відновлення позитивного тла.
Ігрова діяльність	Будував літаки й кораблі, проте часто додавав їм «гармати» чи «ракети».	Змішання мирних і воєнних сюжетів.
Комунікативна поведінка	Брав активну роль у групі, розповідав іншим дітям подробиці про війну й техніку. Охоче допомагав вихователі, просив додаткові завдання, радів похвалі. Часто починав розмову словами: «А ви знаєте, що...».	Виявляє потребу у визнанні й заохоченні з боку дорослого.
Соматичні реакції	Соматичних скарг не було, сон стабільний за словами батьків.	Стан більш урівноважений.
Адаптаційні ресурси	Включався у вправи сенсорно-релаксаційного блоку, охоче приймав участь у малюванні та рухливих іграх	Демонстрація ресурсності.
Інші спостереження	У малюнках з'являлися будинки та дороги, іноді з елементами «фортифікацій».	Поєднання воєнних і мирних образів.
Фрази дитини	«Коли війна скінчиться, ми повернемося в Україну», «Я багато знаю про військову техніку», «А можна мені ще завдання», «Що Вам допомогти?»	Пережите ще активно присутнє в оповіді, але проявляється мотивація до конструктивної діяльності.

Анкета для батьків «Особливості поведінкових та емоційних реакцій дітей у воєнний час»

Частина I. Контекст

Інструкція:

У цій частині просимо вказати інформацію про життєвий досвід та умови Вашої дитини з початку війни та під час перебування в Україні чи за кордоном.

Блок А. Контекст середовища

A1. Де дитина перебувала на момент початку війни (область/місто)? _____

A2. Де проживає зараз?

- ☐ У рідному домі
- ☐ Як ВПО в іншому місті України
- ☐ За кордоном

A3. Якщо виїжджала (всередині України чи за кордон) - коли саме? (місяць/рік) _____

A4. Чи були повторні переїзди між містами/країнами? ☐ Так ☐ Ні (якщо так - уточніть)

A5. Де дитина зараз живе?

- ☐ У власному домі
- ☐ В орендованому житлі
- ☐ У родичів
- ☐ У колективному центрі/гуртожитку

A6. Чи вся найближча родина зараз разом (мама, тато, діти)? ☐ Так ☐ Ні

A7. Чи змінилися можливості контактів із бабусями/дідусями?

- ☐ Жили разом і розлучилися
- ☐ Раніше часто бачилися, зараз рідко
- ☐ Контакти залишилися без змін
- ☐ Стали бачитися частіше (наприклад, переїхали разом)

A8. Чи виїжджали Ви разом із друзями/родичами (наприклад, кілька сімей)?

☐ Так ☐ Ні (якщо так — уточніть) _____

A9. Чи були випадки близького контакту з небезпекою (обстріли, «прильоти»)? ☐ Так ☐ Ні (якщо так - коли востаннє) _____

A10. Як дитина реагує на сирену (закриває вуха, плаче, завмирає, продовжує гру тощо)?

Блок В. Сімейний контекст

B1. Є старші брати/сестри. ☐ Так ☐ Ні

B2. Як часто старші діти говорять про війну при молодшому? 0–3

B3. Як часто дорослі (батьки/бабусі/інші) говорять про війну при дитині? 0–3

B4. Чи намагаєтесь Ви уникати розмов про війну при дитині? ☐ Так ☐ Ні

B5. Чи є в сім'ї травматичні обставини:

– Загибель ☐ Так ☐ Ні

– Полон ☐ Так ☐ Ні

– Поранення ☐ Так ☐ Ні

– Зникнення ☐ Так ☐ Ні

B6. Чи помічали Ви зміни в поведінці після відвідування України/переїзду?

☐ Так ☐ Ні (уточніть) _____

Блок С. Інформаційне середовище

C1. Як часто дитина бачить/чує новини про війну (ТБ, YouTube)? 0–3

C2. Чи запитує дитина про війну після новин/розмов дорослих? ☐ Так ☐ Ні

C3. Чи є в домі розмови з військовими по телефону/відео при дитині?

☐ Так ☐ Ні

C4. Чи повторює дитина інформацію з новин («ракета», «солдати»)?

☐ Так ☐ Ні

C5. Як часто дитина демонструє тривогу після новин (закриває вуха, просить вимкнути)?

0–3

Блок D. Відкриті питання

D1. Які фрази дитина найчастіше повторює? _____

D2. Що її найбільше лякає? _____

D3. Що її найбільше заспокоює? _____

Частина II. Симптоматика

Інструкція:

Будь ласка, відзначте прояви, які були характерні для Вашої дитини протягом останніх 2–4 тижнів.

Шкала:

0 – зовсім не було

1 – інколи (1–2 рази)

2 – часто (щотижня)

3 – майже завжди (щодня/постійно)

Блок Е. Емоційні прояви (0–3)

E1. Часто виглядає тривожною або наляканою.

E2. Має нічні страхи чи кошмари.

E3. Легко плаче без очевидної причини.

E4. Лякається різких звуків (сирена, гуркіт, двері).

E5. Часто запитує про війну, небезпеку чи майбутнє.

Блок F. Поведінкові прояви (0–3)

F1. Уникає контактів з ровесниками.

F2. У грі з'являються воєнні сюжети (солдати, укриття, техніка).

F3. Стає агресивною (штовхає, б'є, кричить).

F4. Постійно «тримається» біля дорослих, боїться залишатися сама.

F5. Має потребу розповідати дорослим про війну («А ви знаєте, що...»).

Блок G. Соматичні прояви (0–3)

G1. Має труднощі зі сном (важко засинає, часто прокидається).

G2. Проблеми з апетитом (відмова від їжі чи переїдання).

G3. Часто скаржиться на біль у животі чи голові без медичних причин.

G4. Епізоди енурезу (нічне нетримання).

Блок H. Адаптаційні ресурси (0–3)

H1. Швидко відновлюється після наляканості чи стресу.

H2. Проявляє інтерес до нових ігор і занять.

H3. Легко переключає увагу після тривожних моментів.

H4. Радіє похвалі, шукає підтримки у дорослих.

Ключ підрахунку

- **Блок E. Емоційні прояви** = сума E1–E5 (0–15).
- **Блок F. Поведінкові прояви** = сума F1–F5 (0–15).
- **Блок G. Соматичні прояви** = сума G1–G4 (0–12).
- **Блок H. Адаптаційні ресурси** = сума H1–H4 (0–12).

Підсумкові показники:

- **Загальний рівень дистресу** = E + F + G (0–42).
- **Індекс адаптаційних ресурсів** = H (0–12).

Модератори (з Частини I):

- **Індекс контексту середовища** = кількість «ризикових» відповідей у блоці A (0–10).
- **Індекс сімейного напруження** = B2 (0–3) + B3 (0–3) + кожне «так» у B1 та B5 (+1).
- **Індекс інформаційного впливу** = сума відповідей у блоці C (0–5).

