



Методичний посібник з організації психосоціальної підтримки дітей постраждалих від збройного конфлікту та їх батьків в Просторах дружніх до дитини

**Посібник підготовлений за результатами реалізації проєкту «Задоволення
нагальних потреб дітей та сімей у громадах, які постраждали від війни:
локалізовані підходи до інтегрованих послуг захисту дітей, освіти та МНПСС» у
партнерстві з War Child Alliance за фінансової підтримки Управління ООН з
координації гуманітарних справ/ОСНА Ukraine**

UHF Ukraine
Humanitarian
Fund



Розділ I Простір дружній до дитини як мультидисциплінарна платформа для здійснення психосоціальної підтримки (PSS) дітей постраждалих від збройного конфлікту та їх батьків

Розділ II Особливості психологічного забезпечення роботи Простору дружнього до дитини (CFS)

Розділ III Прийоми та методи психосоціальної підтримки (PSS) з урахуванням різних форм Простору дружнього до дитини (стаціонарні локації та мобільні команди)

Розділ IV Приклади програм психосоціальної підтримки адаптованих в Просторах дружніх до дитини

Розділ I Простір дружній до дитини як мультидисциплінарна платформа для здійснення психосоціальної підтримки (PSS) дітей постраждалих від збройного конфлікту та їх батьків

Концепція Простору дружнього до дитини це гнучка мультидисциплінарна платформа для роботи спеціалістів, які надають комплексну психосоціальну підтримку дітям та їх батькам. Така підтримка може включати в себе групові та індивідуальні зустрічі з психологом, групи підтримки, різнопланові спортивні та ігрові активності для дітей, майстер класи, консультації спеціалістів для батьків.

Досвід роботи Просторів дружніх до дитини, які були створені Всеукраїнською Фундацією Захист прав дітей і функціонували в ході реалізації проекту «Задоволення нагальних потреб дітей та сімей у громадах, які постраждали від війни: локалізовані підходи до інтегрованих послуг захисту дітей, освіти та MHPSS» свідчить про правильність такої концепції. Адже бенефіціари, які зверталися до Просторів із потребою в підтримці, потребували комплексного вирішення проблем в процесі психосоціальної підтримки.

Комплексність у вирішенні проблем Просторів досягалась за рахунок поєднання багатьох напрямків роботи з бенефіціарами: допомога в аналізі життєвої ситуації, визначення основних методів розв'язання проблем і перенаправлення (за потреби) до відповідних фахівців з метою їх розв'язання; надання психологічної допомоги, проведення корекції психологічного стану та поведінки в повсякденному житті; допомога в зміцненні / відновленні родинних і суспільних зв'язків, у тому числі шляхом сімейного консультування; створення умов для формування та розвитку соціальних і комунікаційних навичок; надання інформації з питань соціального захисту; організація змістовного дозвілля дітей.

У окремих випадках командам Просторів не вистачало спеціалістів або вирішення проблеми виходило за рамки діяльності проекту, тому

членами команди застосовувалося перенаправлення. Перенаправлення - це процес скерування клієнта до іншого надавача послуг у разі виникнення потреби клієнта у допомозі, що перебуває поза обсягом Вашого надавача послуг. Створення шляхів перенаправлення між відповідними виконавцями є вкрай важливим. Тому додатково командами Просторів було проведено картування громад щодо послуг (соціальних, медичних, юридичних, гуманітарних), якими можуть скористатися бенефіціари. Це дало можливість кейс-менеджерам та психологам Просторів по-перше мінімізувати час на пошук надавача послуг, а по-друге – правильно скеровувати дітей та дорослих, які потребували спеціалізованої допомоги.



Мультидисциплінарність команд Просторів дружніх до дитини визначається поєднанням зусиль декількох спеціалістів із різних галузей знань (психологів, соціальних працівників, педагогів, спортивних тренерів) задля вирішення проблем дитини постраждалої від війни та надання їй психосоціальної підтримки, так само як і підтримка батьків цієї дитини. Це перетинається із комплексністю. Адже підтримка дитини створення відповідного середовища, в якому важливу роль відіграють батьки. Якщо останні мають проблеми, їм самим потрібна допомога і підтримка, то всі зусилля направлені на допомогу дитині можуть бути

неефективними і не досягнути мети. Мультидисциплінарність дозволяє знаходити нові підходи до вирішення складних проблем бенефіціарів Просторів.

Говорячи про Простір дружній до дитини як платформу для здійснення психосоціальної підтримки дітей постраждалих від збройного конфлікту та їх батьків ми мали на увазі перш за все те, що це не приміщення на кшталт якогось центру бо шелтеру. Об'єднання спеціалістів можливе і різних модальностях. В проекті це були Інклюзивно-ресурсні центри, сільські школи, виділені приміщення і селищних радах, а також мобільні команди Просторів. Склад команд так само був варіативним. Обов'язковими залишалися посади кейс-менеджера та психолога по роботі з дітьми. До них могли долучатися психолог по роботі з дорослими, соціальний педагог, координатор спортивних івентів, логопед, спеціаліст із захисту дітей. Незмінним залишався принцип надання підтримки – своєчасність та комплексність.

Розділ II Особливості психологічного забезпечення роботи Простору дружнього до дитини (CFS)

Разом через труднощі: як психологи допомагають дітям і батькам

Дитинство має бути часом радості, гри та відкриттів. Однак у реальності воєнного конфлікту світ дитини змінюється. Втрата відчуття безпеки, тривога за близьких, вимушене переселення чи пережите насильство залишають глибокий відбиток у психіці. Діти можуть не завжди висловлювати свій біль словами, проте їхні емоції та поведінка говорять голосніше: страх, замкненість, агресія або, навпаки, байдужість стають сигналами внутрішньої боротьби.



Саме тому Простір дружній до дитини (CFS) відіграє критично важливу роль. Це місце, де дитина може не лише відновити відчуття безпеки, а й отримати необхідну підтримку через гру, творчість, спілкування. Тут діти знову вчаться довіряти світові, розпізнавати та проживати власні емоції, знаходити внутрішні ресурси для подальшого зростання.

Однак психологічна підтримка важлива не лише для дітей. Батьки, які самі перебувають у стані стресу, часто не знають, як допомогти своїм дітям. Вони можуть почуватися виснаженими, розгубленими, емоційно закритими. Тому підтримка дорослих так само є частиною роботи Простору, адже лише врівноважений дорослий може бути надійною опорою для дитини.

