

Посттравматична педагогіка в умовах воєнних викликів: інноваційні методики підтримки дітей, які пережили бойові дії та вимушене переселення

Томченко Марина Анатоліївна¹

Опубліковано

Секція

УДК

01.09.2025

Освіта

37.013.73:364.628

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17132558>

Анотація. Актуальність дослідження зумовлена глибокими трансформаціями соціального та освітнього середовища України в умовах війни, що особливо гостро позначаються на психоемоційному стані та розвитку дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку. У ході роботи доведено, що більшість існуючих програм відновлення зосереджуються на медико-психологічних аспектах, тоді як педагогічний компонент залишається недостатньо розробленим. Доведено, що педагогічні умови – безпека, стабільність, розвиток комунікативних навичок, залучення значущих дорослих – стають основою для формування дитячої резильєнтності. Перспективи подальшого розвитку теми полягають у розробці цілісних міждисциплінарних програм підтримки, що інтегрують психологічні, педагогічні та соціальні ресурси. Подальше дослідження теми має стати внеском у побудову сучасної посттравматичної педагогіки, яка відповідатиме викликам сьогодення та забезпечуватиме дітям можливість зростати в атмосфері безпеки, довіри й надії на майбутнє.

Ключові слова: посттравматична педагогіка, діти старшого дошкільного й молодшого шкільного віку, резильєнтність, психологічна стійкість, травматичний досвід, війна, вимушене переселення, емоційна саморегуляція, педагогічні умови, арт-терапія, ігрова терапія, безпечне освітнє середовище.

Post-traumatic pedagogy in conditions of military challenges: innovative methods of supporting children who have survived combat operations and forced displacement

Annotation. The relevance of the study is determined by the profound transformations of the social and educational environment in Ukraine in the context of war, which have a particularly acute impact on the psycho-emotional state and development of children of senior preschool and junior school age. The traumatic experience of this period creates risks for the formation of trust in the world, social adaptation, emotional self-regulation, and the ability to learn. In this regard, there is a need for a comprehensive examination not only of the psychological but also of the pedagogical aspects of supporting children, which are critically important for preserving their potential and ensuring harmonious development.

The purpose of this article is to analyze modern methods of post-traumatic pedagogy aimed at supporting children who have experienced war and forced displacement, as well as to assess their effectiveness in pedagogical practice.

¹ Томченко Марина Анатоліївна, кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Запорізький національний університет, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5277-2454>.

The objectives of the article are as follows: to reveal the theoretical foundations of post-traumatic pedagogy; to systematize contemporary methods of working with children who have undergone traumatic wartime experiences; to analyze Ukrainian and international experience in implementing child-support programs in crisis conditions; and to determine the pedagogical conditions that contribute to the development of resilience and psychological stability in children.

The study demonstrates that most existing recovery programs focus on medical and psychological aspects, while the pedagogical component remains underdeveloped. At the same time, the educational environment has a unique potential to create an atmosphere of predictability, emotional support, and socialization, which, when combined with psychotherapeutic methods, significantly enhances a child's resistance to stress.

In the context of further research, it remains relevant to explore best practices for adapting international programs to the Ukrainian educational context, to develop new pedagogical tools based on a trauma-informed approach, and to improve teacher training across different categories for working with children who have experienced psychological trauma. This will make it possible to build a holistic support system that ensures not only recovery but also the sustainable development of a generation of children growing up in the realities of war.

Keywords: post-traumatic pedagogy, children of senior preschool and junior school age, resilience, psychological stability, traumatic experience, war, forced displacement, emotional self-regulation, pedagogical conditions, art therapy, play therapy, safe educational environment.

Вступ

Війна та вимушене переселення стали одними з найбільш руйнівних чинників сучасної реальності для українських дітей. Дитячий вік, який у нормальних умовах асоціюється з відчуттям безпеки, стабільності та гармонійного розвитку, нині проживається через призму досвіду втрати домівки, розлуки з близькими, перебування в умовах постійної небезпеки. Такий досвід формує глибокі психотравматичні наслідки, що значно впливають на емоційний стан і соціальну поведінку дітей, знижують їхню здатність до навчання та підвищують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Втрата базових відчуттів стабільності та захищеності може призвести до затримки у когнітивному, емоційному й соціальному розвитку, а також ускладнити процес інтеграції дітей у нове середовище.

Сьогодні питання психічного здоров'я та освітньої підтримки дітей, що пережили військові події, набуває стратегічного значення як для системи освіти, так і для суспільства загалом. Посттравматична педагогіка постає як міждисциплінарна сфера, що інтегрує педагогічні, психологічні та соціальні підходи з метою відновлення внутрішніх ресурсів дітей, формування стійкості (резильєнтності) та створення умов для їхньої безпечної адаптації. Вона спрямована не лише на подолання наслідків травми, але й на профілактику довготривалих негативних впливів, забезпечуючи умови для повноцінного розвитку особистості в умовах постконфліктного суспільства.

