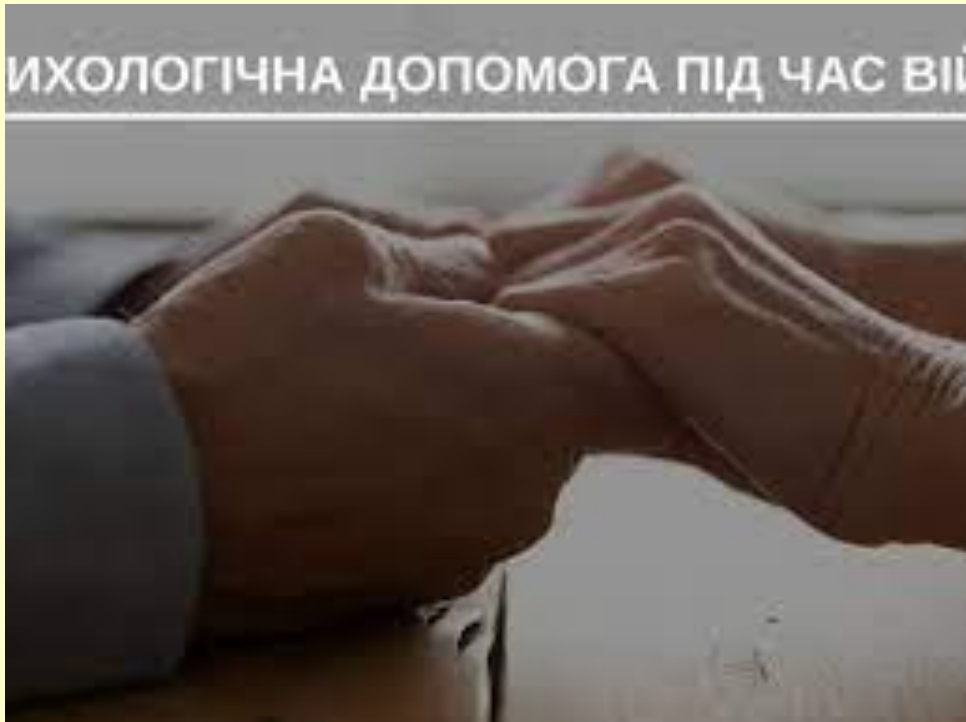




**ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ  
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

**ВІДДІЛ НАУКОВОГО ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНОГО СУПРОВОДУ ОСВІТИ**



**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ:  
ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД**

Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського  
(Рубрика «Освіта і наука під час війни»)



Укладач:

**Тетяна ГОДЕЦЬКА,**  
*науковий співробітник відділу  
наукового інформаційно-аналітичного  
супроводу освіти ДНПБ України  
ім. В. О. Сухомлинського*

Київ, 2023

## ЗМІСТ

Stop_sexтинг в інтернеті	3
Підтримай дитину: психологічні хвилинки на перервах	5
Поверни собі спокій	6
Презентовано сторінку <a href="http://howareu.com">howareu.com</a>	6
Психоемоційна підтримка	11
Посібник щодо підтримки психічного здоров'я дітей та молоді	14
Джерело підтримки і відновлення людини під час війни	15

## STOP\_SEXTING В ІНТЕРНЕТІ



### За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:  
<https://mon.gov.ua/ua/news/kozhne-tretye-povidomlennya-pro-seksualne-nasilstvo-nad-ditmi-v-interneti-stosuyetsya-divchat-11-13-rokiv-yak-zahistiti-ditej-onlajn>;
- офіційного сайту Херсонської районної військової адміністрації:  
<https://khersonrda.gov.ua/2023/03/09/kozhna-dytyna-yaka-maye-neobmezhenyj-dostup-do-prystroyiv-shho-pidvednani-do-internetu-perebuvaye-v-zoni-ryzyku/>

За інформацією МОН України, кожна дитина, яка має необмежений доступ до пристроїв, що під'єднані до інтернету, перебуває в зоні ризику. Батьки мають розуміти, що йдеться не лише про неконтрольований час онлайн, дезінформацію або надмірну увагу до трендів соцмереж. Сексуальне насильство є не тільки в офлайнреальності, але й в інтернеті. Ці явища називають термінами: «секстинг», «онлайнгрумінг» та «сексторшен».

#Stop\_sexting зосереджує увагу на інформації про основні загрози для дівчат в інтернеті та пояснює, що робити, якщо дитина має справу зі злочинцями.