Дитячий психолог: гра, довіра, підтримка

У світі дитини психолог – це не просто спеціаліст, а насамперед дорослий, який приймає, розуміє та створює безпечний простір для емоцій. У Просторі дружньому до дитини (CFS) дитячий психолог не є суворим «лікарем для душі», а радше уважним провідником, який допомагає дітям знову відчути контроль над своїм світом.

Цінності, які формують роботу дитячого психолога:

1. Безпека – як фізична, так і емоційна

Дитина має відчувати, що її почуття важливі, що вона не буде осуджена чи змушена розповідати про щось, до чого ще не готова.

Приклад: У 2023 році наш Простір відвідував хлопчик з Харківської області. Він привертав увагу підвищеною активністю, але психолог помітив, що ця поведінка насправді була ознакою тривожності, яка ховалася за постійним рухом і бажанням бути в центрі уваги. Хлопчик з посмішкою зізнавався: «Коли я перевертаю пенал у школі, мені часто роблять зауваження, а я просто сміюсь і знову щось вигадую».

Психолог не поспішав робити висновки, а уважно спостерігав. З часом, коли він почав більше спілкуватися з хлопчиком, з'ясувалося, що той бачив велику кількість загиблих людей під час евакуації з території, на якій велися активні бойові дії. Це вплинуло на його емоційний стан і викликало нічні кошмари. Щоб не змусити хлопчика одразу відкривати ці складні теми, психолог працював з ним через ігри, де хлопчик міг показати свої емоції символічно, не розповідаючи про конкретні переживання. Ось так хлопчик поступово адаптувався, не відчуваючи тиску, і лише з часом почав відкривати свої справжні переживання, знаючи, що він в безпеці і може говорити про них, коли буде готовий.

2. Гра як шлях до відновлення

Спонтанність, творчість і символічне вираження переживань через гру дають можливість проживати навіть найскладніші емоції.

Під час одного із занять психолог помітив, що кілька дітей, які нещодавно пережили сильний стрес, проявляли напруженість і схильність до різких рухів у грі. Щоб допомогти їм безпечно вивільнити накопичені емоції, було організовано заняття з дитячим аніматором. У просторій залі діти гралися зі штучним сіном – кидали його в повітря, засипали себе й одне одного, будували «башти» і руйнували їх, створюючи атмосферу неконтрольованого, але безпечного хаосу. Це дозволило їм через гру прожити внутрішню напругу, виразити емоції рухами, а не словами, та поступово переключитися на спокійнішу діяльність.



3. Довіра та підтримка – дитина повинна знати, що вона не самотня, що дорослі поруч, готові вислухати та допомогти.



У 2022 році була можливість оздоровити найбільш вразливі сім'ї у місті Трускавець. Серед них – 14-річний хлопець з Херсонської області, який разом із мамою та молодшим братом виїжджав під страхом із окупованої території.

На час відпочинку Простір дружній до дитини не припиняв свою роботу, хлопець відвідував заняття, екскурсії, майстер-класи, зустрічі з психологом. Поступово, у безпечній атмосфері, він почав ділитися деталями свого досвіду – як жив під окупацією, чув вибухи снарядів і як їхня сім'я виїжджала, ризикуючи життям.

Важливо було не тиснути, не вимагати розповідей, а просто бути поруч, слухати й

давати зрозуміти: «Ти не один, і твої почуття важливі». У такі моменти не потрібно давати швидких відповідей чи запевняти, що все буде добре. Достатньо прийняти дитячі переживання, підтримати їх і показати, що говорити про свій біль – це нормально. Саме ця довіра дозволяє дітям поступово проживати травматичний досвід і знаходити в собі сили рухатися далі.

4. Повага до особистого досвіду – кожна дитина унікально реагує на труднощі, і важливо враховувати її особливості та темп адаптації.

Що у фокусі уваги дитячого психолога Простору дружнього до дитини?

- 1) Емоційне самопочуття дитини – допомога у розпізнаванні та регулюванні емоцій, підтримка в подоланні тривоги та страхів.
- 2) Навички соціальної взаємодії – розвиток довіри, співпраці, уміння знаходити підтримку серед однолітків.
- 3) Зцілення через творчість – використання арт-терапії, казкотерапії, музичних та тілесних практик для вираження емоцій.
- 4) Відновлення почуття контролю – навчання дітей способам самозаспокоєння та зміцнення відчуття власної сили.

Групові активності як основний формат підтримки

Дитячий психолог у Просторі переважно працює через групові заняття. У спільній діяльності діти швидше адаптуються, легше долають тривожність і відновлюють довіру до світу. Групові активності мають ігровий, арт-терапевтичний або тілесно-орієнтований характер, що дозволяє дітям опрацьовувати власні переживання природним для них способом.

Однак практика показує, що після групових зустрічей діти часто шукають додаткового контакту з психологом. Вони прагнуть особистої розмови, ставлять запитання, які не змогли висловити в групі. Батьки

також звертаються із запитом на індивідуальні консультації – хтось переживає за тривожність дитини, хтось помічає зміни у її поведінці.



Тому, хоча основна увага зосереджена на груповій психосоціальній підтримці, Простір має бути гнучким у своїх підходах. У таких випадках важливо знаходити можливості для індивідуального спілкування – хоча б коротких зустрічей, де дитина зможе отримати персоналізовану допомогу, а батьки – необхідні рекомендації.

Чарівні інструменти турботи: які програми працюють для дітей

Окрім індивідуальних та групових занять, важливим елементом психосоціальної підтримки є використання спеціальних програм, які допомагають дітям долати стресові переживання, адаптуватися до змін та відновлювати емоційний баланс. В Україні впроваджено ряд ініціатив, що базуються на міжнародних стандартах та успішному досвіді роботи з дітьми в кризових ситуаціях. Деякі з тих, що використовуються у Просторах дружніх до дитини:

1. Корекційно-розвиткова програма «Безпечний простір» (https://drive.google.com/file/d/1_HGVS3nkX4Aorr_QdILe1xXeiywJ-Mjt/)

[view](#)) - розроблена фахівцями Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії, ця програма надає психосоціальну підтримку дітям у школах та дитячих садочках. Вона спрямована на стабілізацію емоційного стану дітей, які перебували в зоні військового конфлікту.

