



Анастасія Олександрівна Ласкова-Ярмоленко,
наукова співробітниця науково-організаційного відділу,
Інститут обдарованої дитини НАПН України,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-2530-5586>

УДК 159.96

DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3\(90\)-125-129](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3(90)-125-129)



Ірина Олексіївна Торбенко,
кандидатка педагогічних наук, доцентка
кафедра туризму та соціально-
гуманітарних дисциплін,
Міжнародний європейський університет,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-3802-2438>

ДОСТУПНІ ОНЛАЙН-СЕРВІСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація.

У статті окреслено важливість психологічного здоров'я для гармонійного розвитку молодого покоління. Запропоновано огляд корисних онлайн-ресурсів, що можуть стати в пригоді педагогічним працівникам, батькам для надання психологічної підтримки дітям, що стикнулися з жахіттями війни. Саме психологічна підтримка в умовах воєнного стану є надзвичайно важливою, оскільки вона допомагає зменшити відчуття страху, незахищеності, інших негативних емоційних реакцій у дітей та молоді, забезпечуючи їм необхідну допомогу в цей важкий період.

Ключові слова: психологічна підтримка; психологічне здоров'я; самодопомога; стрес; війна; онлайн-ресурси.

Психологічне здоров'я є одним із найважливіших аспектів для розвитку дитини. Завдання дорослих безпосередньо пов'язане з тим, щоб гарантувати дітям відчуття безпеки, забезпечити формування внутрішнього ресурсу, допомогти сформувати здорові взаємозв'язки з мінливим зовнішнім світом. Виконання цього завдання наразі може здатися майже неможливим в умовах воєнного стану, адже навіть діти, які перебувають у відносно безпечних регіонах держави, щоденно переживають емоційне виснаження, стикаються з: потоком новин із фронту; повітряними тривогами, які можуть застати їх як у закладах освіти, так і в інших місцях перебування; труднощами, що пов'язані з нинішніми реаліями навчального процесу; переживаннями про батьків чи близьких, які перебувають у зоні бойових дій. Сьогодні тривожність є одним з щоденних супутників дітей в Україні. З огляду на це, у сучасних реаліях дорослі (батьки, вчителі) мають навчитися самі і

навчити дітей ефективно долати стресові ситуації, паніку, стан тривоги, пильно відслідковувати зміни психоемоційного стану дитини і показники здоров'я (сон, апетит, артеріальний тиск, втома тощо).

Півтора року повномасштабної війни назавжди зруйнувало мирний уклад життя кожної української родини і поставило під загрозу ментальне здоров'я цілого покоління. Потрібно розуміти, що вплив війни на психічне здоров'я – це соціальна реальність, яка змушує, розкриваючи характер змін психіки дітей і підлітків, працювати над зниженням ризиків виникнення в них проблем у майбутньому [1; 13]. Необхідно враховувати, що історії родин дуже відрізняються і кожен окремий випадок є унікальним.

Після 24 лютого 2022 року люди були вимушені: – покинути власні домівки в межах України. Так, за даними Міжнародної організації з міграції кількість внутрішньо переміщених осіб перевищила чверть усього населення України;



– вмістити все своє життя в одну валізу і виїхати за кордон, де дітям і дорослим доводиться стикатися з мовним бар'єром, вивчати новий уклад соціального життя, звикати до інакшої освітньої системи, освоюватися в чужому і не завжди приязному колективі, адаптуватися до нових умов.

Окремо варто згадати травму тих дітей, яким доводиться переживати горе втрати близьких внаслідок російського вторгнення в Україну.