### Як це відбувається?

Діти та підлітки зазвичай шукають уваги в соціальних мережах. Гіперсексуалізацію поведінки – бажання виглядати відверто та спокусливо диктують сучасні тенденції. Саме тому дитина може надіслати своє зображення, якщо в неї є телефон з камерою та доступ до інтернету. Таким чином діти досліджують власну сексуальність. Для них це, на перший погляд, безпечніше, ніж справжній секс. Згідно з дослідженням, що було проведено в Україні серед 4700 дітей віком 6–17 років, кожна десята дитина отримувала запити із проханням надіслати інтимні фото.

Проте із надсиланням інтимних фото розпочинаються перші загрози. Дитина вважає, що надсилає фото одноліткові інтернет-другу, якого не бачила офлайн. Тим часом по той бік екрана можуть ховатися злочинці, які у соціальних мережах чи онлайніграх вдають із себе підлітків. Крім того, такі фото можуть використовувати й однолітки для кібербулінгу. **Пам'ятаймо:** контент, який потрапляє в інтернет, майже неможливо видалити, а отже, такі фото та відео можуть переслідувати дитину і через багато років.

Якщо злочинцю недостатньо контенту, який надіслала дитина, він переходить до вимагання ще більшої кількості відвертого контенту через шантаж і погрози. Наприклад, вимагає розіслати попередні фото чи відео батькам або однокласникам. Так відбувається сексторшен.

Такі дії передбачають кримінальну відповідальність за статтями **156-1** (домагання дитини для сексуальних цілей) та **301-1** (виготовлення та розповсюдження дитячої порнографії) Кримінального кодексу України.

Щоб зрозуміти, як відбуваються злочини в інтернеті, фахівцями було адаптовано інформаційну кампанію Internet Watch Foundation «T.A.L.K.», розроблену у Великій Британії: <https://youtu.be/OmFEo6NQDYA>.

Також на сайті <https://stop-sexting.in.ua/send/> працює портал повідомлень про матеріали, що зображують сексуальне насильство над дітьми. Портал працює як лінія

звітування. Ці повідомлення допомагають захистити дітей та не допустити подальшої сексуальної експлуатації.

**Якщо дитина надіслала оголені фото, потрібно негайно виконати такі дії:**

1. Дитина, яка зіштовхнулася з онлайнризиком, потребує підтримки без осуду чи критики. Обов'язково подякуйте їй за довіру та підтримайте.

2. Для збереження доказів дитина має зробити скрін листування, де видно, кому і коли надіслано матеріали. Це потрібно зробити до того, як вжито заходів для видалення таких матеріалів, адже скрінні стануть доказами в кримінальному процесі.

3. Прибрати фото- чи відеоматеріали з мережі доволі непросто, тому важливо зупинити поширення такого контенту через видалення зображень: у діалогах дитини; у хмаросховищах, на пристроях, у діалогах і групах; у соціальних мережах через звернення до адміністрації ресурсу.

Ще більше інформації про ризики для дітей онлайн, корисні посібники, книжки та фільми ви можете знайти на оновленому [сайті](#), зокрема:

Як поговорити з дитиною про безпеку в інтернеті?

Рекомендації від освітнього проєкту #Stop\_sexтинг:

**STOP SEXТИНГ**

Як поговорити з дитиною про безпеку в інтернеті?  
Рекомендації від освітнього проєкту #stop\_sexтинг

### 1. Легке спілкування

Розмова про безпеку в інтернеті з дитиною не має бути незручною або схожою на лекцію. Найкраще говорити про безпеку онлайн під час спільного проведення часу: під час їжі, за кермом автомобіля, в розмові перед сном.

**STOP SEXТИНГ** 142 37 27

### 2. Підготовка до розмови

Ознайомтеся з додатками та платформами, які використовують діти, з поширеними проблемами безпеки в інтернеті, з якими вони можуть зіткнутися та з навчальними ресурсами, які можуть стати у нагоді (багато уроків та статей можна знайти на сайті проєкту)

### 3. Складні теми - простими словами

Іноді як батьки, так і діти можуть уникати складніших тем, як-от порнографія, секстинг, онлайн-стосунки тощо. Однак такі розмови так само важливі, як і розмови про надмірний екранний час та кібербулінг. Вони відіграють ключову роль у тому, щоб допомогти дітям розпізнати ризик і шкоду в інтернеті.