2. Практикум «Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях (https://drive.google.com/file/d/1-_uHPcX-fqz9XyyRBzMvJP-EwrUNsfUS/view) - базується на досвіді психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних подій в Україні. Він містить практичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки дітям та дорослим у кризових ситуаціях, що є надзвичайно актуальним в умовах воєнних дій.

3. Програма «Діти і війна: навчання технік зцілення» (https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf) є ефективним інструментом психосоціальної підтримки дітей, які постраждали від травматичних подій, пов'язаних із війною. Ця методика швидко застосовується та залучає як дітей, так і їхніх батьків, допомагаючи останнім стати надійним джерелом підтримки для своїх дітей у подоланні наслідків травм.

4. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій ІМЗО (<https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/>) - пропонує добірку матеріалів, які можуть бути використані працівниками психологічної служби та соціальними педагогами під час воєнних дій. Ці матеріали включають рекомендації щодо психологічної підтримки учасників освітнього процесу, створення безпечного освітнього простору та роботи з наслідками травматичних подій.

Дорослі теж втомлюються: як психолог допомагає батькам

Коли ми говоримо про підтримку дітей, не можна забувати про тих, хто поруч із ними щодня – батьків. Адже дитина відчуває емоційний стан дорослого, навіть якщо той намагається не показувати тривогу чи втому. У Просторі дружньому до дитини психологи працюють не тільки з дітьми, а й з дорослими.

Яку роль відіграє психолог у роботі з батьками?

1. Виснажені, перевантажені стресом дорослі не завжди можуть підтримати дітей, навіть якщо дуже хочуть. Психолог допомагає їм знаходити внутрішні сили та відновлювати емоційну рівновагу.

2. Батьки часто стримують емоції, щоб не тривожити дітей. Але їм теж потрібно виговоритися, розповісти про свої страхи й переживання. Консультація психолога дає можливість висловитися без страху бути засудженими.

3. Багато батьків звинувачують себе в тому, що не змогли захистити дитину, що не можуть повернути «докризове» життя. Психолог допомагає усвідомити, що ці почуття – природні, але їх можна прожити й трансформувати.

4. Діти реагують на стрес по-різному: дратівливістю, замкненістю, агресією чи навіть фізичними симптомами (болі в животі, голові). Психолог навчає батьків краще розуміти стан дитини й реагувати на нього з терпінням і підтримкою.



У Просторі була мама двох дітей, яка під час групового заняття озвучила: «Я не можу більше, я зриваюся на сина, хоча розумію, що йому теж страшно». Вона з дітьми евакуювалася з окупованого міста, залишивши дім, чоловіка та звичне життя. Її син, відчуючи мамин стан, став дуже тривожним, часто плакав і відмовлявся залишатися без неї навіть на кілька хвилин.

Під час роботи з психологом жінка змогла проговорити свій біль, страх і відчуття провини. Вона усвідомила, що її емоційний стан впливає на дитину, і що їй самій потрібна підтримка. Психолог допоміг знайти способи, як справлятися з напругою, як говорити з сином про те, що вони пережили, і як знайти опору в теперішньому моменті.

Коли батьки отримують підтримку, це позитивно впливає не лише на них самих, а й на дітей. Адже спокійний, емоційно стабільний дорослий – це найкраща опора для дитини в кризові моменти.

Групові заняття для батьків: чому це важливо?

Часто батьки, приводячи дітей до Простору, самі залишаються осторонь, не залучаючись до активностей. Це зрозуміло: вони можуть почуватися виснаженими, не мати часу або просто не звикли отримувати підтримку. Але психологічний добробут дитини напряму залежить від стану її батьків, тому у Просторі було розроблено спеціальну програму підтримки – «Parenting».

Як працює програма «Parenting»?

Зустріч розпочинається з активності, у якій беруть участь і батьки, і діти. Це може бути квест, майстер-клас чи щось інтерактивне – наприклад, розпис імбирного печива. Така спільна діяльність допомагає батькам і дітям емоційно зблизитися та налаштуватися на роботу.

Наступні зустрічі можуть відбуватися у паралельних групах (група для дорослих, група для дітей) – після вітальної частини групи

розділяються. Діти залишаються з психологом, займаючись грою, арт-терапією чи іншими активностями, що допомагають їм висловити свої переживання. Батьки займаються у паралельній кімнаті і теж мають простір для себе. Їхня група може працювати у двох форматах:

- *практичний* – виготовлення іграшок або сувенірів для дітей тощо. Така діяльність не лише знімає стрес, а й дозволяє проявити турботу про дитину.

- *тренінговий* – обговорення важливих тем: як підтримати дитину, як впоратися з власними емоціями, як будувати довірливі стосунки в сім'ї тощо.



Завдяки такій структурі програми батьки не просто отримують інформацію, а й проживають власний досвід у підтримуючому середовищі, навчаючись піклуватися не тільки про дітей, а й про себе.

Такі зустрічі допомагають дорослим відновлювати ресурс, відчувати підтримку й поступово будувати міцніший емоційний зв'язок зі своїми дітьми. Адже головне, що може дати батько чи мати – це свій спокій, прийняття й любов.

Розділ III Прийоми та методи психосоціальної підтримки (PSS) з урахуванням різних форм Простору дружнього до дитини (стаціонарні локації та мобільні команди)

У цьому розділі ми поговоримо про прийоми і методи психосоціальної підтримки дітей та батьків, які допомагають сім'ям пройти через кризу, роль дитячого та дорослого психолога та про інструменти, що повертають відчуття стабільності навіть у найбуремніші часи.

Прийоми та методи психосоціальної підтримки дітей

1. **Індивідуальне психологічне консультування**, робота у Просторі, дружньому до дитини «Щасливе дитинство».

Фахівці Простору ще на початку повномасштабного вторгнення зіткнулися з психологічними проблемами дітей, внаслідок травмуючих подій.

Дівчинка Мія 5 років, з'явився страх смерті, хлопчик Микола почав заїкатися і менше спілкуватися з оточуючими. Психолог Простору працювала з дітьми з нервовими тіками, нічним енурезом, оніхофагією (нав'язливим обкушуванням нігтів)... Деяких батьків з дітьми паралельно перенаправляли на консультації до дитячих неврологів, психіатрів.

2. **Групове психологічне консультування**, у тому числі кризове психологічне консультування у Просторі. Даний вид роботи допомагає дітям розкритися, поділитися своїми переживаннями і відчути підтримку.