Блок D. Відкриті питання

Не входить у кількісний підрахунок. Використовується для якісного аналізу (типові фрази, страхи, джерела заспокоєння). Ці дані поглиблюють інтерпретацію результатів

Схема підсумку обробки результатів анкети

Блок	Що вимірює	Тип даних	Входить у розрахунок
А. Контекст середовища	Життєві умови, переміщення, житло, контакти з близькими	категоріальні відповіді	Індекс контексту середовища
В. Сімейний контекст	Розмови про війну, старші брати/сестри, втрати в сім'ї	категоріальні/шкальні	Індекс сімейного напруження
С. Інформаційне середовище	Контакти з новинами, інформаційний вплив	шкальні/так-ні	Індекс інформаційного впливу
D. Відкриті питання	Типові фрази, страхи, джерела заспокоєння	текстові відповіді	Якісний аналіз (цитати/узагальнення)
Е. Емоційні прояви	Тривога, страхи, плач, реакції на звуки	шкала 0–3	Емоційна тривожність
Ф. Поведінкові прояви	Соціальні контакти, ігри, агресивність, «чіпляння»	шкала 0–3	Поведінкові прояви
Г. Соматичні прояви	Сон, апетит, скарги, енурез	шкала 0–3	Соматичні прояви
Н. Адаптаційні ресурси	Відновлення, інтерес, переключення, підтримка дорослого	шкала 0–3	Індекс адаптаційних ресурсів

Додаток Е

Приклад заповненої анкети (умовний, анонімізований) Україна

Код дитини: UA-05

Вік/стать: 4 роки, дівчинка

Статус: ВПО

Період заповнення: квітень 2024

Частина I. Контекст

Блок А. Контекст середовища

Питання	Відповідь
A1. Місце на початку війни	Луганська обл.
A2. Де проживає зараз	Як ВПО в м.Харків
A3. Час виїзду/переміщення	березень 2022
A4. Повторні переїзди	Ні
A5. Поточне житло	Орендоване
A6. Родина разом (мама/тато/дитина)	Так
A7. Контакти з бабусями/дідусями	Раніше бачилися часто, зараз - рідше, спілкування телефоном
A8. Виїзд із друзями/родичами (кілька сімей)	Ні
A9. Близький контакт з небезпекою	Так (на початку війни)
A10. Реакція на сирену	Раніше плакала й закривала вуха. Зараз здригається, озирається на дорослих

Блок В. Сімейний контекст

Питання	Відповідь
B1. Старші брати/сестри	Ні
B3. Як часто дорослі говорять про війну при дитині (0-3)	2
B4. Уникаєте розмов про війну при дитині	Частково
B5. Травматичні обставини у сім'ї	Ні
B6. Зміни поведінки після переїзду	Так (плач у садочку, уникання нових дітей)

Блок С. Інформаційне середовище

Питання	Відповідь
C1. Доступ до новин (ТБ/YouTube)	Не дивиться самостійно
C2. Питає про війну після новин	—
C3. Розмови з військовими при дитині	Ні
C4. Повторює слова з новин	Ні
C5. Реакція на новини	—

Блок D. Відкриті питання

Пункт	Відповідь (коротко)
D1. Типові фрази	«А коли ми повернемося додому?» «Хочу до Каті (подруга)»
D2. Найбільше лякає	Сирени, а також здригається від несподіваних гучних побутових звуків (двері, кавоварка)
D3. Найбільше заспокоює	Бути з мамою, коли поруч улюблена іграшка Hello Kitty

Частина II. Симптоматика (останні 2–4 тижні)

Блок Е. Емоційні прояви

11/15 - часто плаче, легко лякається гучних звуків, задає питання про небезпеку.

Блок Ф. Поведінкові прояви

9/15 - уникає нових дітей, у грі «будує укриття», тримається за дорослого.

Блок Г. Соматичні прояви

7/12 - Вечорами довго засинає, перевіряє присутність мами; кілька разів прокидалася вночі зі словами про «грім»; іноді каже, що «болять вуха від шуму», але після гри скарги зникають

Блок Н. Адаптаційні ресурси

6/12 - заспокоюється при підтримці дорослого, цікавиться іграшками, іноді переключається увага.

Підрахунок індексів

Показник	Значення
Загальний рівень дистресу (E+F+G)	27/42 - середній–високий
Індекс адаптаційних ресурсів (H)	6/12 - середній
Індекс контексту середовища (A)	5 ризикових відповідей
Індекс сімейного напруження (B)	2 (часті розмови про війну)
Індекс інформаційного впливу (C)	0 (немає доступу до новин)

Короткий висновок

Дівчинка 4 років (ВПО) демонструє середньо-високий рівень дистресу з емоційними та соматичними проявами. Рівень ресурсів - середній: дитина відновлюється завдяки близькості з мамою та знайомим ритуалам. Важливим чинником ризику є реактивність на сирени та зміна звичного соціального середовища. Водночас відсутність прямого впливу новин знижує додаткове навантаження.

Додаток Ж

Приклад заповненої анкети (умовний, анонімізований) Румунія

Код дитини: RO-12

Вік/стать: 3,5 роки, хлопчик

Статус: дитина-тимчасово переміщена особа закордоном

Період заповнення: травень 2024

Частина I. Контекст

Блок А. Контекст середовища

Питання	Відповідь
A1. Місце на початку війни	Миколаїв
A2. Де проживає зараз	м. Ясси, дитсадок для українських біженців
A3. Час виїзду/переміщення	березень 2022 (майже одразу після початку)
A4. Повторні переїзди	Ні
A5. Поточне житло	Оренда
A6. Родина разом	Мама, старша сестра, бабуся; батько у полоні
A7. Контакти з бабусями/дідусями	Бабуся проживає разом, активно допомагає
A8. Виїзд із друзями/родичами (кілька сімей)	Ні
A9. Близький контакт з небезпекою	На початку війни - обстріли в Миколаєві
A10. Реакція на сирену	У перші дні плакав, зараз здригається та озирається на дорослих

Блок В. Сімейний контекст

Питання	Відповідь
B1. Старші брати/сестри	Є старша сестра (15 років), дуже опікується
B3. Як часто дорослі говорять про війну при дитині (0–3)	0–1 (мінімально)
B4. Уникаєте розмов про війну при дитині	Так, мама каже «тато на роботі»
B5. Травматичні обставини у сім'ї	Так (батько у полоні, дитині не повідомляють)
B6. Зміни поведінки після виїзду	Запитує про тата, іноді сумує ввечері

Блок С. Інформаційне середовище

Питання	Відповідь
C1. Доступ до новин (ТБ/YouTube)	Немає
C2. Питає про війну після новин	—
C3. Розмови з військовими при дитині	Ні
C4. Повторює слова з новин	Ні
C5. Реакція на новини	—

Блок D. Відкриті питання

Пункт	Відповідь
D1. Типові фрази	«А де тато?», «Тато скоро прийде?»
D2. Найбільше лякає	Розлука з мамою (плаче, якщо вона виходить із групи); здригається від несподіваних гучних звуків (двері, кавоварка)
D3. Найбільше заспокоює	Дуже прив'язаний до мами, любить бути поряд. Дуже любить свій садочок, йде туди із задоволенням. Старша сестра й бабуся також допомагають відволікти та заспокоїти.