Однак, навіть залишившись у власному домі у відносно безпечному регіоні, діти змушені щоденно долати стреси і переживати цілий вир травматичних подій. Так, історія кожної сім'ї є унікальною, проте труднощі, з якими стикаються українці часто є схожими. Одним із домінуючих емоційних станів, який виникає у дітей під час війни є страх, що нерідко породжує відчуття безпорадності, паніку, агресію, тривожність. Діти не завжди переживають стрес так, як дорослі. Стрес у дітей може мати фізичні й емоційно-ментальні прояви. Постійне перебування в стані стресу може мати серйозні наслідки і викликати тривожність, депресію, зниження апетиту, проблеми зі сном (безсоння, кошмари), самооцінкою, концентрацією, мотивацією тощо [2]. Варто зазначити, що діти водночас і тендітні, і стійкі. Це пов'язано з вродженим механізмом емоційного зцілення. Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб забезпечити створення своєрідного емоційного кокону для цього зцілення: надати дитині можливість поплакати, вивільнити заряд травмуючої енергії, забезпечити заспокійливий тілесний контакт. Дитина має знати, що будь-які емоції є нормальними, що страх, паніка чи біль не триватимуть вічно і ці почуття поступово відступлять. На допомогу також можуть прийти звичні чи улюблені речі (іграшка, улюблений плед, светр мами чи тата, сімейне фото), що надаватимуть почуття безпеки [3; 13].

Емоційний стан і потреби дитини можуть залежати від того: наскільки тривалим було її перебування безпосередньо у вирі травматичних подій; що саме пережила та побачила дитина – *травматичний стрес*; як багато втрат і переживань нашарувалося (втрата когось з рідних, дому, друзів та ін.) – *стрес втрати*; чи довелося покинути власний дім, чи змінити звичний спосіб життя – *стрес від розлуки, переміщення*; віку дитини; хто з дорослих був поруч з дитиною в складні моменти тощо [4]. У дітей, які перебували на окупованих територіях чи стали свідками бойових дій, значно підвищується ризик посттравматичного стресового розладу [5]. У своєму дослідженні О. Яцина зазначає, що травматичні події під час війни інтенсивно змінюють емоційні реакції, послаблюючи адаптаційні можливості психіки. В Україні вже 75 % дітей зазнали травматизації психіки на тлі війни. Тобто три чверті українських дітей демонструють симптоми травматизації психіки: кожна п'ята дитина має порушення сну, кожна десята – зменшення бажання спілкуватися, нічні кошмари та погіршення пам'яті [1].

Значні зміни позначилися і у навчальному процесі закладів освіти України. Після початку повномасштабної війни приблизно 800 тис. школярів були переведені на онлайн-навчання. Упродовж навчального року значний відсоток учнів не мав постійного доступу до онлайн-уроків, через загрозу повітряної тривоги, постійні екстрені та планові відключення електроенергії. Розклад уроків часто доводилося змінювати. Усе це може викликати додаткові проблеми з емоційним здоров'ям учнів [6].

З огляду на вищезазначене, серйозне завдання постає перед викладачами всіх освітніх закладів як в Україні, так і за кордоном, а також перед батьками, які мають постійно спостерігати за емоційним і психологічним станом власних дітей і бути готовими швидко і невідкладно починати докладати зусиль для корекції певних станів.

З-поміж простих у реалізації методів самопомог, які батьки можуть пропонувати дітям, можна назвати такі: прогулянки на свіжому повітрі, повноцінний сон, налагодження режиму дня, турбота про себе, заняття спортом чи творчістю, прослуховування музики, читання чи перегляд позитивних фільмів/мультфільмів, дотримання інформаційної гігієни, присвячення частини свого часу чомусь новому.

Сучасна психологічна наука постійно продукує різні методи, нові техніки надання швидкої психологічної підтримки, які можуть ефективно застосовуватися до дітей і молоді, які постраждали від війни, зокрема безкоштовні онлайн-ресурси, де кожен охочий може знайти допомогу для себе чи близьких в будь-який час доби і в будь-якій точці світу. На нашу думку, важливо розглянути деякі ресурси, які стануть у пригоді як вчителям, так і батькам ефективно допомагати дітям та юні, підтримати їх.

На сайті Міністерства освіти та науки України опубліковано посібник «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни». Це видання стане у пригоді вчителям, соціальним педагогам та психологам, адже в ньому можна знайти інформацію щодо того: чому важливо піклуватися про власний емоційний стан; як піклуватися про себе та налаштуватися на роботу в умовах невизначеності; як діти різного віку переживають та реагують на стрес під час війни; як підтримати дітей та які техніки може застосовувати вчитель, аби допомогти учням впоратися зі стресом [7].

