

Віктор СІТКАР

*Кандидат психологічних наук, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Sitkarv@gmail.com*

Степан СІТКАР

*Кандидат педагогічних наук, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна
Sitkarv@gmail.com*

«КОСМЕТИЧКА СПОКОЮ» ЯК ЗАСІБ ПОСЛАБЛЕННЯ ПСИХОТРАВМУВАЛЬНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ПСИХІКУ ДІТЕЙ

Актуальність. Повномасштабна війна в Україні створила глибоку гуманітарну, соціальну та психологічну кризу. Найбільш вразливою категорією населення є діти, які в умовах тривалого стресу втрачають не лише відчуття безпеки, а й психоемоційну рівновагу. Щоденні сигнали повітряної тривоги, загроза втрати близьких, руйнація звичного способу життя – усе це має тривалий психотравмувальний вплив. Тому питання стабілізації емоційного стану дітей в умовах війни є не просто психологічною проблемою, а національним пріоритетом. Українські діти уже одна тисяча п'ятсот двадцять сьомий (1527) день змушені ховатися в сховищах від щогодинних ракетних обстрілів і переживати психологічні травми.

Щодня тисячі дітей живуть під звуки сирен, у тіні втрат і невизначеності. Щодня вони стикаються з ускладненим доступом до освіти, медичних послуг, втраченими можливостями для розвитку й просто спокійного життя. Не таке дитинство мають проживати діти. Вони мають право зростати у безпеці, навчатися у школі, спілкуватися з однолітками, мріяти та будувати майбутнє.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості первинної допомоги дітям під час війни, яка приносить в їх життя втрату, невизначеність, активізує страх та тривогу.

Виклад основного матеріалу. На думку президентки Всеукраїнської фундації «Захист прав дітей» Є. Павлової, постраждалими від війни є всі діти України без винятку. За дослідженням ЮНІСЕФ, кожна п'ята дитина в Україні зазнала втрати близьких, рідних. Діти народжуються і виростають, не знаючи, як це жити у мирному суспільстві, без війни». За даними ЮНІСЕФ, кількість постраждалих від війни дітей зросла на 50% у 2024 році, порівнюючи з показниками 2023-го «Статистика не залишається незмінною, вона

збільшується не у кращу сторону з кожним нападом ворога, з кожною атакою» [5].

Точну кількість постраждалих дітей встановити неможливо через активні бойові дії та тимчасову окупацію частини території України. Проте, все ж, за даними Офісу генерального прокурора України, (за період з **24 лютого 2022 року по 30 квітня 2026 року** зафіксовано такі статистичні дані (табл.1):

Таблиця 1

Діти війни (24 лютого 2022 – 30 квітня 2026 року)
дані Офісу Генпрокурора України [4]

Діти війни	Станом на 20.09.2025	Станом на 21.04.2026	Станом на 30.04.2026
Загиблі	654	700	700 за даними Офісу Генерального прокурора
Поранені	2158	2470	2487 за даними Офісу Генерального прокурора
Зниклі	2182	2309	2309 За даними Національної поліції України
Знайдені	45779	52494	52785 За даними Національної поліції України
Депортовані та/або примусово переміщені	19546	20570	20570 за даними Bring Kids Back UA 744 тис дітей за даними з відкритих джерел озвучуваних рф
Повернені	1605	2108	2126 за даними Bring Kids Back UA
Постраждали від сексуального насильства	20	23	23 (за даними Офісу Генерального прокурора

Сьогодні в Україні немає змоги отримати повну інформацію про те, що відбувається на окупованій території. Водночас щодня жахлива статистика, на жаль, зростає. Через російську агресію щотижня гинуть і дістають поранення щонайменше 16 українських дітей, каже радниця керівника Офісу президента й операційна директорка ініціативи Bring Kids Back UA Дарія Зарівна [1].

Основні причини загибелі та поранення українських дітей – це ракети, артилерійські обстріли та бомбардування житлових районів. Ворог цілить по цивільній інфраструктурі, нехтуючи нормами міжнародного права. Житлові будинки, школи, лікарні та дитячі садочки стали мішенями ракетних ударів і авіабомб. За даними ООН, багато дітей загинули саме внаслідок застосування вибухової зброї в населених пунктах.

Ворог нищить школи у великих містах і малих селах, відбираючи у дітей право на освіту та дитинство без страху. Не гребує агресор і лікарнями: від початку вторгнення під прицілом опинилося понад 800 медичних закладів, зокрема пологові будинки та дитячі лікарні.