**STOP SEXТИНГ** IMPORTANT

# ПІДТРИМАЙ ДИТИНУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ НА ПЕРЕРВАХ



## За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:  
<https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimaj-ditnu-psihiologichni-hvilinki-na-perervah>,
- сайту новин для студентів і викладачів «СЕСІЯ»:  
<https://sesia.com.ua/novyny-osvity/psihiologichni-hvilinki-na-perervi-ryhomi-vpravi-dlia-zniattia-naprygi/>

За інформацією МОН України, у межах реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської МОН України спільно з ГО «Підтримай дитину» та проектом «Подбай про себе», ГО «Асоціація дієвих психологів України» нагадує про важливість для дітей рухових вправ, які допоможуть зняти напруження між уроками, відволіктися та розважитися.

## **ВАЖЛИВО!**

### **Під час перерв створити правило – робити одну або кілька справ:**

**Малювати:** настрій, каляки-маляки, лист для товариша (потім відправити), все, що подобається...

**Ліпити:** мати під рукою пластилін (бажано твердий), розминати його, змішувати кольори, ліпити фігури, розкачувати, різати...

**Танцювати:** мати заготовлені улюблені мелодії та, увімкнувши їх, рухатися, як подобається. Як варіант можна пропонувати долучатися друзям по відеозв'язку танцювати разом.

**Побуцати м'яч:** підкидати та ловити, легко відстукувати об підлогу або стіну.

Далі уявити, що м'яч пробився. Зробіть глибокий вдих «М'яч пробитий» – зі звуком «с-с-с» починайте випускати потроху повітря з легенів, одночасно показуючи руками, як зменшується м'яч.

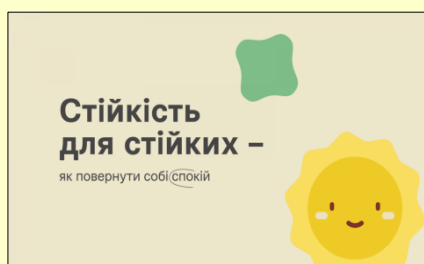
**Писати частинами тіла цифри:** 1 «пишемо» носом (кажемо і виконуємо), 2 – підборіддям, 3 – правим плечем, 4 – лівим плечем, 5 – «пишемо» правим ліктем, 6 – лівим ліктем, 7 – правим коліном, 8 – лівим коліном, 9 – правою ногою, а десяточку – «хвостиком».

**Концентруємо увагу:** праву ногу зігнути в коліні, повернути її на 90° до лівої ноги і притиснути ступню до стегна лівої ноги якомога вище. Руки на поясі. Очі заплющені. Необхідно протриматися в такому положенні якомога довше.





## ПОВЕРНИ СОБІ СПОКІЙ



### За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:  
<https://mon.gov.ua/ua/news/20-korotkih-video-iz-praktikami-samozaspokoyennya-rozmisheno-na-platformi-numo>,
- платформи розвитку дошкільнят «НУМО»:  
<https://numo.mon.gov.ua/stijkist-dlya-stijkih-20-korotkih-video-iz-praktikami-dlya-ditej-i-doroslih>

За інформацією МОН України, на платформі розвитку дошкільнят «НУМО» розміщено добірку з 20 коротких анімаційних відео «[Стійкість для стійких](#)», яка містить приклади простих вправ, що допоможуть заспокоїтися дітям та дорослим і психологічно себе підтримати.

Люди в стресі та паніці часто відчувають себе безпорадними. Сили повертаються тоді, коли з'являється можливість щось самому робити та на щось впливати. Надані відеоматеріали розроблено у співавторстві із сімейною й дитячою психологинею Світланою Ройз. Добірку можна завантажити за [посиланням](#), а також переглянути на ютуб-каналі «[Нової української школи](#)».

Практики можуть виконувати як діти, так і дорослі. Окрім того, їх можна використати як вправи для руханок. До кожної вправи подано просте пояснення щодо того, як вона діє на людину, що зможуть зрозуміти навіть діти.



## ПРЕЗЕНТОВАНО СТОРІНКУ HOWAREU.COM



### За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:  
<https://mon.gov.ua/ua/news/prezentovano-storinku-howareucom-u-mezhah-vseukrayinskoyi-programi-mentalnogo-zdorovya>,  
<https://mon.gov.ua/ua/news/platforma-dopomogi-vryatovanim-klyuchovi-servisi-pidtrimki-postrazhdalih-vnaslidok-vijni>,
- офіційного сайту ДП «Мультимедійна платформа іномовлення України»:  
<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukraynskoi-programi-mentalnogo-zdorova-viznacili-prioritetni-proekti.html>,  
<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3689516-zelenska-radit-dla-dopomogi-postrazdalim-vid-vijni-koristuvatisa-danimi-specialnoi-platformi.html>,
- порталу офіційних новин держави DIRECTSPEECH.news:  
<https://directspeech.news/news/platforma-dopomogi-vryatovanim-klyucovi-servisi-pidtrimki-postrazdalix-vnaslidok-viini>
- сайту Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської «ТИ ЯК?»:  
<https://www.howareu.com/>