Окрім того, МОН України рекомендує учителям під час уроку впроваджувати психологічні хвилини, що допоможе дітям стати більш спокійними, врівноваженими, а також дасть змогу краще зрозуміти власні почуття. Учитель має сам визначити, коли і у який час провести психологічну хвилину. Також серед ефективних методів психологічної допомоги дітям учителям/психологам можуть стати у пригоді ігротерапія, арттерапія, логотерапія, музикотерапія тощо, адже дозволяють у безпечному місці в супроводі дорослого відіграти кризові ситуації, виразити емоції та відчути підтримку [8; 13]. Так,



на сайті Інституту модернізації змісту освіти можна знайти цікаві й корисні матеріали для використання у роботі під час воєнних дій, які безперечно заслуговує на увагу як педагогів, так і батьків: там і різноманітні посібники, презентації, добірки гарячих ліній, вправи для дітей та підлітків [9].

У Листі МОН України «Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р.» від 10 серпня 2022 р. № 1/9105-22 [10] у Додатку 2 приділено увагу психологічній підтримці учасників освітнього процесу під час війни і запропоновано перелік корисних ресурсів, з-поміж яких:

- телеграм канал «Підтримай дитину», створений у межах ініціативи О. Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (<https://t.me/pidtrumaidutuny>);

- матеріал «Психологи і педагоги дбають про психічне здоров'я дітей та дорослих» (<https://mon.gov.ua/ua/news/psihologi-i-pedagogi-dbayut-pro-psihichne-zdorovya-ditej-ta-doroslih>);

- поради психологів «Як пережити горе та втрату» (<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-perezhiti-gore-ta-vtratu-poradi-psihologiv>);

- поради психологів «Як контролювати емоційний стан під час воєнного стану?» (<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-kontrolyuvati-emocijnij-stan-pid-chas-voennogo-stanu-poradi-psihologiv>);

- чек-лист на канікули «8 кроків для організації ранкового простору дитини» (<https://mon.gov.ua/ua/news/chek-list-na-kanikuli-8-krokv-dlya-organizaciyi-rankovogo-prostoru-ditini>);

- проєкт «Не дрібниці» – безпечний простір для підлітків (<https://www.notrivia.com.ua/?fbclid=IwAR103x-CWXPgKqOz1OmSMCOg-ZtPugLO9UVjNFNUqSsGiF5O9YT8L6Sxwbk>);

- матеріал «Типові реакції дитини 12–18 років під час травматичних подій» (<https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimaj-ditinu-tipovi-reakciyi-ditini-12-18-rokiv-pid-chas-travmatichnih-podij>) [10].

Окрім того, варто згадати такі варіанти:

- онлайн-платформа «Розкажи мені» надає безкоштовну психологічну допомогу (<https://tellme.com.ua/>);

- платформа «Хаб стійкості», яка створена для психологічної підтримки українців та українок у кризовий час (<https://resiliencehub.com.ua/>);

- Lifeline Ukraine – всеукраїнська гаряча лінія, яка була створена насамперед для надання кризової психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей (<https://lifelineukraine.com/>);

- онлайн-консультації на платформі для підлітків Teenergizer (<https://teenergizer.org/documents/>);

- сторінка «Ресурс педагога» на сайті НУШ, де можна ознайомитися з добіркою вправ та інструментів, які допоможуть дорослим навчити дітей емоцій стійкості, створити безпечний простір в класі (<https://resursna-skrynia.nus.org.ua/>);

- цикл соціальних роликів «Корисно для кожно-

го» (8 серій), які допоможуть знайти відповідь на такі запитання: «Як розмовляти з дитиною про війну? Як справлятися зі стресом? Як впоратись з синдромом “того, хто вижив” та зберегти емоційний зв'язок у тимчасовій розлуці з родиною?» (<https://www.cinema.in.ua/korysno-dlia-kozhnoho-tykl-rolykiv/>);

- служба турботи про психічне здоров'я благодійного фонду «Право на захист» допомагає проживати війну, працює над подоланням психологічних наслідків війни, має курс лекцій та вебінарів на YouTube-каналі (<https://www.youtube.com/playlist?list=PLmotQp8RoFj75OkDSkKxI0CyLiQ6AmjXM>);

- група психологічної підтримки «Разом» щоп'ятниці влаштовує безкоштовну групову терапію для українців через Zoom (<https://razom.live/>);

