

# **SCIENTIFIC TRENDS: HISTORY, DEVELOPMENT AND EXISTING PROBLEMS**

Abstracts of XVI International Scientific and Practical Conference

Krakow, Poland  
(April 21-23, 2025)

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**Шевчук Вікторія Валентинівна**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Повномасштабна війна в Україні стала джерелом глибоких потрясінь для всього суспільства, незалежно від місця проживання людей чи їх професійної діяльності. В умовах збройного конфлікту багато регіонів країни залишились без належної інфраструктури, що унеможливорює реалізацію освітнього процесу. Значна частина навчальних закладів або зруйнована, або перепрофільована на притулки для вимушених переселенців, а обстріли та бойові дії тривають щоденно.

Вразливою групою у таких обставинах є діти, зокрема ті, які мають особливі освітні потреби (ООП). Ці діти особливо гостро реагують на зміни в середовищі, які порушують звичну рутину, безпечність і сталість. Вони потребують не лише фізичного захисту, а й психологічної підтримки, адаптації до нових умов і допомоги в подоланні стресових ситуацій.

Родини дітей з ООП у надзвичайних обставинах опиняються під подвійним тиском. З одного боку – страх і невизначеність війни, з іншого – щоденні труднощі у догляді, навчанні та вихованні дітей. У стресових умовах батьки не завжди мають достатній ресурс для якісного реагування на потреби дитини, не говорячи вже про надання емоційної стабільності.

Попередні дослідження (Е. Тиха, О. Малер, А. Душка та ін.) фокусувалися на психологічній допомозі батькам у мирний час, однак досліджень, присвячених підтримці батьків дітей з ООП під час війни, наразі обмаль. Психологічний стан дорослого прямо впливає на дитину, тому одним із головних завдань у кризовій ситуації стає підтримка саме батьківської фігури як носія безпеки [2, с. 105].

Метою цієї роботи є обґрунтування необхідності психологічної підтримки родин дітей з ООП у період війни та аналіз практичних підходів до організації такої підтримки.

У період збройного конфлікту емоційний стан дорослих коливається від оптимізму до безсилля, страху та розпачу. У таких умовах необхідно опанувати техніки саморегуляції, вміння розпізнавати власні емоції та керувати ними. Психологи радять переходити зі стану емоційного стресу до адаптаційної фази, яка дозволяє діяти раціонально та зберігати ефективність у нових умовах.

Особливу роль у цьому відіграє перша психологічна допомога, яку має надавати фахівець із дотриманням основних принципів: захист прав і гідності, культурна чутливість, етичність, обізнаність у кризовому реагуванні.

Практичний психолог має бути готовим до роботи з батьками, які опинилися в різних психологічних станах – від апатії до тривожного збудження [1, с. 44].

Діти з ООП особливо вразливі до шуму сирен, вибухів, змін у звичному середовищі. Через складнощі з обробкою сенсорної інформації та низьку адаптивність до змін, у таких дітей може проявлятися підвищена тривожність, регрес у поведінці або психосоматичні симптоми. Це вимагає чіткої структури дня, передбачуваності, емоційного контакту та постійного відчуття безпеки.

Травматичний досвід у дитинстві має тривалі наслідки для формування особистості – втрата довіри до світу, спотворення уявлень про соціальні взаємини, відсутність життєвої перспективи. Саме тому варто проводити систематичні заняття з емоційного розвитку, спрямовані на зниження рівня тривожності, формування навичок емоційної саморегуляції та вираження почуттів у конструктивний спосіб.

Робота психолога у таких умовах повинна включати три основні блоки:

1. Підтримка батьків – надання знань і практичних навичок саморегуляції, створення безпечного простору, навчання технік самопомоги;
2. Психосвіта – формування уявлень про нормальність емоційних реакцій, розуміння психологічного стану дитини;
3. Активація ресурсів – допомога у виявленні внутрішніх резервів для подолання труднощів, планування дій на найближче майбутнє.

У роботі з батьками практичні психологи рекомендують:

- Не замовчувати емоції – плач, гнів, страх мають право на існування;
- Піклуватися про базові потреби (сон, їжа, гігієна);
- Не залишатися наодинці з проблемою – звертатися за допомогою;
- Повертати у життя ритуали з мирного життя (спільні сніданки, сімейні читання);
- Заохочувати до допомоги іншим – це зміцнює почуття контролю та корисності.

Щодо допомоги дітям з ООП психологи радять:

- Створювати атмосферу емоційної підтримки (обійми, слова підтримки, спільні ігри);
- Використовувати арт-терапію (ліплення, малювання, ігри з піском чи водою);
- Дозволяти проявляти страхи, не заперечувати їх;
- Переводити обговорення травмуючих подій у сферу емоцій ("що ти відчуваєш?", замість "що сталося?");
- Разом формувати позитивну картину майбутнього (навіть у дрібницях).

Одним із важливих напрямів роботи є самопідтримка матерів, які часто є основними доглядальниками. Жінкам необхідно надати інструменти самозаспокоєння: дихальні вправи, тонування голосом ("м-м-м", "о-о-о", "і-і-і"), вправи на "заземлення", візуалізацію майбутнього, відновлення особистих ресурсів через хобі чи творчість.

Також важливо розуміти, що прояви агресії чи роздратування у воєнний час не є патологічними – це природна реакція на тривалий стрес. Психолог має

допомогти людині знайти прийнятну форму вираження цих емоцій: крик, письмо, фізична активність (удар подушки, пробіжка), а не їх придушення.

У підсумку, система психологічної допомоги родинам з дітьми з ООП у період війни має будуватись на принципах комплексності, чутливості до індивідуальних потреб, постійного контакту з фахівцями та створення безпечного середовища. Психосоціальне благополуччя вважається основною метою такої діяльності – це стан, за якого дитина та її родина почуваються психологічно стабільно, функціонують у межах соціальних норм і здатні адаптуватися до змін.

### **Список літератури**

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол., заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.

2. Калініна Т.С. Психологічна допомога батькам дітей з особливими освітніми потребами в умовах військових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 3. С. 103-107.