За інформацією Укрінформу, на дводенному воркшопі керівники міністерств і державних служб спільно опрацювали пріоритетні проекти, розроблені в межах

Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Оленою Зеленською. Програма зумовлена потребою у психосоціалній підтримці щонайменше у 15 млн громадян, які, за даними МОЗ, відчуватимуть погіршення психоемоційного стану різного ступеня тяжкості. За експертними оцінками, 40-50% населення України потребуватиме психологічної підтримки різного ступеня інтенсивності: зокрема 1,8 млн – серед військових і ветеранів, 7 млн – серед людей старшого віку, близько 4 млн – це діти та підлітки. Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я на первинній ланці медицини – 27 млн звернень.

За статистикою, наголошено в МОН України, 70% українців відчували останнім часом стрес або сильну знервованість, понад 90% мали хоча б один із симптомів



тривожного розладу, а 57% перебувають у зоні ризику розвитку ментальних порушень. Проте лише 2% українців звертаються по психологічну допомогу. Необхідно, щоб особиста перемога, яка потрібна кожному українцю не менше, ніж велика спільна перемога над ворогом, – це здорова психіка, бажання та сили жити. Щоб у відповідь на чергове «Ти як?» кожен у країні міг щиро сказати: «Я – дуже добре!».

Отже, метою програми є навчити українців піклуватися про ментальне благополуччя і «бути у себе на часі», а також створити дієву державну систему психосоціалної підтримки та супровід для громадян, які потребують фахової допомоги.

Віцепрем'єрка-міністерка з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій Ірина Верещук зазначила: «Міністерства наразі розробляють власні програми у сфері психологічної допомоги. Але щоб кожен напрям спрацював якнайкраще, потрібно скоординуватися й об'єднати зусилля... Ментальна реінтеграція кожного з нас сьогодні починається з простого та щирого: «Ти як?». Сподіваюся, вже найближчим часом на це запитання українці спокійно і впевнено відповідатимуть: «Все добре!».

Дводенна стратегічна сесія «Координація. Спроможність. Сталість» згідно з повідомленням передбачала ознайомлення, фахову експертизу й тестування пріоритетних проєктів окремих міністерств і відомств. Ці ініціативи уможливають подальше скоординоване напрацювання механізму, що дає змогу уявити, як саме має виглядати державна послуга з психосоціалної підтримки, та зробити її відчутною для громадян, які такої послуги потребують.

Заступниця голови Офісу Президента Юлія Соколовська зауважила: «Коли ми будемо чітко розуміти, як і куди потрапляє людина, хто це фінансує, яка якість послуг, хто їх надає і за якими протоколами... Якщо подумаємо про всі ці наче дрібні, механічні, технічні речі, тільки тоді у нас з'явиться якісна послуга».

Учасники під час воркшопу зосередилися на питаннях: як позбавити українців негативних стигм щодо психічного здоров'я і розвинути звичку дбати про свій ментальний стан не менше, ніж про фізичний.

Верещук зауважила: «Досвід війни – це спільна велика травма і наш біль. Боротьба триває. Саме в такі часи розумієш, наскільки важливою є робота держави у формуванні єдиної політики з ментального здоров'я нації. Дякую першій леді за її сміливість говорити про проблему ментального здоров'я нації на світовому рівні».

Наголошено, що супроводження розроблення та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» забезпечує Координаційний центр психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів за експертного партнерства та підтримки ВООЗ. Майданчиком для ухвалення рішень є Міжвідомча координаційна рада з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги при Кабміні. У її межах створено спеціальну сторінку – <https://howareu.com> та запущено кампанію в соціальних мережах [Facebook](#), [Instagram](#), [Telegram](#), [Viber](#), де зібрані техніки самопомоги та підтримки людей поруч, зокрема у відеоформатах, у PDF-Аптечці, онлайн- та офлайн-ресурси, щоб звертатися за допомогою до перевірених, контакти гарячих ліній – для дзвінків в Україні та за кордоном.



Ця комунікаційна кампанія реалізується за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

За інформацією Укрінформу, на платформі допомоги врятованим зібрано інформацію про перевірені сервіси та інші необхідні дані для надання допомоги постраждалим від розв'язаної росією війни.

Олена Зеленська зосередила увагу на тому, що торік у цей час українські військові місто за містом, село за селом визволяли Київщину, Чернігівщину, з Сумщини гуманітарними коридорами евакуювали людей. Тоді ж почала відкриватися страшна правда про катування й нелюдську жорстокість, з якою росіяни ставилися до українців на цих територіях.