- на сайті Освіторії запропоновано практичні поради від психологині С. Ройз щодо того, чим можна зайняти дітей в укритті. Вони можуть бути корисними для працівників-освітян, які регулярно стикаються з такими ситуаціями. Це можуть бути настільні ігри, творчі завдання і різні малоактивні ігри, які допоможуть організувати і відволікти дітей різного віку (<https://osvitoria.media/opinions/chym-zajnyaty-dytynu-u-shovyshhi/>);

- центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» розробив комплекс інфоресурсів (практичні поради, вебінари) для батьків на тему психологічної допомоги, де можна ознайомитися з матеріалами про те, як: говорити з дітьми про війну; підтримати дитину, коли її рідні на війні або коли рідні зазнали поранень; допомогти пережити втрату; потурбуватися про себе; адаптуватися через вимушений переїзд тощо. Для фахівців у галузі освіти може бути корисною добірка опитувальників і протоколи діагностики ПТСТР у дітей. Також на порталі можна знайти казки для дітей, які допоможуть розібратися в складних темах (<https://k-s.org.ua/coping-war/>).

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Як ти?» буде корисною всім, хто рідко чи часто відчуває емоційне спустошення, втому, напругу в тілі, паніку, злість, сум тощо (<https://www.howareu.com/>). На цьому ресурсі можна знайти: «аптечку», доступну для скачування, де зібрані прості вправи для заспокоєння та поради для стійкості; номери телефонів організації в Україні і за кордоном, які надають психологічну допомогу та підтримку, що може стати в пригоді в кризовій ситуації і є безкоштовними [11].

У 2023 р. Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти опублікував «Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи)». Основною метою збірника є підвищення рівня обізнаності педагогів щодо психологічної травми і посттравматичних стресових розладів, а також надано підбірку вправ, методик, ігор, що можуть стати в нагоді педагогам для стабілізації психоемоційного стану педагогів [12].

Звісно, згадані ресурси не здатні розв'язати всі проблеми, з якими стикається як юне, так і доросле



населення. Також важливо розуміти, що не існує єдиної, однаково дієвої для всіх «інструкції» боротьби зі стресом у часи війни. Однак працівники закладів освіти мають бути озброєні і володіти необхідною інформацією для того, щоб мати можливість помітити навіть незначні зміни у поведінці своїх учнів, а у разі потреби допомогти, підтримати, зробити все, щоб направити самих дітей і їхніх рідних у правильному руслі [13]. Необхідно створити сприятливе середовище для дітей, забезпечити їм можливість висловлювати свої емоції та думки, враховувати їхні індивідуальні потреби. Важливо звертати на це увагу, важливо навчитися тому, як допомогти собі та дитині функціонувати в реаліях війни, продовжувати жити та навчатися, важливо віднайти індивідуальну «точку опори». Саме психологічна підтримка в умовах війни є надзвичайно важливою, оскільки вона здатна допомогти зменшити відчуття страху та незахищеності серед дітей та молоді і забезпечити їм необхідну допомогу в цей важкий період.