Частина II. Симптоматика (останні 2–4 тижні)

Блок Е. Емоційні прояви

6/15 - у цілому веселий і життєрадісний; прояви тривожності з'являються при згадках про тата чи під час розлуки з мамою.

Блок Ф. Поведінкові прояви

8/15 - гіперактивний: постійно рухається, перебиває інших дітей, важко зосереджується; водночас охоче включається у спільні ігри.

Блок Г. Соматичні прояви

3/12 - сон загалом нормальний; іноді відмовляється від денного сну («чекає тата»). Апетит збережений.

Блок Н. Адаптаційні ресурси

9/12 - швидко відновлює настрій після суму, шукає підтримку у мами, сестри, бабусі чи вихователя; любить отримувати завдання («дай мені роботу»).

Підрахунок індексів

Показник	Значення
Загальний рівень дистресу (E+F+G)	17/42 - низько-середній
Індекс адаптаційних ресурсів (H)	9/12 - високий
Індекс контексту середовища (A)	3 ризикові відповіді
Індекс сімейного напруження (B)	1 (травматичні обставини у сім'ї)
Індекс інформаційного впливу (C)	0

Короткий висновок

За словами матері, хлопчик 3,5 років (тимчасово переміщена особа в Румунії) демонструє низько-середній рівень дистресу: часто запитує про тата, сумує під час розлуки з мамою. Основні прояви - гіперактивність і труднощі з концентрацією, без соматичних ускладнень. Адаптаційні ресурси високі: дитину оточують мама, старша сестра та бабуся, які створюють атмосферу стабільності й безпеки. Присутність бабусі слугує додатковим буфером - вона підтримує дитину й зменшує навантаження на маму. Важливим залишається «прихований ризик» - ситуація з батьком у полоні, що поки не обговорюється з дитиною.

Додаток И

Методика «Story-stem» (Незакінчені історії для дошкільників)

1. Призначення методики

Методика належить до проєктивних ігрових інструментів і застосовується для діагностики емоційного стану, стратегій подолання труднощів та якості дитячо-батьківських стосунків у дітей 4–6 років. Вона є адаптацією підходу MacArthur Story Stem Battery (MSSB) з використанням сюжетів, релевантних досвіду українських дошкільників, і має доведену валідність у міжнародних дослідженнях (Oppenheim et al., 1997; Emde et al., 2003).

2. Суть методики

Дорослий пропонує дитині коротку сюжетну ситуацію з використанням іграшок (ляльки-сім'я, меблі, посуд, прості предмети). Історія закінчується на емоційно значущому моменті. Завдання дитини - продовжити сюжет і показати, що буде далі.

Методика дозволяє:

- виявити приховані тривоги й страхи;
- оцінити стратегії саморегуляції;
- побачити моделі взаємодії з дорослими та ровесниками;
- дослідити ресурси адаптації.

1. Матеріали:

- Набір ляльок (мама, тато, дитина, брат/сестра).
- Прості предмети (будиночок, ліжко, стіл, іграшки).
- Картки зі сценками (за потреби для кращої структури).

4. Інструкція

1. Дорослий ставить іграшки та озвучує історію:
«Ось сім'я. Вони вечеряють. Раптом...»
2. Далі пропонує дитині:
«Покажи, що було далі. Як вони зробили? Що сталося потім?»
3. Спостерігається і записується:
 - продовження сюжету;
 - емоційні реакції;
 - поведінкові стратегії (звертається по допомогу / уникає / агресія / відновлення).

5. Приклади сюжетів (адаптовані під нейтральний і кризовий досвід)

1. Звуки вночі: «Мама й дитина лягли спати. Раптом з вулиці почулися гучні звуки...»
2. Садок: «Дитина прийшла в садок. Там багато дітей. Дехто грається, а хтось не хоче брати її у гру...»
3. Розлука: «Мама каже, що їй треба піти на роботу. Дитина залишається з бабусею...»
4. Дорога: «Сім'я збирає речі та їде у нове місце. У дорозі...»
5. Сварка: «Дві дитини граються разом. Раптом вони хочуть одну й ту ж іграшку...»
6. Хвороба: «Дитина відчула себе погано, у неї болить живіт. Що робить мама?»

6. Фіксація результатів (бланк)

Сюжет	Емоції (радість/страх/ злість/байдужість)	Поведінка (активність/пасивність/ уникання/агресія/ звернення по допомогу)	Ресурси відновлення	Коментар
Звуки вночі				
Садок				
Розлука				
Сварка				

7. Інтерпретація

- Якщо дитина часто завершує сюжети тривожно (втеча, плач, руйнування) - підвищена чутливість до стресу.
- Якщо активно звертається до дорослих/бабусі - ресурс довіри.
- Якщо часто обирає агресивні рішення - сигналізує про перенесення напруги.
- Важливий показник - здатність змінити тривожний сюжет на більш спокійний фінал (ресурс відновлення).

Додаток К

Малюнковий тест «Неіснуюча тварина»**1. Призначення методики**

Методика належить до проєктивних малюнкових технік і застосовується для виявлення емоційного стану, особливостей самосприйняття та прихованих внутрішніх конфліктів у дітей дошкільного віку (4–6 років). Вона ґрунтується на класичному підході Махвер (1962) та має адаптації у вітчизняній практиці (Пахальян, 2000).

2. Суть методики

Дитині пропонується намалювати тварину, якої не існує в природі. Завдання залишає простір для фантазії, але водночас стимулює прояв несвідомих емоцій і уявлень. Малюнок не оцінюється за «правильністю» чи художнім рівнем, а аналізується за змістовими та формальними параметрами.

3. Матеріали

- аркуш білого паперу формату А4;
- прості та кольорові олівці;
- гумка (на вимогу дитини).

4. Інструкція

«Намалюй будь-яку тварину, якої не існує. Тобто вигадану, особливу, таку, якої ще ніхто ніколи не бачив».

У старших дітей (5–6 років) заохочувалося коротке пояснення: «що ця тварина вміє», «яка вона» тощо.