Перша леді зазначила: «Нині, рік потому, докладаємо усіх зусиль, аби допомогти людям, які постраждали від воєнного насилля. [Платформа допомоги врятованим](#) – це онлайн-майданчик, де зібрано повну інформацію про всі ключові сервіси допомоги постраждалим внаслідок війни».



На платформі, за її словами, є телефони гарячих ліній та адреси центрів допомоги врятованим, що вже працюють у п'яти містах – Києві, Запоріжжі, Дніпрі, Львові та Чернівцях, є окремі розділи з психологічною та правовою підтримкою. Усі сервіси є перевіреними, конфіденційними та безоплатними.

Дружина президента закликала всіх: «Діліться інформацією з тими, хто її потребує: зі скривдженими, їх близькими. А також з фахівцями, що надають їм допомогу. На сайті вже розміщено рекомендації та посібники щодо роботи з потерпілими згідно з найкращими міжнародними стандартами».

Платформу допомоги врятованим створено з ініціативи Офісу віцепрем'єр-міністра з питань європейської та євроатлантичної інтеграції та за сприяння урядової уповноваженої з питань гендерної політики та підтримки UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення в Україні.



В Аптечці швидкої психологічної допомоги запропоновано прості вправи для заспокоєння та поради для стійкості. Вона буде корисною всім, хто рідко чи часто відчуває емоційне спустошення, втому, напруження в тілі, паніку, злість, сум, а також тим, хто хоче підтримати своїх близьких. Аптечку сформовано в pdf-форматі, тому її легко завантажити на смартфон чи комп'ютер, тримати під рукою та використовувати за необхідності.

**Звертайтеся по допомогу до перевірених ресурсів!**

## Гарячі лінії психологічної допомоги в Україні

Лінія Національної психологічної асоціації

**0 800 100 102**

(з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

Урядова гаряча лінія: **1545**,  
з питань протидії торгівлі людьми

та домашньому насиллю: **1547**  
(цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»

**0 800 210 160**

(цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Лінія емоційної підтримки MOM:

**0 800 211 444**

(з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine:

**7333** (цілодобово)

Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів:

**0 800 33 20 29**

(цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»:

**0 800 500 335**

(з мобільного або стаціонарного) або

**116 123** (з мобільного)  
(цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна»:

**0 800 500 225**

(з мобільного або стаціонарного) або

**116111** (з мобільного)  
(цілодобово, дзвінки безкоштовні)

## Гарячі лінії психологічної допомоги для українців закордоном

Австрія +43 800 017 967	Литва +370 800 00 414
Бельгія +32 800 11 728	Німеччина +49 800 000 26 00
Болгарія +359 800 46 160	Польща +48 800 088 141
Великобританія +44 808 164 2432	Португалія +351 800 780 756
Данія +45 80 82 08 61	Румунія +40 800 400 597
Естонія +372 8000 044 624	Словаччина +421 800 182 399
Ірландія +353 1800 817 519	Угорщина +36 809 81 580
Іспанія +34 900 861 441	Франція +33 805 080 466
Італія +39 800 939 092	Швеція +46 20 160 46 46
Латвія +371 80 005 945	Чехія +420 800 012 058

Ви зможете за цими номерами телефонів поговорити з кимось просто зараз. З тим, хто точно вислухає і допоможе зібрати думки до купи.

Зберігайте закордонні гарячі лінії психологічної допомоги українцям. За ними вас з'єднають з фахівцями, які надають кризові (і не тільки) консультації, а також можуть спрямувати до інших спеціалістів за необхідності.



# ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА



## За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:  
<https://mon.gov.ua/ua/news/psihocemocijna-pidtrimka-zvertajtesya-po-dopomogu-ta-dopomagajte-inshim>,  
<https://mon.gov.ua/ua/news/psihocemocijna-pidtrimka-rol-resursnosti-ta-usmishki>,  
<https://mon.gov.ua/ua/news/psihocemocijna-pidtrimka-turbota-pro-sebe-pid-chas-vijni>
- офіційного сайту Лицею №2 м. Немирова НМР:  
<https://nyk2nemyriv.net.ua/psihologichna-sluzhba/psyhocemocijna-pidtrymka-zvertajtesya-po-dopomogu-ta-dopomagajte-inshym/>

За інформацією МОН України, психологи в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської, МОН України спільно з ГО «Підтримай дитину» та проектом «Подбай про себе», ГО «Асоціація дієвих психологів України» продовжують нагадувати про базові речі на кожен день, які підтримують психоемоційний стан. Навіть сильні люди потребують підтримки та втішних розмов. Піклування про власний емоційний і психологічний стан допомагає впоратися з наслідками жакливих подій.