На занятті дівчинка Оленка розповіла, що після тривалих обстрілів і ночівлі у підвалі, вона не могла змусити себе скинути верхній одяг і спати у кімнаті у ліжку. Психологи допомагали дитині і батькам, спочатку їй облаштували спальне місце у ванній кімнаті, там їй було безпечніше через відсутність вікон, згодом дівчинка все ж змогла спати у власному ліжку

3. Консультування з використанням арт-терапії, групова психологічна робота з дітьми, спрямована на налагодження взаємодії, покращення загального емоційного стану, оволодіння навичками подолання стресу.

Під час виїзду мобільної команди до м. Васильків, робота з внутрішньо-переміщеними дітьми та дітьми, сім'ї яких перебувають у СЖО.

Психологи працювали з маленьким братом Денисом і сестрою Вікторією (імена дітей змінені з метою конфіденційності), які переживали втрату батьків. Діти потребували значної психологічної підтримки і допомоги, щоб прожити свої емоції та адаптуватися до змін у житті.



4. Діагностика психологічного стану дитини під час виїзду мобільної команди до Патріотичного містечка для ВПО у м. Васильків.

У роботі дитячого психолога, діагностика займає досить значну частку. Вона потрібна для того, щоб краще пізнати клієнта, щоб познайомитись і головне – щоб прояснити для себе та батьків з чим власне є сенс працювати. Крім того, інколи діагностика потрібна і для того, щоб побачити динаміку змін та перевірити правильність методів якими працює психолог на консультаціях.

Був випадок, коли у дівчинки Анастасії спостерігалися прояви агресивності до інших дітей з використанням гострих і небезпечних предметів. Після діагностики, з'ясувалося, що у дитини високий рівень агресії, вона переживала втрату мами, рідної домівки і потребувала підтримки рідних, фахівців та розуміння з боку оточуючих людей. Психологічна робота була комплексною (працювали з дитиною, сім'єю та близьким оточенням) і тривалою.

5. Надання першої психологічної допомоги дитині, включаючи невідкладну психологічну допомогу у Просторі. Ігрова терапія відіграє ключову роль у психологічному розвитку дітей, допомагаючи їм виробляти здорові механізми самовираження та вирішення проблем. Деякі з психологічних переваг ігрової терапії включають:

- зменшення стресу та тривоги
- підвищення самооцінки та впевненості
- покращення комунікативних навичок
- розвиток емоційного інтелекту

6. Психологічні втручання низької інтенсивності, робота психолога спрямована на зниження рівня тривожності. Психокорекція тривожності є процесом зменшення рівня тривоги та поліпшення психічного стану дитини, яка може включати різноманітні техніки та методи, що допомагають зняти напругу, розслабитися та зосередитися на позитивних аспектах життя.



Був випадок під час роботи у Просторі, звернулася мама за допомогою. Її син Микита з порушеннями мовлення побачив як летіла ракета і після цього він постійно, йдучи у під'їзді, боявся «монстриків» з ракети, на заняттях хлопчик це все детально розповідав, а потім малював їх – вони були чорні, волохаті, навколо них було багато яскраво-червоної крові... Арт-терапевтична робота була дієвою і допомогла подолати тривогу та страх.

7. Підтримка та відновлення функціонування дітей у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній та духовній сферах.

Тіло, психіка, свідомість — все це взаємопов'язане та не існує окремо. Коли ми переживаємо стресові або травматичні події, це завжди впливає як на психічний стан, так і на тіло. Тому для того, щоб допомогти собі в такому стані, нам важливо підключати тіло. В психологічній практиці використовується багато тілесних вправ, але перш за все варто звернути увагу на вже звичні для кожного з нас фізичні вправи та рухливі ігри.



8. Заняття по підготовці дітей до школи. У зв'язку з тим, що через відсутність укриттів були закриті дитячі садки, фахівці Простору готували дітей до школи. Заняття включали розвиток пізнавальної та мовленнєвої

сфер, підготовку руки до письма, оволодіння навичками читання та рахунку. За потреби, з дітьми проводилася індивідуальна логопедична робота по постановці звуків.

9. Психотерапія депресивних, тривожних, гострих стресових та посттравматичних стресових розладів, які виникли внаслідок хвороби/травми, участі у бойових діях, надзвичайних ситуаціях.



(фото 25.02.2022)

Пряма мова батька хлопчика, який звернувся за допомогою до психолога Простору: «24 лютого 2022 року о 04:00 ранку ми прокинулись від гучних вибухів. Відразу ніхто нічого не зрозумів, коли вибігли на балкон, побачили сусідів, які хаотично бігали на вулиці. В одну секунду над будинком з'явився літак, який летів дуже низько і я зрозумів, що це не наш літак, а російський. Я негайно наказав сину бігти в коридор і лягти на пол. Коли я слідом прибіг до сина, він лежав на підлозі і плакав. Я обійняв його, а він схвилюваний запитав: «Що почалась війна?»; я сказав: «Так». Гучні звуки, обстріли не припинялися, ми змушені були спускатися у підвал будинку разом з іншими мешканцями. Діти сиділи «купкою», а дорослі намагалися облаштувати хоча б якесь місце для сидіння у підвалі. Син тривожився і весь час запитував: «А коли ми звідси підемо?»... Нестача, обмежене харчування, часті та гучні вибухи спричинили у сина часті ознаки нервового тіку та дратівливості, неспокій, тривожність, порушення сну, головні болі, порушення травлення. Від таких подій стан моєї дитини почав погіршуватися, він весь час запитував: «Тату,

це все? Ми всі загинемо? Нас також ДРГ розстріляє?» Харчування було обмежене. Можливості купити не було, гуманітарної допомоги ніхто не надавав. Потім ми тікали... Після 6 місячного перебування в іншій області ми вирішили повернути сина додому. Але симптоми не зникли. І на даний час при ракетно-дронових загрозах син біжить в коридор або підвал у тривожному стані. Боїться, щоб вистачило продуктів харчування, щоб була їжа про запас.

Ми не знаємо як все закінчиться, що нас чекає завтра, чи переживемо ми наступний день. Війна триває, небезпека не зникла і ми живемо у «підвішеному» стані, який тривожить та зачепив кожного з нас!»...

Робота психологів з хлопчиком Олександром та його батьком Олегом продовжується...