5. Параметри аналізу

Параметр	Що оцінюється	Можливе значення
Захисні/агресивні деталі	Роги, зуби, панцир, колючі елементи	Ознаки агресії або потреби у захисті
Організованість образу	Цілісність, симетрія, пропорційність, розташування на аркуші	Ступінь контролю та внутрішньої впорядкованості
Емоційна виразність	Сила натиску, кольори, повторювані мотиви	Рівень напруження, емоційний фон
Ідентифікація із собою	Висловлювання дитини про намальовану істоту	Проекція власних рис і переживань

6. Характер результатів

Методика не дає суворих кількісних показників, проте забезпечує цінний якісний матеріал. Вона дозволяє виявити приховані емоційні напруження, захисні або агресивні тенденції, рівень внутрішньої організованості та уявлення дитини про себе. У поєднанні з іншими методами результати стають надійною основою для психологічної інтерпретації.

Методика «Драбинка тривожності»

1. Призначення методики

Методика використовується для дітей дошкільного віку (3,5–6 років) і належить до ігрових візуально-аналогових інструментів. Вона призначена для діагностики ситуативної тривожності, дозволяє отримати кількісний показник емоційного неблагополуччя та зіставляти його з результатами інших методів.

2. Суть методики

Дитині пропонується визначити свій поточний емоційний стан, обравши сходинку на зображенні «драбинки» — від повного спокою (нижня сходинка) до сильного хвилювання чи страху (верхня). Завдання є зрозумілим навіть для дітей, які ще не вміють вербалізувати свої переживання.

3. Матеріали

- картинка із п'ятьма сходинками;
- прості ілюстрації («смайлики» від спокійного до стривоженого).

4. Інструкція

«Подивись на ці сходинки. Внизу - коли тобі добре й спокійно. Чим вище - тим більше ти хвилюєшся або тобі страшно. Покажи, на якій сходинці ти зараз».

5. Особливості адаптації

- кількість сходинок зменшено до п'яти (щоб уникнути перевантаження дітей молодшого віку);
- використано прості дитячі ілюстрації у стилі малюнків;
- інструкція сформульована максимально доступною мовою українською.

6. Характер результатів

Отриманий вибір фіксується як числовий показник (1–5), який відображає рівень ситуативної тривожності. Це дозволяє не лише бачити індивідуальні відмінності, а й зіставляти результати між групами, а також порівнювати їх із даними анкет, спостережень і проєктивних завдань.

Методика «Паровозик»

1. Призначення методики

Методика використовується для наймолодшої групи (2,5–3 роки) і має допоміжний характер. Вона дає змогу зафіксувати базові емоційні прояви дітей, які ще не здатні вербалізувати складні емоції чи повноцінно малювати.

2. Матеріали та обладнання

- паровозик - може бути будь-якого яскравого кольору, відмінного від кольорів вагончиків, щоб дитина легко відрізняла «основу» від вибору;
- 8 вагончиків різних кольорів: червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний;
- вагончики розташовуються на білому фоні у безладному порядку.

3. Інструкція для дитини

«Ось паровозик з різнокольоровими вагончиками. Обери один вагончик, який найбільше подобається чи який зараз відчуваєш (або який колір хотілося б приєднати до паровозика саме зараз)».

4. Інтерпретація вибору кольорів

- світлі та яскраві кольори (червоний, жовтий, зелений, синій) можуть свідчити про позитивний або нейтральний емоційний стан;
- темні кольори (сірий, чорний, коричневий) умовно відносяться до «негативних» і можуть відображати прояви тривожності чи дискомфорту;
- позиція вибраного вагончика (перший, другий вибір тощо) може давати додаткову інформацію про емоційні переваги чи дискомфорт.

5. Обмеження та характер допоміжності

- методика не дає точних кількісних показників, як анкети чи тести; вона орієнтована переважно на спостереження і фіксацію моментального стану;
- результати трактуються як «сигнали» (наприклад, скільки дітей обирають темні кольори в групі), але не відображають повного рівня тривожності;
- існує ризик неоднозначності інтерпретації: один і той самий колір може відображати різні емоції залежно від контексту та індивідуальних асоціацій дитини.

Сенсорно-релаксаційні техніки для дітей дошкільного віку

1. **«Дихання з кулькою»**
Дитина уявляє, що надуває велику повітряну кульку. На вдиху – «кулька розширюється», на видиху – «повітря виходить». Виконується 3–4 цикли.
2. **«Їжачок згортається – квітка розкривається»**
На сигнал дорослого дитина «згортається клубочком, як їжачок», а потім «повільно розкривається, як квітка». Виконується 3–5 повторів.
3. **«Граундинг 3–2–1» (спрощена версія)**
Дитині пропонують назвати:
 - 3 предмети, які бачить;
 - 2 предмети, до яких може доторкнутися;
 - 1 звук, який чує зараз.
4. **«Квадратне дихання» (4×4)**
Дитина «малює у повітрі квадрат» пальцем. На кожную сторону – дія на 4 рахунки:
 - вдих (1–2–3–4),
 - затримка (1–2–3–4),
 - видих (1–2–3–4),
 - пауза (1–2–3–4).
 Повторюється 2–3 рази.
5. **«Когерентне дихання 5–5»**
Дітям пропонують «дихати як хвилі на морі»: вдих носом на 5 секунд, повільний видих ротом на 5 секунд. Повторювати 5–6 разів.
6. **«Сенсорна пляшка»**
Дитині дають прозору пляшку з водою і блискітками (або зерном). Завдання – спостерігати, як повільно осідають частинки. Це «візуальний якір спокою». Тривалість – 1–2 хвилини.
7. **«Пауза перед новим»**
Короткий «дихальний якір»: перед новою діяльністю вихователь каже «зробімо паузу», діти роблять один глибокий вдих і повільний видих, а потім починають нове завдання.
8. **«Самонастройка перед викликом»**
Виконується перед соціальною ситуацією (нове заняття, знайомство). Дитина на кілька секунд заплющує очі, слухає коротку музичну паузу або виконує вправу «руки на животі – відчуваю спокій». Тривалість – 30–40 секунд.

Оцінювання (для всіх вправ):

Відгук дітей фіксувався за тривірневою шкалою:

- 0 - відсутність ефекту або посилення збудження;
- 1 - часткове зниження напруги, короткочасний ефект;
- 2 - стабільне зниження напруги протягом 30–60 секунд.