Такі поради є продовженням консультацій для підтримки психоемоційного стану.

## Психоемоційна підтримка: звертайтеся по допомогу та допомагайте іншим

### 1. Говоріть собі слова підтримки

Замість того, щоб говорити собі негативні чи критичні речі, спробуйте висловлювати позитивні твердження («Я вижив/-ла», «Я сильний/-а», «Я гарна людина») або заспокійливі слова самопідтримки («Я вірю, що все буде добре», «Я роблю все можливе», «Зараз я в безпеці», «Що б я не робив/-ла – зараз це найкраще, що я можу»).

Ось чекліст слів психологічної самопідтримки:

- Твої потреби важливі
- Ти можеш не поспішати
- Ти можеш бути і сильним, і слабким. У різних станах ти цінний для себе
- Коли ти плануєш багато робити, будь ласка, сплануй таку ж кількість відпочинку
- Ти можеш відмовляти різним людям
- Ти можеш просити про допомогу, коли тобі це потрібно
- Ти маєш право злитися
- Як добре, що ти живеш
- Подбай передусім про себе
- У стресових ситуаціях ти можеш одночасно відчувати, думати та діяти
- Довіряй собі та відчувай, що важливо для тебе
- Це так важливо, коли ти дбаєш про себе
- У тебе є стільки часу, скільки тобі потрібно

## **2. Звертайтеся по допомогу та допомагайте іншим**

Звертайтеся по допомогу до своїх близьких та людей, яким ви довіряєте. Можна так і сказати прямо: «Поговори зі мною». Також звертайтеся по допомогу до психологів і психотерапевтів.

Звичайно, не забувайте підтримувати інших. Можна поговорити, допомогти змістити фокус уваги, навчити технік дихання чи релаксації. Обіймайтеся більше і кажіть близьким «Я тебе люблю». Частіше говоріть «дякую», «обіймаю», цікавтеся, як справи – «як ти?».

### **Запам'ятайте:**

Турбота про себе – це не егоїзм, а, навпаки, одне з наших щоденних завдань.

Бути уважним до себе – наш обов'язок. Догляд за собою повинен дати відчуття безпеки, комфорту, здоров'я та турботи, а не перевантаженості чи стресу. Так ви не витрачаєте енергію, а тільки примножуєте її.

## **Психоемоційна підтримка: роль ресурсності та усмішки:**

### **1. Відновлюйте внутрішні ресурси**

Внутрішній ресурс – це наявність фізичних і психічних сил, енергії, потенціалів для виконання завдань і подолання складнощів. Тільки в ресурсному стані ми можемо бути продуктивними. Якщо не наповнюватимемо себе позитивом, є ймовірність повного виснаження.

Для відновлення ресурсу рекомендуємо скористатися арттехнікою «Квітка ресурсів».

Намалюйте ромашку з пелюстками і листочками на стеблі і обов'язково, щоб квітка була заземленою, тобто мала опору – було видно землю, звідки вона проростає.

На кожній пелюстці напишіть особисту рису, якою ви пишаєтесь і яка допомагає в житті (доброта, комунікабельність, щирість, цілеспрямованість тощо). У кожного буде індивідуальний набір якостей, тому що ми всі різні.

На пелюстках напишіть імена людей (родичів, друзів), які вас підтримують у складних ситуаціях. Кількість пелюсток у кожного буде своя, адже кожна людина має свої індивідуальні особливості.

Тепер перейдіть до опори. Це те, на чому тримається ваша квітка, з чого зростає. Що є вашою опорою в житті? Що є незмінно важливим в різних ситуаціях і з вами завжди?

Звичайно, в ідеалі це і є ваш внутрішній стрижень, ваша опора. Її треба наповнювати і берегти.

Ваша квітка ресурсу готова!

### **2. Даруйте собі щоденні маленькі радощі та смійтеся**

Дуже важливо, щоб навіть під час війни ви робили ті справи, які є цікавими, розслаблювальними або веселими. Не має значення, що це. Головне, щоб потім ви не звинувачували себе через них.

Є можливість насолоджуватися життям? Робіть це! Важливо відновити відчуття безперервності життя та знаходити маленькі життєві радощі щодня.