10. **Допомога дитині** у встановленні життєвих цілей та підтримки досягнутого прогресу реабілітації після закінчення реабілітаційного процесу.



Надзвичайно приємно було працювати з життєрадісною, привітною, доброю і милою внутрішньо переміщеною дівчинкою з особливими освітніми потребами з Херсонщини Софійкою. Дитина потребувала корекції та розвитку когнітивної та мовленнєвої сфер. Вона із задоволенням чекала занять і постійно розпитувала психолога та логопеду, як любить море і скучає за рідним краєм.

11. **Психоедукація та підтримка дитини та членів її сім'ї.**

Навчання дорослих, як оволодіти навичками самозаспокоєння та підтримувати дітей. Інколи фахівці нашої команди спостерігали регрес у розвитку та порушення у емоційно-вольовій сфері дітей через проблеми у сім'ї. У таких випадках надважливою є комплексна сімейна терапія.

12. **Надання консультативної допомоги**, спрямованої на усунення або зменшення звичок і поведінки, що становлять ризик для психічного здоров'я дитини (вживання алкоголю, інших психоактивних речовин тощо), а також формування навичок здорового способу життя. Були випадки, коли через складні життєві обставини, діти починали обдурювати, брати чужі речі (красти) та тікати з дому. Складно допомагати дітям, батьки яких не готові позбутися шкідливих звичок і підтримати дітей. У таких випадках, важливою є співпраця та перенаправлення дітей до соціальних служб, поліції, громадських, молодіжних організацій, притулків...

13. **Сприяння дитині у психосоціальній адаптації** до зміненої життєвої ситуації, осмисленні її досвіду, розширенні самоусвідомлення та можливостей самореалізації за допомогою участі дітей у спортивних тренуваннях, психологічних іграх. Практична психологія і спорт прекрасно поєднуються і дають чудовий результат.

Прийоми та методи психосоціальної підтримки батьків

1. **Індивідуальне та групове психологічне консультування**, у тому числі кризове психологічне консультування, а також консультування з використанням елементів самодопомоги.

У Просторі у м. Тетіїв проводився особливий захід для мам – час, коли можна було відволіктися від буденних справ, зануритися у творчість та просто побути в колі

однодумців. За чашкою теплої чаю мами розмальовували статуєтки акриловими фарбами, ділилися думками, підтримували одна одну, насолоджувалися атмосферою спокою й натхнення, спілкуючись з психологом. Такі зустрічі допомагають знайти внутрішню рівновагу, відчувати себе у ресурсі та нагадати: турбота про себе – це важливо.



2. Групова психологічна робота з батьками. Наприклад до Простору залучалася *арт-терапевт*, яка проводила з батьками заняття із використанням нейрографіки. *Нейрографіка* — це практика, що сприяє необхідним особистісним змінам, звільняє від психологічних блоків та моделює нову бажану реальність. Метод дозволяє не лише дослідити свій внутрішній світ та покращити увагу, а й сприяє саморозвитку та покращенню якості життя. Нейрографіка дозволяє трансформувати негативні емоції, переживання та відчуття, знайти рішення запиту, віднайти ресурс та енергію, заспокоїтись та розслабитись, зняти внутрішні обмеження. Цим методом можна вирішити запити пов'язані із психосоматикою, відносинами з іншими людьми та собою, зняттям напруги та трансформації негативу у позитивні стани, наповненням

ресурсом та пошуком внутрішніх сил та опори, а також зі здійсненням бажань.

3. **Діагностика психологічного стану людини.** Основною метою психологічної діагностики є збір інформації про особистість людини, її здібності, поведінку та інші психічні характеристики.

4. **Надання першої психологічної допомоги людині та членам її сім'ї,** включаючи невідкладну психологічну допомогу. Перша психологічна допомога надається невідкладно після пережитої людиною травмівної події (подій), кризових ситуацій або катастроф. Це короткотривалий та невідкладний вид психологічної допомоги, спрямований на недопущення загострення психосоціальних проблем, перетворення їх у хронічні форми чи запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів або інших проблем психічного здоров'я.



Пряма мова жінки Ірини, яка пережила жахіття війни та потребувала психологічної підтримки: «5 грудня 2022 року снаряд потрапив у нашу спальню, ми були в коридорі, ледве вибили двері, щоб вибігти і не бути закопаними наживо, розуміли, що будуть ще прильоти. Я була боса, бігла по снігу, впала і дуже вдарилася, повзла на колінах. Дісталися до сараю, був «прильот» і ми побачили, як поїхала стіна будинку і завалився дах. Перейшли жити в інший сусідній будинок, 6 будинків поруч розбомбили рашисти. Постійно були прильоти з 4 сторін. Розрізняли залпи на слух...»

А потім у червні 2023, коли російські окупанти підірвали Каховську ГЕС, їх

Херсонщину затопило, вода піднялася на 4 м. З нею був син з інвалідністю і донька, рятувалися вони на човнах, це було жахіття, було дуже багато втоплених людей, плавали трупи маленьких дітей, було дуже страшно. Ірина розповідала і дуже плакала. Коли її врятували і довезли до незатопленої території вона не могла знайти своїх дітей, які були в іншому човні, дуже боялася за них і плакала, рашисти фотографували їх і кричали до Ірини з нецензурною лексикою. А жінка плакала і молилася, щоб знайти дітей. Вона їх знайшла, а потім її з дітьми заштовхали у автобус і вони дуже боялися і просили Бога, щоб їх не розстріляли...

5. Психологічні втручання низької інтенсивності. Щоб піклуватися про дітей, дорослі мають стабілізувати свій емоційний стан. Ми дбаємо про психологічне благополуччя, практичні заняття із релаксацією, дихальними вправами та із застосуванням простих афірмацій, які допомагають зняти стрес після травматичних ситуацій та відновити нормальне функціонування нервової системи.

6. Підтримка та відновлення функціонування особи у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній та духовній сферах.



7. Психотерапія депресивних, тривожних, гострих стресових та посттравматичних стресових розладів, які виникли внаслідок

хвороби/травми, участі у бойових діях, надзвичайних ситуаціях, полону, перебування в місцях позбавлення волі. Робота з внутрішньо переміщеними роинами.

8. Допомога людині у встановленні життєвих цілей та підтримки досягнутого прогресу реабілітації після закінчення реабілітаційного процесу. Під час надання психосоціальної підтримки, надважливо вчити дорослих бути стресостійкими, оволодіти навичками самозаспокоєння та самостійно надавати допомогу дітям у складні часи.