Додаток П

Кількість українських біженців у країнах Європи (станом на середину 2025 року)

Країна	Кількість біженців	Дата оновлення
Польща	1 000 240	12.08.2025
Німеччина	1 233 280	04.08.2025
Румунія	188 270	31.07.2025
Італія	177 340	31.07.2025
Словаччина	146 200	24.08.2025
Молдова	135 080	31.07.2025
Нідерланди	128 150	31.07.2025
Іспанія	243 670	30.06.2025
Ірландія	113 920	31.07.2025
Франція	74 020	31.07.2025
Фінляндія	74 890	31.07.2025
Туреччина	70 380	31.07.2025
Угорщина	64 190	31.07.2025
Швейцарія	62 280	31.07.2025
Болгарія	67 730	30.06.2025
Бельгія	92 740	31.07.2025
Австрія	87 540	31.07.2025
Чехія	379 120	31.07.2025
Литва	47 680	31.07.2025
Латвія	30 920	31.07.2025
Естонія	41 400	31.07.2025
Хорватія	27 070	30.06.2025
Греція	36 600	30.06.2025
Норвегія	20 740	31.07.2025
Данія	38 370	30.06.2025
Португалія	63 690	31.12.2024
Швеція	45 520	31.07.2025
Білорусь	41 460	31.07.2025

Джерело: UNHCR. *Ukraine situation: Refugee statistics by country*, 2025. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> (дата звернення: 10.09.2025)

Додаток Р

Кількість ВПО за регіонами України (станом на 05 червня 2025 року):

Донецька область — 521 976 осіб
Харківська область — 516 930 осіб
Дніпропетровська область — 455 585 осіб
м. Київ — 426 290 осіб
Луганська область — 271 436 осіб
Київська область — 233 890 осіб
Запорізька область — 221 988 осіб
Одеська область — 217 465 осіб
Львівська область — 203 024 осіб
Полтавська область — 180 949 осіб
Черкаська область — 142 298 осіб
Вінницька область — 135 837 осіб
Закарпатська область — 123 743 осіб
Миколаївська область — 120 285 осіб
Хмельницька область — 118 785 осіб
Івано-Франківська область — 110 249 осіб
Сумська область — 99 023 осіб
Кіровоградська область — 81 733 осіб
Житомирська область — 76 114 осіб
Чернівецька область — 74 346 осіб
Чернігівська область — 68 392 осіб
Тернопільська область — 62 961 осіб
Херсонська область — 45 598 осіб
Волинська область — 42 782 осіб
Рівненська область — 42 575 осіб

Джерело: <https://slovoproslovo.info/vnutrishno-peremishcheni-osoby-ukrayina-2025-statistika>
(дата звернення: 10.09.2025)

Методична вправа «Друг і турбота»

1. Призначення методики

Методика використовується для дітей дошкільного віку (2,5–6 років). Вона належить до соціально-ігрових інструментів і спрямована на зниження емоційної напруги, розвиток навичок турботи та саморегуляції через опосередковану взаємодію з іграшкою. Додатково вправа формує досвід прохання про допомогу та відчуття належності до групи.

2. Суть методики

Дитині пропонується обрати м'яку іграшку - «друга», який стає її персональним супутником у садочку та вдома. Іграшка наділяється роллю того, хто потребує уваги та підтримки: його можна «заспокоїти», «пригостити», «взяти за руку». У групових рутинях «друг» бере участь у ранковому колі, «знайомиться» з іншими, а в індивідуальних моментах - «супроводжує» дитину в переходах дня чи під час хвилювання.

3. Матеріали

- Набір різноманітних м'яких іграшок (тварини, казкові персонажі, ляльки).
- Місце для зберігання іграшок («будиночок друзів» або корзина).
- За потреби - невеликі атрибути (шарфики, ковдрочки, сумочки).

4. Інструкція

Вихователь звертається до дітей:

«У нас є друзі, які прийшли до садочка. Обери собі одного - того, що найбільше тобі подобається. Він буде з тобою сьогодні. Подумай, чого йому потрібно: може, обіймів, може, щоб його заспокоїли, може, щоб він грався разом із тобою».

У ранковому колі:

«Привітаймо друзів. Кожен може сказати, як почувається його друг. Чи потребує він допомоги? Що ми можемо зробити разом?»

5. Особливості адаптації

- Іграшки підбираються різні за кольором, формою та розміром, щоб діти могли зробити персональний вибір.
- Дозволяється брати іграшку додому й повертати наступного дня, що посилює безперервність досвіду.
- На відміну від прототипу Hibuki, де всі діти отримують однакову іграшку з виразом суму, у цій методиці наголос зроблено на індивідуалізації та позитивному емоційному зв'язку.
- Вправа ефективна також для інтровертованих чи тривожних дітей, які легше вступають у взаємодію через «посередника».
- Для дітей 2,5–3 років інструкція максимально проста, а дорослий спочатку моделює дії («Друг помахав ручкою», «Друг сів поруч»).
- Старші дошкільники можуть вигадувати для друга ім'я, придумувати короткі історії чи «допомагати» йому вирішувати маленькі труднощі.

6. Характер результатів

Результати фіксуються у вигляді якісних спостережень:

- частота звернень до «друга» у ситуаціях тривоги чи переходів;
- характер поведінки (заспокоює/обіймає/просить допомоги разом із другом/грає у кооперації);
- сталість вибору (повертається до тієї самої іграшки);
- включеність у групові кола через роль «друга».

Ці дані дозволяють відстежувати як індивідуальну динаміку дитини, так і загальну атмосферу групи, а також зіставляти ефективність вправи з іншими методиками програми.

Додаток Т

Терапевтичні казки для роботи з тривожністю дошкільників у контексті воєнного досвіду

Методика «Терапевтична казка «Лицар і Тінь»»

1. Призначення методики

Методика використовується для дітей дошкільного віку (від 2,5 до 6 років), які зазнали впливу воєнних подій і перебувають у стані підвищеної тривожності. Вона належить до інструментів арт- і казкотерапії та має на меті зниження страхів, відновлення відчуття безпеки, формування навичок самозаспокоєння й довіри до дорослого.

2. Суть методики

Дитині пропонується прослухати терапевтичну казку про маленького лицаря, який зустрівся з великою тінню. Завдяки підтримці мудрої сови (образу захисника чи вихователя) він отримує ліхтарик і дізнається, що навіть крихітне світло здатне подолати темряву. Казка завершується позитивно, з акцентом на підтримці друзів та силі єдності.

3. Матеріали

- маленький ліхтарик (іграшковий чи справжній, зі слабким променем);
- за бажанням – м'яка іграшка-«лицар» або малюнок героя.

Текст казки «Лицар і Тінь»

Жив-був маленький Лицар. Він мав маленький щит і дерев'яний меч, але був дуже відважний у своїй душі.

Одного вечора, коли сонце сховалося за гори, поруч з'явилася велика-чорна Тінь. Вона простягнула довгі руки й ніби хотіла закрити все навколо. Маленький Лицар злякався: його серце забилося швидко-швидко, а ніжки трохи затремтіли.

- Яка страшна ця Тінь! - подумав він. - Вона така велика, а я такий маленький...

Лицар сів на камінь і не знав, що робити. І тут до нього підійшла мудра Сова.