Ось техніка, яка допоможе згадати «Моменти задоволення»

Пригадайте хвилини, коли ви були щасливими. Що сприяло цьому? Можливо, філіжанка кави рано-вранці; вечір за переглядом серіалів; читання книжки; перегортання стрічки в інстаграмі тощо?



Складіть перелік таких моментів, у ньому має бути не менше ніж 10 пунктів.

Визначте, що дає вам задоволення найбільше.

Зазначте, що не потребує великих витрат, а також те, що можете робити без допомоги інших.

Отже, ви визначили речі, які можете самостійно робити тут і зараз та які допоможуть вам відновитися.

Після формування переліку потрібно три речі робити щодня, хоча б по 10–15 хв. Якщо не хочеться це робити, змушуйте себе. Так ви привчаєтеся турбуватися про себе.

Хочете сміятися? Не стримуйтеся – смійтеся. Це не соромно! Нині це ліки для українців. Адже сміх не лише знижує напруження, а й допомагає відсторонитися від важких думок.

Гортайте меми перед сном.

Нагадаємо про базові речі на кожен день, які дають змогу підтримувати психоемоційний стан.

## Психоемоційна підтримка: турбота про себе під час війни:

### 1. Дихайте

Дихання – це один із фізіологічних процесів, інтенсивність та глибину якого ми можемо контролювати. Глибоке дихання – це ефективний спосіб зменшення почуття тривоги та стресу. Стежте за диханням та періодично запитуйте себе «А як я дихаю?».



Покладіть одну або обидві руки на живіт.

Повільно вдихніть через ніс. Ваша рука і живіт повинні піднятися, оскільки повітря наповнює легені.

Повільно видихайте через рот. Ваша рука і живіт повинні опуститися під час видиху.

Робіть це протягом 1-2 хвилин. Подивіться, як ваша рука підіймається і опускається під час дихання.

### 2. Приймайте та нормалізуйте емоції

Іноді ми намагаємося приховувати або уникали неприємні емоції. Але насправді корисніше розпізнавати ці емоції та проживати їх. Якщо ви відчуваєте пригніченими, тривожними, сумними або розлюченими – дайте собі вказівку, що це нормально. Скажіть: «Все, що я відчуваю, – нормально. Це навколо мене події не нормальні, війна – це не нормально. А все, що відбувається зі мною і з моїм тілом, це все нормально».

### 3. Знижуйте кількість негативних думок

Учені порахували, що кількість думок в голові людини сягає близько 6 тис. у день. До того ж більшість з них є негативними, особливо у нинішній ситуації. Щоб зменшити кількість саме негативних думок, варто виконувати такі вправи:

- Вправа «Пошук предметів чорного кольору»
- Подивіться навколо та знайдіть усі предмети чорного кольору.

Заплющіть очі. Ви запам'ятаєте все чорне, а якщо вас попросять назвати, що є у вашому оточенні, наприклад блакитного кольору, – навряд чи згадаєте.

Ми концентруємося на чорному (негативному) особливо у важких обставинах. Проте, щоб вистояти, – маємо бачити й те, задля чого йдемо до перемоги.


Привчайте мозок помічати не лише негатив.

Протилежність негативному мисленню – ПОЗИТИВНЕ СВІТОСПРИЙНЯТТЯ, навіть під час війни.

Три ключові ідеї позитивного світосприйняття:

«Так буде не завжди».

- Це про віру. Війна також закінчиться, перемога буде. Проте тут важливо не встановлювати дати, адже ніхто не знає, коли саме.
- «Не все так погано». Це про надію. Так, є безліч жахливих подій. Проте є й ті, за які можна триматися, щоб іти далі.
- «Я люблю себе». А отже, не кажу собі: «Все погано – і я сам поганий, тому що не зробив...». Натомість краще говорити собі: «Так, мені болить. І іншим болить. Але я роблю все, що можу в цій ситуації».



## ПОСІБНИК ЩОДО ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ



**За матеріалами:**

- офіційного вебсайту МОН України:  
<https://mon.gov.ua/ua/news/prezentovano-posibnik-dlya-vchiteliv-koli-svit-na-mezhi-zmin-shkola-chutлива-do-psihichnogo-zdorovya>,
- офіційного сайту Профспілки працівників освіти і науки України:  
<https://pon.org.ua/novyny/10284-rozrobleno-posibnyk-dlia-vchyteliv-ta-shkilnykh-psykhologiv-pro-pidtrymku-psykhichnogo-zdorovia.html>

За інформацією МОН України, експертна група освітян і психологів розробила посібник для вчителів і шкільних психологів, у якому запропоновано алгоритм створення в закладах освіти середовища, чутливого до психічного здоров'я – «Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я».