Використані літературні джерела

1. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків / О. Ф. Яцина // *Перспективи та інновації науки* № 7 (25). – Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. – С. 554–567. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567).
2. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни / К. К. Борщ // *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. – 2023. – № 1. – С. 47–51. (Серія: Психологія). DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9>.
3. Допомога дітям з психологічними травмами: Довідник щодо інформації та заходів для батьків й опікунів. – URL: <https://drive.google.com/file/d/1jnuALWmXqbiVJnCsGknrPhWN3ZFczCg/view>.
4. Діти війни: які психологічні проблеми потрібно долати // MIND. – URL: <https://mind.ua/openmind/20246338-diti-vijni-yaki-psihologichni-problemi-potribno-dolati>.
5. Вавилова А. Психологічна підтримка дітей під час кризових ситуацій / А. Вавилова // *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження: матеріали Ххiv Міжнар. конф. молодих науковців (Київ, 21–22 квіт. 2022 р.)*. – С. 33–36. – URL: <https://psy.knu.ua/news/1132-materialy-xxiv-mizhnarodnoi-konferentsii-molodykh-naukovtsiv-problemy-osobystosti-v-suchasni-nautsi-rezultaty-ta-perspektyvy-doslidzhennia-21-22-kvitnia-2022-roku>.
6. Волошин М. Втрати є значними: які проблеми змушені долати учні та вчителі у час війни / М. Волошин // *Освіта 24*. – URL: https://24tv.ua/education/shkola-chas-vijni-yakimi-problemami-stikayutsya-uchni-vchiteli_n2300432.
7. Посібник із психологічної підтримки для вчителів та дітей у часи війни // Міністерство освіти і науки України. – URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/opublikovano-posibnik-iz-psihologichnoyi-pidtrimki-dlya-vchiteliv-ta-ditej-u-chasi-vijni>.
8. Психологічний супровід та соціально-психологічна робота. – URL: <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienykh-diy/vpravy-dlia-ditej-ta-pidlitkiv-iaki-perebuvaiut-ustresoviy-sytuatsii-dlia-zniattia-psykhoemotsiynohonaprzhennia/>.
9. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій // Інститут модернізації змісту освіти: сайт. – URL: <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienykh-diy/>.
10. Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р.: лист МОН України від 10 серпня 2022 р. № 1/9105-22. – URL: <https://drive.google.com/file/d/1XVeAD492Hj-Wy3o2PxFMX2L7bBbx5enC/view>.
11. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Як ти?». – URL: <https://www.howareu.com/>.
12. Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи). [у 2-х ч.]. Ч. 1 / Уклад. І. В. Марухина, Л. О. Кондратенко. – Суми : НБВ КЗ СОІППО. 2023. – С. 64. – URL: https://drive.google.com/file/d/1_PlkzRlV05L3qseC3ffJAaEHD19crPt/view.
13. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (21 квітня 2023 р.) / ред. кол.: О. О. Андрусик та ін. – Умань. – 182 с. – URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/>

References

1. Iatsyna, O. F. (2022). Vplyv viiny na psykhichne zdorovia: oznaky travmatyzatsii psykhiky ditei ta pidlitkiv [The impact of war on mental health: signs of traumatization of the psyche of children and adolescents]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and innovations of science*. 7 (25). P. 554–567. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) [in Ukrainian].
2. Borshch, K. K. (2023). Osoblyvosti proiavu stresu sered ditei v umovakh viiny [Peculiarities of the manifestation of stress among children in war conditions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu – Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University*. P. 47–51. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9> [in Ukrainian].
3. *Dopomoha ditiam z psykhologichnymy travmamy [Helping children with psychological trauma: A guide to information and activities for parents and guardians]*. Retrieved from: <https://drive.google.com/file/d/1jnuALWmXqbiVJnCsGknrPhWN3ZFczCg/view> [in Ukrainian].
4. Dity viiny: yaki psykhologichni problemy potribno dolaty [Children of war: what psychological problems need to be overcome]. *MIND*. Retrieved from: <https://mind.ua/openmind/20246338-diti-vijni-yaki-psihologichni-problemi-potribno-dolati> [in Ukrainian].
5. Vavilova, A. Psykhologichna pidtrymka ditei pid chas kryzovykh situatsii [Psychological support of children during



crisis situations] *Problemy osobystosti v suchasni nauksi: rezultaty ta perspektyvy doslidzhennia – Personality problems in modern science: results and perspectives of research*. P. 33–36. Retrieved from: <https://psy.knu.ua/news/1132-materialy-xxiv-mizhnarodnoi-konferentsii-molodykh-naukovtsiv-problemy-osobystosti-v-suchasni-nauksi-rezultaty-ta-perspektyvy-doslidzhennia-21-22-kvitnia-2022-roku> [in Ukrainian].

6. Voloshyn, M. Vtraty ye znachnyy: yaki problemy zmusheni dolaty uchni ta vchyteli u chas viiny [Losses are significant: what problems students and teachers have to overcome during the war]. *Osvita 24*. Retrieved from: https://24tv.ua/education/shkola-chas-viyni-yakimi-problemami-stikayutsya-uchni-vchyteli_n2300432 [in Ukrainian].