- Не бійся, - сказала вона тихим голосом. - Тінь - це лише темрява. У темряви немає сили, якщо є світло. Візьми цей чарівний ліхтарик.

Лицар узяв ліхтарик у руки. Він натиснув кнопку - і в його долоньках з'явився теплий промінь світла.

Коли Лицар посвітив на Тінь, вона почала танути. Чим більше світла він давав, тим меншою ставала Тінь. Нарешті вона розсипалася на маленькі іскорки й зовсім зникла.

Лицар зрадів і голосно засміявся.

- Я зміг! Світло допомогло мені прогнати Тінь!

Він повернувся у село, і всі дітки, які боялися темряви, почули його історію. Тепер, коли вони лягали спати й ставало трохи страшно, вони уявляли, що в них є свій чарівний ліхтарик.

І від цього їм ставало спокійніше й тепліше.

4. Інструкція

Дорослий читає казку спокійним тоном, роблячи паузи:

- під час появи Тіні запропонувати дитині показати, як вона «лякається» чи «стискається»;
- у момент, коли лицар отримує ліхтарик, дати дитині справжній маленький ліхтарик і дозволити посвітити у темний кутку кімнати;
- у фіналі обговорити, що дитина теж може «вмикати світло», коли їй страшно, і що завжди поруч є дорослі чи друзі, готові допомогти.

5. Особливості адаптації

- Для дітей 3–4 років головний акцент робиться на діях і рухах (світити ліхтариком, «розганяти тінь»).
- Для дітей 5–6 років додаються прості образні запитання: «А який у тебе ліхтарик?», «Кому ти можеш посвітити, щоб допомогти?».

6. Характер результатів

Казка допомагає знизити ситуативну тривожність, особливо в дітей, які пережили стресові події війни (сирени, переїзди, розлуку з близькими). Вона дає модель подолання страху через символічний «світильник» і підсилює відчуття, що дитина не самотня: поряд є ті, хто може допомогти, а темрява не є всесильною.

Методика «Казка про зайчєня у новому лісі»

1. Призначення методики

Казка використовується для дошкільників 2,5–6 років у контексті переживання вимушеної міграції та адаптації до нового середовища. Вона допомагає знизити тривожність, пов'язану з втратою дому, формує уявлення про можливість підтримки від нових друзів і відновлення рідного середовища.

2. Суть методики

Дорослий читає або розповідає дітям казку, у якій головний герой - зайчєня - разом із мамою вимушено залишає рідний ліс через пожежу. У новому лісі зайчєня зустрічає різних тварин, які по-різному його підтримують: білочка ділиться їжею, їжачок запрошує на свою галявину, пташка співає пісеньку, сова дарує відчуття мудрості та безпеки. Завершується казка образом відродження рідного лісу після дощу.

3. Матеріали

- Ілюстрації героїв (зайчєня, мама, білочка, їжачок, пташка, сова, ліс після пожежі й після дощу);
- Маленькі м'які іграшки-звірята (для відтворення сюжету в рольовій грі).

Казка «Зайчєня у новому лісі»

Жило-було маленьке зайчєня разом із мамою у зеленому лісі. Але одного літа настала сильна спека, і в лісі почалася пожежа. Полум'я налякало всіх мешканців, і тваринам довелося покинути свої домівки.

Мама-вуханька сказала зайчєнятї:

- Наш ліс обов'язково відновиться, ми сюди повернемося. А поки нам треба пожити в іншому місці.

І вони вирушили в дорогу.

Незабаром вони потрапили до нового лісу. Тут усе було інакше: інші стежки, інші запахи, навіть трава росла по-іншому. Зайчєнятї стало тривожно, і воно міцно пригорнулося до мами. Та саме тоді з гілки спустилася білочка й сказала:

- Привіт! Хочеш горішок? А ще я можу показати, де збираю найсмачніші ягоди.

Далі їжачок запросив їх на свою галявину:

- У мене є багато яблук, візьміть кілька. Удвох завжди легше ділитися!

А пташка-синичка підлетіла ближче й заспівала веселу пісеньку:

- Послухай, у нашому лісі теж є радість. Коли співаємо разом, стає сміливіше.

Коли стемніло, на гілці з'явилася мудра сова:

- Знай, маленький, у цьому лісі ти не сам. Якщо стане страшно чи сумно - звертайся до нас. Усі ми разом сильніші.

Зайчєня відчуло, що його серце б'ється спокійніше. Нові друзі приймали його таким, яким воно є.

А наступного дня на горизонті з'явилася хмаринка, і пішов дощик. Вони з мамою побачили, як на згарищі їхнього рідного лісу пробиваються маленькі зелені рослини.

- Бачиш, - сказала мама, - наш дім обов'язково відродиться. А поки ми тут, і тут нас теж чекають добрі друзі.

І зайчєня вперше посміхнулося у новому лісі.

4. Інструкція

Дорослий читає або розповідає казку, після чого ставить дітям прості запитання: «Яким було зайчєня на початку? Що воно відчувало?»

«Хто допоміг йому в новому лісі?»

«А що допомагає тобі, коли ти сумуєш або хвилюєшся?»

«Що відбувається з нашим домом, коли на нього приходить біда? Чи може він відновитися?»

Після цього діти можуть відтворити сюжет у грі з іграшками-звірятами або намалювати зайченя у новому лісі.

5. Особливості адаптації

У сюжеті немає прямих образів війни, замість цього використано символи (пожежа, спека) як метафору травматичних подій;

Наголос робиться на тому, що поряд завжди є дорослий (мама) і нові друзі, які готові допомогти;

Додається позитивний фінал - відродження рідного лісу, що повертає надію.

6. Характер результатів

Казка допомагає виявити рівень тривожності, пов'язаної з перебуванням у новому середовищі, а також готовність дитини приймати підтримку від дорослих і ровесників. У процесі обговорення простежується, наскільки дитина схильна довіряти новим друзям, чи бачить вона майбутнє як відновлюване та безпечне. Відповіді й поведінкові реакції фіксуються у бланку спостереження.

Методика «Міст дружби»

1. Призначення методики

Методика використовується для дітей дошкільного віку (4–6 років) у груповій роботі. Вона спрямована на зниження соціальної тривожності, розвиток довіри до ровесників та дорослих, формування досвіду кооперації й позитивного сприйняття нового середовища.

2. Суть методики

Діти слухають терапевтичну казку та беруть участь в обговоренні. Основний акцент робиться на переживанні ситуації труднощів і пошуку спільного вирішення завдяки підтримці інших.

3. Матеріали

- ілюстрація струмка або річечки;
- картонні/іграшкові фігурки їжачка, білченяти, ворони, бобра та миші (за можливості);
- символічні «будівельні матеріали» (маленькі палички, кубики, клаптики тканини).