Історія мами дитини з інвалідністю (пряма мова)

«24 лютого 2022 року, ВІЙНА, ми тихенько спали в будинку, який знаходився поряд з військовою інфраструктурою.

Прокинулися від вибухів, думали щось зірвалося, а то скидали бомби. Подзвонили родичі, сказали, що почалася війна. Почали збирати речі, прилетіла ще одна бомба і у нас повибивало вікна і двері, посипалося скло, добре, що Микола був вже одягнений і не спав, бо ліжко його стояло саме біля вікна, скло було скрізь, тюлі порізало, Миколка був дуже наляканий, руки і ноги були в тонусі, дитина була зажата і боялась щось сказати, тільки трусилася.

Зібралися, але боялися вийти на вулицю, було темно і літаки літали дуже низько над хатою, вхідні двері не змогли зачинити, їх сильно деформувало, коли трохи «притихло», виїхали, на дорозі було дуже багато машин, які їхали з міста.

Жили спочатку у родичів, під час повітряних тривог спускалися до погреба, який був сирий і холодний. У Миколи піднялася температура, лікарів не мали змоги викликати, зв'язалися з волонтерами, привезли продукти і ліки. Вирішили їхати до Італії. Виїхали 11.04.2022 о 9.00 годині ранку з дому, приїхали до Польщі 13.04.2022 об 23 годині ночі, переночували, доїхали до Італії, там волонтери поселили нас до реабілітаційного Центру стимуляції головного мозку, пройшли обстеження з Миколкою у цьому центрі, дитині з ДЦП, поставили діагноз «Кисневе голодування», виписали візочок для пересування і нас волонтери поселили в монастир, де ми жили в кімнаті по десять чоловік, їжа Миколці не підійшла, почалися проблеми зі шлунком. Микола нервував, він став замкненим і сумним. Спеціалізованої підтримки та допомоги не було, у зв'язку з віддаленістю до населених пунктів...

Ми так раділи, що у вересні повернулися в Україну. По приїзді, знайома порадила звернутися до фахівців Простору «Щасливе дитинство», почали працювати з психологами та реабілітологом. Психолог працює з дитиною та надає рекомендації мамі.

З часом, Микола почав почувати себе краще. Мамам приводила хлопчика на заняття по арт-терапії та групові заходи з іншими дітьми, які він дуже любить, на дихальні вправи, які робить з фахівцями, а також спільні майстер-класи для дітей та батьків. Мама відчувала підтримку фахівців і бачила прогрес щодо нормалізації стану її дитини.



9. Психоедукація та психологічна підтримка для людей, які переживають несприятливі обставини. Оволодіння навичками самостійної боротьби зі стресом, дієвими техніками, що допомагають заземлитись, відновитися, діяти згідно з власними цінностями та подбати про себе ті інших.

10. **Сприяння батькам у психосоціальній адаптації** до зміненої життєвої ситуації, осмисленні їх досвіду, розширенні самоусвідомлення та можливостей.

11. **Психологічна робота з МАК.** Метафоричні асоціативні карти (МАК) — це психологічний інструмент, який використовується для роботи з підсвідомістю та емоційними переживаннями клієнта через візуальні образи. МАК представляють собою набір карток із зображеннями різних символів, сцен, персонажів або абстракцій, що викликають різноманітні асоціації та емоції у клієнта. Підхід заснований на тому, що людина, реагуючи на зображення, проектує на них свої внутрішні переживання, думки та емоції. Це допомагає усвідомити та виразити ті аспекти внутрішнього світу, які важко сформулювати словами.



12. **Психосоціальна підтримка батьків** включає різноманітні методи, прийоми та види робіт.

З батьками проводяться не лише психологічні заходи, а й організовуються зустрічі з лікарями, юристами, соціальними працівниками, фахівцями фінансової сфери, спортивними тренерами.

Багато українських чоловіків та жінок зараз знаходяться на фронті, тому на прохання мам-волонтерок, ми закупуємо продукти, печемо

пиріжки та передаємо їх нашим захисникам. Під час таких видів робіт, жінки обмінюються досвідом, як підтримують себе, дітей та чоловіків, які захищають нашу державу.

Також батьки із задоволенням беруть участь у майстер-класах, наприклад з миловаріння чи виготовлення карт мрій. Дуже приємна атмосфера взаємопідтримки відчувається під час проведення свят, наприклад, Масляної чи Дня української хустки.



Дуже подобаються нашим дітям і батькам спільні екскурсії, під час яких можна відволіктися від життєвих проблем, поспілкуватися та відновити ресурси.



13. **Робота з членами мультидисциплінарної команди** щодо психологічної підтримки дітей та членів їх сім'ї. Надважливо збиратися всім членам команди для проведення супервізій з метою розв'язання

професійних проблем, розгляду складних випадків, складання планів роботи, надання комплексної допомоги, аналізу результатів та подальшого супроводження.



Розділ IV Приклади програм психосоціальної підтримки та вправ адаптованих в Просторах дружніх до дитини

Програми психосоціальної підтримки, які пропонуються для використання в Просторах дружніх до дитини ми об'єднали за віком та направленістю. Таким чином заняття, які включені цих програм мають сприяти зниженню тривожності, страхів агресивності у дітей, розвивати емоційно-вольову, пізнавальну сферу, стимулювати вміння дітей розпізнавати різні види настрою, безпечно вивільняти свої емоції, формувати навички спільної взаємодії, а у дошкільників ще й розвивати дрібну моторику рук за допомогою вправ.

Кожне заняття має однотипну структуру для групи і складається з:

1. Привітання
2. Розминка (руханки, вправи на релаксацію, активізацію)
3. Виконання вправ, завдань, ігор, відповідно до теми програми
4. Узагальнення. Скринька довіри, зворотній зв'язок.

5. Завершення заняття, рефлексія

Узагальнення заняття, зворотний зв'язок — дуже важливі елементи кожного заняття. Крім того це допоможе психологу Простору ідентифікувати тих дітей, які потребують особливої уваги і підтримки, в т.ч. шляхом проведення індивідуальних консультацій.

Програма для дітей дошкільного віку:

Заняття 1. Встановлення позитивного контакту

Мета: створити умови для плідної роботи у групі, визначити принципи взаємодії і спільні правила.