Але і це ще не все. В ініціативі президента України Bring Kids UA, яка займається пошуком і поверненням українських дітей, кажуть, що за даними з відкритих джерел, озвучуваних РФ, підтвердили депортацію з України 744 тисяч дітей. Принаймні такі дані оприлюднені на офіційному сайті ініціативи childrenofwar.gov.ua.

В Україні сьогодні така обставина, як постійне «очікування» повітряної тривоги, підсилює дитячу тривожність. Сигнали сирен стають фоном дитинства, вони часом голосніші, за сміх дітей і це справді випробування для нервової системи, яка формується. А це – небезпечно, бо під час стресу у дитини активується так звана «система тривоги» – у кров виділяється надмірний рівень кортизолу та адреналіну. Серце б'ється швидше, дихання стає поверхневим, м'язи напружуються. Якщо це відбувається надто часто і дитина не має способів заспокоїтися, можуть з'явитися: проблеми зі сном; головний біль; біль у животі; спалахи агресії або часті сльози [3].

Вчені психіатри та психологи в процесі досліджень виявили, що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків. Як зазначають Джоші та О'Доннелл (Joshi and O'Donnell 2003:288), довготривалий вплив насильства на дітей підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації» [7].

Особливу увагу заслуговують результати досліджень Джеймса С. Гордона [2, с. 17], в яких він зазначає, що фізичні, емоційні та духовні негаразди нерозривно пов'язані між собою. Природні, позбавлені побічних ефектів підходи, що зосереджувалися на причині, а не на симптомах хвороби, можуть усунути біологічну та психологічну шкоду, зміцнити та значно покращити здоров'я, допомогти пережити неминучі життєві травми та знайти усвідомлення і прийняття, любов і співчуття, що їх обіцяють усі духовні традиції... Справжня первинна допомога – це піклування про себе.

Мурті та Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana 2006) проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в

таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [7].

Вважаємо за доцільне нагадати, що емоційні реакції дітей на стресові події, зокрема пов'язані з війною, значною мірою залежать від віку, рівня розвитку та індивідуальних особливостей. Отже:

Дошкільний вік: часто спостерігаються нічні страхи, гіперчутливість до гучних звуків, повернення до більш ранніх форм поведінки (потреба в постійній присутності дорослого, регрес у мові чи самообслуговуванні).

Молодший шкільний вік: поширені порушення уваги, втомлюваність, уникання контакту з однолітками або, навпаки, надмірна збудженість і гіперактивність. Також можуть виникати психосоматичні скарги – біль у животі, головний біль або нудота без очевидної медичної причини.

Підлітковий вік: реакції можуть набувати різко полярного характеру – від ризикованої поведінки (ігнорування правил, провокації, втечі з дому) до емоційного «вимикання» – замкненість, відстороненість, байдужість до навчання й оточення.

Усі вищезазначені прояви є не сигналом розбалансованості, а відображенням внутрішнього напруження, з яким дитина намагається впоратись у доступний їй спосіб. Будь-яка зміна в поведінці дитини в умовах війни – це форма адаптації до середовища, що загрожує [6].

Тому так важливо дати дитині «ключики», які допоможуть швидко повернути відчуття контролю. Один із них – «косметичка спокою». Це невеличкий набір простих речей і вправ, які працюють як особиста аптечка для серця й думок. Зокрема, лікарі та психологи радять наповнити «косметичку спокою» такими вправами як **«Спостерігай. Слухай. Спрямовуй»**. Ця вправа – гра, яка вчить дитину перемикаати увагу з тривожних думок на зовнішній світ. Наче маленький «якір», що повертає у безпечну реальність [3].

Специфіка застосовування цих вправ така:

1. **Спостерігай (очима).** Попросіть дитину знайти п'ять червоних предметів довкола. Інший варіант – три круглі речі чи два предмети, які рухаються.

2. **Слухай (вухами).** «Що ти чуєш? Дзвін? Голоси? Шелест?» Навіть тихі, віддалені звуки допомагають відчутти, що життя триває навколо.

3. **Спрямовуй (тілом і відчуттями).** Стиснути еспандер чи шматочок пластиліну. Це знімає м'язову напругу і допомагає диханню стати рівнішим.

Що ж пропонують покласти у «Косметичку спокою»?

➤ Слайм або еспандер. Дитина стискає чи ліпить, рахуючи рухи. Це допомагає «скинути» зайву енергію.

➤ Наперсток-іграшка. Проведіть пальцем по долоні у ритмі: «вдих – пауза – видих». Таке дихання знижує частоту серцевих скорочень.