7. Opublikovano posibnyk iz psykholohichnoi pidtrymky dlia vchyteliv ta ditei u chasy viiny [A manual on psychological support for teachers and children in times of war was published]. *Ministry of Education and Science of Ukraine*. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/ua/news/opublikovano-posibnik-iz-psyholohichnoyi-pidtrimki-dlya-vchyteliv-ta-ditej-u-chasy-viyni> [in Ukrainian]. 8. Psykholohichniy suprovid ta sotsialno-psykholohichna robota [Psychological support and socio-psychological work]. Retrieved from: <https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/vpravy-dlia-ditej-ta-pidlitkiv-iaki-perebuvauiut-u-stresoviy-sytuatsii-dlia-zniattia-psykhoemotsiynohonapruzhenia> [in Ukrainian].

9. Materialy dlia vykorystannia v roboti pid chas voiennykh dii [Materials for use in work during military operations]. *Institute for Modernization of the Content of Education: website*. Retrieved from: <https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/> [in Ukrainian].

10. Shchodo orhanizatsii vykhovnoho protsesu v zakladakh osvity u 2022/2023 n. r.: lyst MON Ukrainy vid 10 serpnia 2022 r. № 1/9105-22 [Regarding the organization of the educational process in educational institutions in 2022/2023. year: letter of the Ministry of Education and Culture of Ukraine dated August 10, 2022 No. 1/9105-22]. Retrieved from: <https://drive.google.com/file/d/1XVeAD492Hj-Wy3o2PxFMX2L7bBbx5enC/view> [in Ukrainian].

11. *Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia «Iak ty?»* [All-Ukrainian mental health program “How are you?”]. Retrieved from: <https://www.howareu.com/> [in Ukrainian].

12. Marukhyna, I. V., & Kondratenko, L. O. (2023). *Rehionalnyi psykholohichniy proekt «Zavzhdy poruch»* [Regional psychological project “Always there”]. Sumy. P. 64. Retrieved from: https://drive.google.com/file/d/1_PlkzRJlvO5L3qseC3ffJAaEHD19crPt/view [in Ukrainian].

13. Andrusyk, O. O. (2023). Pidtrymka psykholohichnoho zdorovia osobystosti v umovakh viiny: materialy VI Vseukrainskykh psykholohichnykh chytnan «Udoskonalennia

profesiinoi maisternosti maibutnikh psykholohiv» (21 kvitnia 2023 r.) [Maintaining the psychological health of the individual in the conditions of war: materials of the VI All-Ukrainian psychological readings “Improving the professional skills of future psychologists” (April 21, 2023)]. Uman. 182 p. Retrieved from: <chrome-extension://efaidnbmnmnipbcapjpcglclefindmkaj/> [in Ukrainian].

Laskova-Yarmolenko Anastasia, Researcher of the Scientific and Organizational Department of the Institute of Gifted Child of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Torbenko Iryna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Tourism and Social and Humanitarian Disciplines, International European University, Kyiv, Ukraine

AVAILABLE ONLINE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE SERVICES FOR CHILDREN IN WAR CONDITIONS

Summary.

The article outlines that military actions have a significant negative impact on the psychological state of the population in Ukraine, and children are a particularly vulnerable category in this context. In view of this, it is important to familiarize the employees of educational institutions, parents and all adults who come into contact with children with useful online resources. These resources can help ensure timely and adequate psychological support for children during stressful events. Currently, there are various methods, exercises, games, new techniques for providing quick psychological support that can be effectively applied to children and young people, including free online resources where anyone can find help for themselves or their loved ones at any time of the day and anywhere in the world.

One of the main emotional states that children experience during war is fear, which can lead to feelings of helplessness, panic, aggression, and anxiety. Children do not always experience stress in the same way as adults because it can be both more flexible and more traumatic at the same time. Stress in children can have physical and mental manifestations. Constantly being in a state of stress can have serious consequences and cause anxiety, depression, decreased appetite, problems with sleep (insomnia, nightmares), low self-esteem, concentration, motivation, etc. Among the easy-to-implement self-help methods that parents can offer their children, the following can be named: walks in the fresh air, adequate sleep, establishing a daily routine, taking care of yourself, engaging in sports or creativity, listening to music, reading or watching positive films or cartoons, compliance with information hygiene, and learning something new.

Keywords: psychological support; psychological health; self-help; stress; war; online resources.