Пропонується використовувати гру «Поміняйтеся місцями», яка допоможе дітям відчувати емоційну розкутість та саморозкритися.

Обладнання: ігровий парашут.

Опис гри: гравці тримають парашут на середній висоті. Ведучий повідомляє: «Поміняйтеся місцями ті, хто...». Учасник пробігають під парашутом, виходять з другого боку, і беруть парашут у руки.

Заняття 2. Наш настрій буває різним

Мета: навчити дітей розпізнавати різні види настрою, розрізняти емоції та називати їх через створення атмосфери прийняття, довіри в групі.

Пропонується гра «Як ти себе зараз почуваєш?» Мета гри навчитися розрізняти почуття і настрій людей за виразом обличчя.

Обладнання: картки із зображенням різних відтінків настроїв.

Опис гри: дітям пропонуються картки із зображенням різних відтінків настроїв.

Вони мають обрати ті, які найбільше схожі на їх настрій або на настрій друга.

Потім дітям пропонується розглянути ті самі картки й розкласти їх за ознаками: які подобаються і які не подобаються. Після чого необхідно назвати емоції, що зображені на картках, проговорити, чому діти їх розклали саме так.

Заняття 3. Що робити, коли настрій поганий?

Мета: навчити дітей розпізнавати свій настрій, розрізняти емоції та безпечно їх вивільняти, сприяти зниженню агресивності, тривожності, страхів.

Для розминки пропонується гра **«Малюємо настрої»**, мета якої навчити дітей розрізняти та називати відтінки свого настрою, вивільнити негативні емоції.

Обладнання: папір, пальчикові фарби, вологі серветки.

Опис гри: дітям пропонується обрати колір фарби та намалювати свій настрій за допомогою пальців. Можна включити запис спокійної музики, за бажанням. Психолог спостерігає за вибором кольорів та аналізує сюжети малюнків.

Основною пропонується виконати з дітьми вправу на вибір - **«Чарівна дудка»** або **«Коробка для страхів»**.

Гра **«Чарівна дудка»** метою якої є навчити дітей безпечно вивільняти свої емоції.

Обладнання: святкові дудки



Опис гри: дітям роздати дудки і запропонувати щосили у них подути, щоб звільнитися від негативних емоцій, відправити в них всі свої образи, страхи, злість і сумний настрій.

Гра **«Коробка для страхів»**, метою якої є усвідомлення своїх емоцій і звільнення від негативу.

Обладнання: коробка, аркуші паперу, олівці.

Опис гри: перед цією грою психолог запитує у дітей **«Чого ви боїтеся, коли вам буває страшно? Чи було таке, коли ви сильно злякалися?»** Потім роздає аркуші паперу і пропонує намалювати страх. Після чого радить дітям зім'яти папір, порвати його. Коли **«страх розсипався»** на дрібні шматочки, згорнути їх, підійти до коробки і викинути. Ця коробка з усім поганим, що в ній є, викидається психологом. Можна запропонувати викинути її самим дітям. Добре, якщо психолог також складе до неї і власні негативні емоції.

Заняття 4 Покращуємо настрої

Мета: навчити дітей розпізнавати свій настрій, розрізняти емоції, безпечно вивільняти негатив та вчитися покращувати свій загальний емоційний стан.

Для розминки пропонується гра **«Клубочок щастя»**, метою якої є розвинення уваги до ближнього, доброзичливість, слухове сприймання і наочно-образне мислення.
Обладнання: клубок ниток.

Опис гри: психолог пропонує, розмотуючи, передавати клубок ниток, посміхатись одне одному і промовляти до свого сусіда приємний комплімент чи хороше побажання, тримаючи нитку руками. В результаті всі діти тримаються за нитку і виходить дружнє коло.

Основною можна обрати вправу **«Складаємо казку про Слоника Смайлика»** (або будь-якого іншого казкового персонажа в залежності від наявної ляльки)

Обладнання: лялька, яка одягається на руку

Інструкція до вправи: дітям по черзі вдягають на руку іграшку і пропонують продовжити казку: «Одного разу Слоник Смайлик був дуже радісним, тому що...», у потрібний момент психолог вдягає іграшку собі на руку і промовляє «Але потім, Смайлик дуже засмутився, тому що...». Важливо, щоб всі діти вільно висловлювали свою думку і казка закінчилася добре, а Слоник знайшов спосіб вирішити свої проблеми і знову став щасливим.

Програма для дітей молодшого шкільного віку

Діти молодшого шкільного віку (6-10 років) вразливі до стресових ситуацій, зокрема в умовах війни, оскільки вони вже мають певний досвід і можуть усвідомлювати, що відбувається, але їхній психологічний розвиток все ще перебуває на етапі формування. Вони сприймають світ через призму своїх емоцій і можуть переживати сильні стреси внаслідок тривоги, страху і непередбачуваності, яку приносить війна.

Заняття 1. Встановлення позитивного контакту

Мета: створити умови для плідної роботи у групі, визначити принципи взаємодії і спільні правила.

Крім традиційних вправ на знайомство, можна використовувати вправу «Цікава лялька», яка розвиває уяву, творче мислення, зорове сприймання, допомагає зняти психо-емоційне напруження.

Обладнання: аркуші паперу, фарби, піпетки, одноразові склянки, пензлики, вологі серветки.

Інструкція: психолог пропонує дітям обрати колір фарби, яка подобається. Набрати пофарбовану рідину у піпетку і поставити ляпки на папір. Пояснюючи, що не має гарних чи не гарних ляпок. Головне щоб вони подобалися тому хто їх поставив. Потім пропонує придивитися до своєї ляпки, можливо вона на щось схожа, наприклад на тварину чи квітку. Запропонувати домалювати її. А потім познайомити інших дітей зі своєю ляпкою, розказати про неї.

Заняття 2 У світі емоцій

Мета: ознайомити дітей із різними емоціями

Щоб діти краще зрозуміли як і чому виникають емоції і певні відчуття пропонується виконання вправи «Подарунок», мета якої навчити дітей ділитися приємними почуттями, розвивати уяву, творче мислення.

Опис гри: діти сідають у коло та роблять один одному подарунок за допомогою позитивних емоцій. Психолог пропонує дітям словами подарувати радість або хороший настрій або щасливу посмішку дитині яка знаходиться поруч з нею. Потрібно повернутися і сказати наприклад: «Я дарую тобі радість або хороший настрій або щасливу посмішку...»