4. Інструкція

Дорослий читає дітям казку. Після прослуховування пропонує обговорити, хто допоміг їжачкові, що він відчував на початку та в кінці, а також як саме разом можна долати труднощі. За бажанням діти можуть у грі відтворити процес будівництва «мосту дружби» з підручних матеріалів.

5. Текст казки

«Міст дружби»

У далекому лісі жив маленький їжачок. Він був допитливим і завжди хотів дізнатися, що є далі за пагорбом. Одного дня він вийшов на берег широкого струмка. Вода текла швидко, і їжачок зрозумів: сам він ніяк не перейде - плавати він не вмів, а стрибнути було надто далеко. Їжачок присів і почав думати. Він не плакав, але його колючки піднялися від тривоги.

Тут повз пробігло білчечка:

- Я можу носити тонкі гілочки! Збудуємо щось разом.

За мить прилетіла ворона:

- Я знайду довгі міцні палки й допоможу скласти їх до купи.

А назустріч вийшов мудрий бобер:

- Я вмію будувати справжні мости. Якщо кожен зробить свій внесок - у нас вийде.

Навіть маленька миша принесла суху травичку, щоб щілини не лякали їжачка.

Крок за кроком вони склали міст. І коли їжачок ступив на нього, серце в нього билось швидко, але поряд друзі підбадьорювали:

- Ти зможеш! Ми поруч!

І їжачок справді перейшов струмок. На іншому березі його чекала галявина з квітами й тепле сонце. Він глибоко вдихнув і подумав:

- Сам я не подолав би цю річку. Але разом із друзями будь-який струмок стає меншим.

6. Орієнтовні запитання для обговорення

Яким був їжачок на початку історії?

Хто і як допоміг йому збудувати міст?

Як він себе почував, коли йшов по мосту?

А хто може допомогти тобі, коли тобі важко?

7. Характер результатів

Казка допомагає простежити, як дитина реагує на образ труднощів і чи готова вона приймати допомогу від інших. Вона сприяє зниженню тривожності, формує позитивний досвід кооперації та довіри, а також дозволяє виявити ставлення дитини до нових викликів. Відповіді й поведінкові реакції дітей фіксуються у бланку спостереження.

Просоціальні ігри для дошкільного віку

Методика «Місія команди»

1. Призначення методики

Гра спрямована на розвиток кооперації, довіри й уміння працювати разом для досягнення спільної мети.

2. Суть методики

Дітям пропонується «місія» - завдання, яке вони можуть виконати лише в команді. Варіанти завдань: перенести великого м'якого іграшкового «ведмедя» у безпечне місце, збудувати «міст дружби» з кубиків, перенести «кошик із провізією» на інший бік зали. Важливо, щоб завдання вимагало спільних зусиль, але не було надто складним.

3. Матеріали

- великі іграшки або предмети, які важко нести одному
- кубики, мотики, мотузки для позначення «мосту» чи «доріжки»
- «кошик із провізією» (м'ячі, мішечки з крупами тощо)

4. Інструкція

- *3–4 роки*: діти переносять велику іграшку разом, тримаючи за різні частини. Вихователь підказує, що «ведмедик боїться, йому потрібна допомога друзів».
- *4–5 років*: група має завдання збудувати «міст дружби» з кубиків. Кожен додає по елементу, і лише разом «доріжка» стає повною.
- *5–6 років*: діти отримують сюжет («кошик із провізією треба перенести на інший берег»), мають розподілити ролі (хто тримає, хто підказує дорогу).

5. Адаптація

- для більш інтровертних чи тривожних дітей вихователь пропонує простіші ролі (наприклад, «показати дорогу» замість фізичної участі)
- у різновікових групах старші допомагають молодшим

6. Характер результатів

Гра дозволяє спостерігати за тим, як діти проявляють ініціативу, домовляються, підтримують одне одного, а також як реагують на успішне виконання спільної задачі. Фіксується включеність у процес, прояви допомоги, а також реакції на успіх чи труднощі.

Методика «Пошта добра»

1. Призначення методики

Гра використовується для розвитку просоціальної поведінки, емпатії та почуття приналежності до групи. Підходить для дітей дошкільного віку (2,5–6 років).

2. Суть методики

Діти готують «послання доброти» у вигляді малюнка, наліпки чи короткої фрази та кладуть їх у поштову скриньку. Під час кола вихователь допомагає зачитати повідомлення, підписати «від кого - для кого» і вручити адресатові. Дитина отримує свій «лист» у колі, її вітають оплесками; можливі короткі обійми чи інший теплий жест. Такий ритуал формує досвід підтримки та прийняття.

3. Матеріали

- поштова скринька з отвором для листів
- картки/папірці для малювання або наліпки
- олівці/фломастери

4. Інструкція

- *3–4 роки*: діти обирають готові картки чи наліпки й кладуть у скриньку. Вихователь читає, від кого для кого, і передає адресатові.
- *4–5 років*: діти малюють простий символ (квітка, сонце), дорослий підписує ім'я отримувача.

– 5–6 років: діти додають коротке побажання («дякую», «будь моїм другом»), під час вручення можуть самі промовити його.

5. Адаптація

– для інтровертних дітей вихователь допомагає обрати адресата і слова

– у двомовних групах використовуються малюнки та символи, щоб уникнути мовного бар'єра

6. Характер результатів

Гра показує готовність дитини проявляти увагу до інших, її реакцію на публічне прийняття, здатність включатися в груповий ритуал. Фіксується, чи дитина радіє отриманню, як виражає емоції (усмішка, напруження, обійми, вербальний відгук).

Додаток Ф

Пам'ятка для батьків

Матеріал створений для підтримки сімей дітей дошкільного віку, які переживають наслідки війни й адаптацію в новому середовищі. Він містить прості поради та приклади, що допомагають зменшити тривогу, підтримати стабільність і посилити відчуття безпеки.

1. Практика «Друг і турбота» вдома.

У групі є спеціальна м'яка іграшка - «Друг і турбота». Діти можуть брати його до себе під час занять, та час від часу забирати на одну ніч додому.

Мета цієї практики - допомогти дитині відчувати емоційну підтримку, розвивати здатність до турботи про іншого та вчитися безпечно виражати власні переживання.

Важливо підтримати цю ідею та зробити перебування «Друга» вдома значущим і спокійним:

- дайте дитині можливість самій вирішувати, де буде «Друг» під час вечора чи сну;
- заохочуйте дитину розповісти іграшці про свій день: що було приємним, а що викликало хвилювання;
- можна разом намалювати маленький малюнок чи написати коротке повідомлення, яке дитина передасть назад у садок разом із «Другом»;
- важливо, щоб «Друг і турбота» асоціювався із теплом, турботою й безпекою, а не з контролем чи примусом.

2. Відповіді на складні запитання.