**Мета посібника:**

- підвищити обізнаність освітян щодо ролі школи в підтримці психічного здоров'я дітей та молоді;
- з'ясувати складові концепції школи, чутливої до психічного здоров'я, які безпосередньо стосуються закладів освіти та можуть бути впроваджені без залучення вузьких спеціалістів;
- розглянути наявні в українській освітянській практиці матеріали (програми, курси, проекти тощо), які можуть бути використані на етапі становлення та розвитку школи такого формату;
- визначити потенційні рішення, що можуть бути застосовані закладами освіти у своїй діяльності вже сьогодні з метою покращення психічного добробуту всіх учасників освітнього процесу.

### Посібник містить інформацію про:

- інструменти для планування заходів щодо промоції психічного здоров'я;
- практики впровадження травмо-інформованого підходу у школі;
- інструменти підтримки дітей у сфері психічного здоров'я;
- ресурси та програми, які допоможуть у роботі з дітьми, що постраждали внаслідок війни.

Під час розроблення посібника використано напрацювання проєкту «Психічне здоров'я для України ([МН4U](#))».

Завантажити посібник можна за [посиланням](#).

Посібник «Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я» розроблений громадською організацією «Го Глобал» у межах проєкту гуманітарного реагування, що впроваджується в Україні міжнародною неурядовою організацією «Finn Church Aid» (FCA).

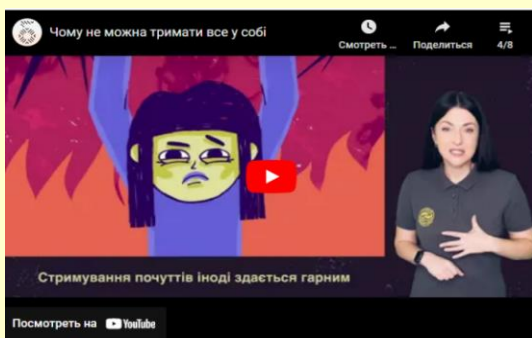
## ДЖЕРЕЛО ПІДТРИМКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ



### За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:  
<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-prozhivati-negativni-emoциyi-pid-chas-vijni-prezentovano-nove-video-u-mezhah-vseukrayinskoyi-programi-mentalnogo-zdorovya>,
- сайту Державного навчального закладу «Регіональний центр професійної освіти будівельних технологій Харківської області»:  
<http://www.cpto2.com.ua/424wkua051bkw75ec2>

За інформацією МОН України, споживання антидепресантів в Україні в 2022 році досягло пікового значення, а близько 300 млн гривень українці щомісяця витрачають на заспокійливі засоби з недоведеною ефективністю.



Єдиним способом сприймати щоденний плин жахливих новин може здаватися стримування почуттів. Проте постійне емоційне завмирання часто призводить до розвитку хронічних захворювань і психічних порушень.

Знайти джерело підтримки й відновлення людина може всередині себе, адже у кожному з нас захований потужний ресурс, що налаштований не лише

на життєстійкість і виживання. Цей ресурс може дозволити не «накладати вето» на вразливість, а навпаки – прожити навіть під час війни різні емоції, не соромлячись їх, не відкидаючи і не тікаючи від власних почуттів.

Чому можна під час воєнних дій відчувати слабкість, розгубленість чи засмученість? Чому не потрібно тримати все у собі? Відповіді на ці питання –

у [четвертій серії](#) відеороликів, створених у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської.

Нині також доступними є епізоди про природу стресу – як ми на нього реагуємо та як стрес впливає на організм. Усі серії мають субтитрування та переклад українською жестовою мовою, тож є доступними для людей із порушеннями зору та слуху. Дивитися їх можна за [посиланням](#).

Цикл анімаційних відеороликів створено ГО «Безбар'єрність» спільно з Міністерством охорони здоров'я України за підтримки ВООЗ.







## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД**

Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського  
(Рубрика «Освіта і наука під час війни»)

Укладач:

**Тетяна ГОДЕЦЬКА**

*науковий співробітник відділу наукового  
інформаційно-аналітичного супроводу освіти  
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського*

*Матеріали заслухано на засіданні  
відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти  
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського  
та схвалено для оприлюднення на виконання тематичного плану  
прикладного наукового дослідження  
«Інформаційно-аналітичний супровід цифрової трансформації освіти:  
вітчизняний і зарубіжний досвід» (2023–2025)*

ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського,  
відділ наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти  
Протокол № 10 від 08 травня 2023 року  
м. Київ, вул. М. Берлінського, 9/оф.31  
380 (44) 467-22-14  
siase@dnpb.gov.ua