➤ Жувальна гумка чи льодяник. Новий смак повертає відчуття «тут і тепер», відволікає від тривожних думок.

➤ Невелика іграшка-антистрес. Щось знайоме й приємне на дотик, що асоціюється зі стабільністю.

➤ Улюблений запах. Маленький флакон з ефірною олією або носова хустинка з ароматом дому допомагають створити відчуття безпеки.

➤ Грілка чи охолоджуюча подушечка. Тепло чи прохолода знижують рівень фізичного напруження.

Не забуваймо про легкий масаж. Погладжування плечей чи долонь запускає вироблення «гормонів спокою» – окситоцину та ендорфінів.

Зауважимо, що «Косметичка спокою» має бути особистою. Нехай дитина сама вибере, що їй ближче: улюблений брелок, аромат чи іграшку. Це не лише підвищить ефективність, а й подарує відчуття контролю. І тоді навіть у моменти тривоги дитина знатиме: поруч завжди є маленькі помічники, які допоможуть знайти шлях до спокою. І ще одна річ, яка може врятувати життя – це свисток. Він є простим, але корисним засобом на випадок завалів.

Висновки. Війна змінила життя не лише дорослих, а й дітей, які втратили звичну впорядкованість власного простору. Війна, підсилює дитячу тривожність, детермінує тривалий стрес. В таких умовах організм дитини перебуває в стані постійного збудження. Досвід проживання психотравмувальних подій може призвести до виникнення різноманітних психологічних проблем, які в майбутньому можуть вплинути на подальше життя. Одним з «ключиків», які допоможуть швидко повернути дитині відчуття контролю, фахівці пропонують наповнити «косметичку спокою» вправами «Спостерігай. Слухай. Спрямовуй», що створює умови для поступового відновлення. Вправа є маленьким «якорем», що повертає у безпечну реальність, стабілізує емоційний стан дітей.

Навчаючи тисячі можна зцілити мільйони, які зможуть віднайти цінність власного існування, Скарб і Мету, а також Любов до інших і до себе, яка зігріє та осяє всі моменти людського життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ворог свідомо і масово знищує українських дітей. URL: <https://tyzhden.ua/voroh-svidomo-i-masovo-znyshchuie-ukrainskykh-ditej/>
2. Джеймс С. Гордон. Трансформація травми /переклад з англ. Галина Сташків. Львів: Літопис, 2023. 352 с.

3. Дитинство під тривогами: як зібрати «аптечку спокою»/ URL: https://lb.ua/blog/oleksandra_telehuzova/695402_ditinstvo_pid_trivogami_yak_zibrati.html
4. Діти війни (24 лютого 2022 - 30 квітня 2026). URL: <https://childrenofwar.gov.ua/>
5. За минулий рік кількість постраждалих від війни дітей в Україні зросла на 50%, - Павлова. URL : <https://espresso.tv/viyna-z-rosiyeyu-za-minuliy-rik-kilkist-postrazhdalikh-vid-viyni-ditey-v-ukraini-zrosla-na-50-pavlova>.
6. Стабілізація емоційного стану дітей в умовах війни: як допомогти та підтримати. URL : <https://osvitoria.media/experience/stabilizatsiya-emotsijnogo-stanu-ditej-v-umovah-vijny-yak-dopomogty-ta-pidtrymaty/>
7. Як війна впливає на психічне здоров'я дітей? URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>

Ірина ТИМКІВ

*Кандидатка філософських наук, доцентка,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
tymkiv@tnpu.edu.ua*

Іван ТИМКІВ

*Кандидат історичних наук, асистент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна
Timkvvan@tnpu.edu.ua*

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ СИМВОЛІЧНОГО ОСМИСЛЕННЯ ДІЙСНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Сучасна людина опинилася у середовищі, де усталені ціннісні орієнтири руйнуються, а сформовані сенси все частіше ставляться під сумнів. Війна, міграційні процеси, пандемії, розвиток технологій, несформована культура використання ШІ, психологічні та екзистенційні кризи стимулюють нас абсолютно по-іншому осмислювати реальність та шукати відповіді на екзистенційні питання на рівні історичної пам'яті та колективного несвідомого.

Це актуалізує застосування міждисциплінарного підходу до аналізу проблеми осмислення сучасною людиною реальності та формування її цілісного світогляду. На цьому тлі особливої актуальності набувають міждисциплінарні підходи, що поєднують психологію, філософію, педагогіку, культурологію та арттерапію. Одним із таких підходів є казкотерапія, яка використовує символічні та архетипні наративи як засоби розуміння людського