Діти дошкільного віку часто ставлять прості, але дуже прямі запитання про війну, розлуку чи переїзд. Їхні переживання відображають потребу у відчутті безпеки й стабільності. Важливо відповідати чесно, але з урахуванням віку: чим менша дитина - тим коротша й більш захисна відповідь. Не слід наводити лякаючих деталей, робити надмірних обіцянок чи применшувати емоції («нічого страшного»). Натомість варто підкреслювати: ми разом, ти не сам, дорослі знають, що робити, щоб тебе захистити.

Приклади запитань і безпечних відповідей

«Чому почалася війна?»

– «Іноді люди не можуть домовитися, і це перетворюється на бійки між країнами. Це рішення дорослих, але багато інших дорослих зараз намагаються зробити так, щоб був мир.»

«А коли вона закінчиться?»

– «Я не знаю точно. Але щодня багато людей працюють, щоб це сталося якнайшвидше. Наше завдання – бути разом і піклуватися одне про одного.»

«Коли ми повернемося додому?»

– «Наш дім зараз не зовсім безпечний. Ми тут, де спокійніше, і будемо повертатися тоді, коли дорослі вирішать, що це безпечно для нас усіх.»

«А де тато?»

– «Тато зараз виконує важливу роботу. Він теж нас дуже любить і думає про нас. Ми з ним зв'язуємось, і він хоче, щоб ми були в безпеці.»

«Чи може щось погане статися з нами?»

– «Я розумію, що ти хвилюєшся. Ми маємо план, що робити, і дорослі поруч, щоб подбати про безпеку. Ти не сам, я завжди з тобою.»

3. Спільні ритуали «садок – дім».

– Вранці: коротке прощання (обійми, жест «дай п'ять»).

– Увечері: спокійне завершення дня – пісенька, казка, подяка за щось добре, що сталося.

4. «Коробочка безпеки».

Підберіть невелику коробку чи торбинку з кількома улюбленими предметами дитини (фігурка, маленька іграшка, носова хустинка з маминим запахом, малюнок). Вона допомагає дитині заспокоїтися під час сирен чи в садку.

Якщо дитина принесла додому свого «друга» із садка:

- дозвольте обійняти і покласти його поруч перед сном;
- спитайте: «Що ти сьогодні розповіси своєму другу? Що тобі допомогло бути сміливішим чи спокійнішим?»

– вранці разом підготуйте «друга» повернутися до садка.

5. Прості вправи на саморегуляцію.

– «Кулька»: вдих – надуваємо уявну кульку, видих – випускаємо повітря.

– «Їжачок і квітка»: напружуємося – згортаємось у клубочок, розслаблюємося – розкриваємось «квіткою».

– «Три зелені речі»: знайти три предмети певного кольору, двох торкнутися, один звук почути.

6. Щоденник спостережень (зразок шапки).

Щодня занотуйте один яскравий момент – як позитивний, так і складний. Це допоможе відслідковувати динаміку емоцій дитини й підказувати педагогам, що працює найкраще.

Щоденник спостережень (зразок)

Прізвище та ім'я дитини: _____

Дата: _____

Позитивний момент дня: _____

Складний момент дня: _____

Що допомогло дитині заспокоїтися / відновитися: _____

ПІБ батьків: _____

Підпис: _____

Універсальна програма (4–6 тижнів)

Тиждень 1. «Безпечно разом: знайомимось із ритуалами»

Сесія 1 (20–25 хв)

- Соціально-ігрова гра: «Пошта добра».

Сесія 2 (20–25 хв)

- Казка: «Міст дружби» з коротким обговоренням.

Мікровправи щодня (2–3х по 2–5 хв)

- «Друг і турбота»: ритуали стабільності (ранкове коло, коротке прощання).
- «Їжачок - квітка», «3–2–1», «Дихання з кулькою» (чередуються).

Адаптація

- Україна: Сюжетно-рольова гра «герой захищає друзів».
- Закордон: двомовне «Коло імен» + коротка руханка із знайомими словами.

Тиждень 2. «Від тригера - до спокою»

Сесія 1 (20–25 хв)

- Арт-терапія: «Мій безпечний світ» (малюнок, аплікація, трафарети).

Сесія 2 (20–25 хв)

- Казка: «Лицар і тінь» з обговоренням, як боротися зі страхом.

Мікровправи щодня

- «Друг і турбота» (дитина заспокоює друга, а друг - дитину).
- «Свічка» (один повільний видих), «3–2–1» у перехідні моменти.

Адаптація

- Україна: Парна гра «Ведмедик-захисник»
- Закордон: коротка історія «Новий дім» (з акцентом на безпеку).

Тиждень 3. «Кооперація і підтримка»

Сесія 1 (20–25 хв)

- Просоціальна гра: «Місія команди» (рятуємо тваринок, будуємо міст).

Сесія 2 (20–25 хв)

- Арт-колаж: «Ми - команда підтримки».

Мікровправи щодня

- «Друг і турбота» (кожного дня - нова маленька «місія турботи» для друга).
- «Їжачок – квітка» + один повільний видих перед новою активністю.

Адаптація

- Україна: сюжетна гра «укриття - вихід - повернення у гру».
- Закордон: кооперативна активність із місцевими дітьми (спільний малюнок).

Тиждень 4. «Готовність до змін і відчуття контролю»

Сесія 1 (20–25 хв)

- Рольові сценки: «Що я роблю, коли хвилююся», «Як попросити про допомогу».

Сесія 2 (20–25 хв)

- Казка: «Зайчєня в новому лісі» з обговоренням досвіду нового середовища.

Мікровправи щодня

- «Друг і турбота» (вечірнє заспокоювання, можна брати додому).
- «3–2–1», «свічка», самостійний вибір вправи з відомих.

Адаптація

- Україна: узгоджені «якорі» для дому й садочка (музика, склянка води, ковдра).
- Закордон: домашні двомовні картки (назви предметів і рутин).

Тижні 5–6 (за потреби розширення)

Україна: протокол повернення після тригера, «план безпеки» у грі, короткі казки про відновлення контролю

Румунія: інтеграційні мікропроекти, закріплення дружніх пар/трійок, домашні двомовні картки для стабілізації вечірніх рутин.

Організаційні принципи (щоб не перевантажувати день)

1. Менше - краще. У кожній сесії 1 техніка + коротке завершення.
2. Постійне місце і час. Стабільний слот двічі на тиждень; ті самі мікровставки у переходах.
3. Право відмови. Дитина може спостерігати або ввійти пізніше; чутливі сюжети - тільки в м'якій формі.
4. Єдина лінія «садок - дім». пам'ятка для батьків, щотижневий зворотний зв'язок
5. Регулярний моніторинг. Анкета - на старті, проміжний - 2-й/3-й тиждень, підсумковий - 4-й/6-й. Картки спостереження – вихователі, щоденник – батьки.