Заняття 3 Як подолати негативні емоції та мати гарний настрій?

Мета: вчити дітей розпізнавати та виявляти емоції.

На цьому заняття в поєднання з класичними вправами на розпізнавання емоцій, варто спробувати запропонувати дітям виконати творче завдання «Емоційні доріжки». Воно має на меті не тільки стимулювати дітей до творчої діяльності, а й зняти емоційне напруження.

Обладнання: папір, кольорові олівці.

Інструкція по проведенню: психолог пропонує дітям обрати олівці і намалювати радісну, сумну, розлючену доріжку. При цьому він пояснює, що не має гарних чи не гарних малюнків, робити можна так, як хочеться і подобається, головне щоб ця з погляду дитини доріжка відповідала настрою. Дуже часто діти відображають саме свій настрій в таких малюнках. Тому психолог має бути уважним, коли буде проводити узагальнення результатів цього творчого завдання.

Програма для дітей підліткового віку

Діти підліткового віку (12-17 років) знаходяться на етапі активного формування особистості, коли відбувається розвиток складних когнітивних та емоційних процесів. Вони вже мають здатність до абстрактного мислення, можуть оцінювати ситуацію з різних точок зору, однак емоційна саморегуляція ще потребує розвитку. В умовах війни, повітряних тривог і стресу, реакції підлітків можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей, попереднього досвіду та рівня підтримки з боку дорослих.

Заняття 1. Встановлення позитивного контакту

Мета: створити умови для плідної роботи у групі, визначити принципи взаємодії і спільні правила.

Вправа «Знайомство» для цієї підліткової категорії пропонується провести у вигляді інтерв'ю. Такий формат вправи допоможе створити умови для кращого знайомства підлітків, зняти психологічне напруження, створити умови для ефективної взаємодії, саморозкриття.

Обладнання: папір, ручки.

Інструкція: діти утворюють пари, розходяться у різні кутки кімнати, беруть один в одного інтерв'ю, а потім представляють своїх напарників. (Питання: ім'я, хоббі, улюблені тварини...)

Заняття 2 Пізнання своїх емоцій

Мета: навчити дітей підліткового віку розпізнавати та виявляти емоції.

На цьому занятті до уваги пропонується вправа «Я відчуваю...», яка допоможе підліткам розвивати словесно-логічне та творче мислення, комунікативні навички.

Інструкція: кожному з вас потрібно дати відповідь на наступні запитання:

- «Що відчуваю я та відчувають мої друзі?»*
- «Що відчуваю я, але не відчувають мої друзі?»*
- «Що відчувають друзі, але не відчуваю я?»*
- «Що не відчувають друзі і не відчуваю я?»*

Після узагальнення психолог пояснює, що дуже важливо зрозуміти, відчуття є у кожного і вони важливі і потребують не тільки уваги але й поваги. Важливо щоб діти навчилися ділитися своїми думками, емоціями.

Також цікавим для підлітків буде виконання творчого завдання «Кольорові мрії», мета якого не тільки розкрити творчий потенціал, але й зняти емоційне напруження.

Обладнання: папір, фарби, гумки для миття посуду, вода, одноразові склянки.

Інструкція: психолог пропонує учасникам обрати собі фарби, які подобаються та намалювати свою мрію, вмокаючи гумки у фарбу і ставлячи на папір відбитки. Важливо пояснити що діти малюють свої мрії, тому не має гарних чи не гарних малюнків, треба робити так, як хочеться і подобається. Після закінчення під час обговорення запропонувати поділитися враженнями і показати свої кольорові мрії.

Заняття 3. Формування позитивного мислення

Мета: вчити підлітків розпізнавати та виявляти емоції, формувати навички позитивного мислення.

Під час цього заняття з підлітками необхідно звернути увагу на фактори, які формують позитивне чи негативне бачення ситуації, важливість логічного мислення, вміння дивитися на одні й ті ж явища під протилежними кутами зору. Для цього пропонується виконання вправи «Плюси і мінуси».

Опис: Психолог пропонує підліткам знайти позитивні і негативні пояснення для різних, предметів, явищ, подій:

Веселка, злива, ожеледиця, спека;

Липень, листопад, лютий, травень;

Плавати, кататися на велосипеді, їсти шоколад, плакати;

Ноутбук, виделка, парасолька, вітаміни.

Ще одна вправа, яка допоможе сформувати у підлітків навички позитивного мислення, самопідтримки у неприємних ситуаціях - «Позитивний позитив»

Опис: психолог говорить, що від кожної людини залежить як буде складатися її життя, яким буде її майбутнє. Адже позитивні думки та активні дії допомагають нам бути ефективними, допомагають впоратися зі стресом, покращувати емоційний стан, підтримувати себе та інших, досягати успіху. Для того щоб дізнатися як це «мислити позитивно», психолог пропонує змінювати негативні висловлювання на позитивні. Наприклад: «У мене все погано», перефразувати на: «Я буду діяти і

зроблю все для того, щоб було добре». Або «Нічого хорошого з цього не вийде» на - «Я докладу максимум зусиль, щоб вийшло».

Приклади пар висловлювань:

«Я бовдур» - «Всі помиляються».

«Це кінець» - «Ще є надія».

«Нічого не буду робити» - «Я спробую».

«Все пропало» - «Я спробую щось виправити».

Під час узагальнення психолог підводить підсумок:

Щоб бути успішним потрібно мислити позитивно! Отже:

- 1. Мріємо.*
- 2. Складаємо план. Робимо все можливе та необхідне для досягнення своєї мети.*
- 3. Якщо щось не вдається, виправляємо помилки і рухаємося далі.*
- 4. Діємо, щоб дійти до своєї мрії!*

«Ми кожної ночі тривожимося через ракетно-дронову небезпеку, яка триває по 12 годин на добу. У мене декілька разів спостерігалася затримка дихання, дякуючи маминій допомозі, мене відкачували. Коли це все закінчиться і ми будемо спокійно спати у своїх ліжках, а не у темних підвалах?

Але це жахіття колись таки завершиться. Ми спробуємо повернутися до звичного життя, але ми будемо вже іншими людьми, які бачили цю страшну ВІЙНУ. І безмежно будемо дякувати нашим сильним, відважним Захисникам та

пам'ятати протягом всього життя тих ГЕРОЇВ, які поклали своє життя захищаючи нас від ворожої навали».

Богдан, 13 років