Попри наявність численних досліджень у сфері психотравматології та кризової психології, проблема педагогічного супроводу дітей, які постраждали від війни, залишається недостатньо розробленою. Більшість сучасних програм зосереджуються на медико-психологічному відновленні, тоді як педагогічний аспект, що включає формування безпечного освітнього середовища, відновлення навчальної мотивації, розвиток соціальних і комунікативних навичок опиняється поза увагою. Унікальність проблеми полягає в необхідності розробки інтегрованого підходу, який враховуватиме не лише корекцію психотравм, а й забезпечення повноцінного навчально-виховного

процесу. Це особливо актуально для українських дітей-переселенців, котрі стикаються з подвійними викликами – психотравмою війни та адаптацією до нового освітнього середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження останніх років демонструють широкий спектр підходів до підтримки дітей у посттравматичних умовах. В українській науковій традиції доволі вагомим є, наприклад напрацювання В. Найчук та О. Скрипкіної, які розглядають терапію із використанням м'якої іграшки як засіб формування резильєнтності у дітей під час воєнного стану. Автори підкреслюють, що іграшка виконує роль перехідного об'єкта, допомагає знизити рівень тривожності та сприяє емоційному самовираженню дитини [1]. У роботі О. Карпенко, О. Ворошук та К. Ковальської акцент зроблено на інноваційних педагогічних підходах до адаптації переміщених дітей у школах [2]. А. Давиденко аналізує методи психологічної допомоги дітям з досвідом травми, зокрема арт-терапію, когнітивно-поведінкові практики та групову терапію [3]. Авторка підкреслює значення колективних форм підтримки, які допомагають дітям відновлювати відчуття безпеки. Значну увагу приділено проблемі ПТСР у дітей під час війни у статті К. Андреевої. Вона описує симптоматику та особливості прояву розладу в різних вікових групах, а також пропонує практичні рекомендації для педагогів [4]. Дослідження Сохор, Н., Ясній, О., Смашна, О., Гашімова, Н. наголошують на необхідності багаторівневих, орієнтованих на травму підходів, які включають як психотерапевтичну допомогу, так і освітні інтервенції [5]. Подібної думки дотримується й М. Денов, яка у своїх працях аналізує наслідки збройних конфліктів для дітей і сімей у глобальному вимірі, підкреслюючи роль школи як простору відновлення [6]. Ще одним важливим джерелом є монографія В. Зливкова, С. Лукомської та Н. Євдокимової, де комплексно розглянуто феномен «діти і війна» з позиції психології та педагогіки [7]. Загалом аналіз літератури свідчить про зростаючий інтерес до посттравматичної педагогіки як окремого напрямку, що поєднує психотерапевтичні та педагогічні інструменти для підтримки дітей, які пережили війну.

Метою даної статті є здійснити аналіз сучасних методик посттравматичної педагогіки, спрямованих на підтримку дітей, які пережили війну та вимушене переселення, а також визначити їхню ефективність у педагогічній практиці.

Завдання статті: розкрити теоретичні засади посттравматичної педагогіки; систематизувати сучасні методики роботи з дітьми, які зазнали травматичного досвіду війни; проаналізувати український та міжнародний досвід впровадження програм підтримки дітей у кризових умовах; визначити педагогічні умови, що сприяють формуванню резильєнтності та психологічної стійкості дітей.

Результати

Насамперед доцільно розглянути дві категорії дітей, про які йтиметься у даному дослідженні – діти, які постраждали від війни та вимушено переміщені діти. Категорія вимушено переміщених дітей посідає особливе місце в сучасних гуманітарних і педагогічних дослідженнях. Під цим поняттям розуміють дітей, які були змушені залишити місце свого постійного проживання внаслідок війни, збройних конфліктів, переслідувань чи масових катастроф. Вимушено переміщені діти можуть перебувати як у межах власної країни (внутрішньо переміщені особи, ВПО), так і за її межами у статусі біженців. Ця категорія поєднує низку специфічних ризиків: порушення стабільності життєвого середовища, розрив соціальних зв'язків, втрату доступу до освіти, медичної допомоги та базових умов розвитку. Сучасні дослідження підкреслюють, що саме діти є найбільш уразливою групою серед переміщених осіб, адже вони позбавлені сформованих механізмів подолання стресу та значною мірою залежать від дорослих [8]. Категорія дітей, які постраждали від війни однозначно є ширшою, оскільки вона

охоплює не лише переміщених, але й тих, хто залишається у зонах бойових дій або безпосередньо переживає воєнний досвід. Сюди належать діти, які втратили батьків чи опинилися під опікою родичів, діти-сироти, поранені або ті, хто зазнав психологічної травми від руйнувань, обстрілів чи втрати близьких. Вплив війни на дітей має довгостроковий характер: він відображається на когнітивному розвитку, формуванні прив'язаностей, соціалізації та психічному здоров'ї. У випадку України цей контингент охоплює значну частину покоління, чиє дитинство та юність проходять у кризових умовах, що ставить перед педагогікою та соціальною політикою безпрецедентні виклики [9].

Діти, які постраждали від війни та вимушеного переселення, розглядаються не лише як об'єкти допомоги, а і як активні суб'єкти, здатні за умови належної підтримки розвивати внутрішню стійкість і долати наслідки травматичного досвіду. Такий підхід відображається у концепціях «посттравматичного зростання» та «резильєнтності», які активно застосовуються в міжнародних освітніх і психологічних практиках [10]. Постійна загроза ракетних та безпілотних атак, що охоплює практично всю територію України, формує у населення стан хронічної психічної напруги та відчуття небезпеки. Це створює передумови для масового поширення психотравмувальних переживань навіть серед тих, хто безпосередньо не зазнав переміщення або фізичних втрат. Такий соціально-психологічний контекст визначає не лише підвищену ймовірність виникнення посттравматичних розладів, але й потребу у створенні педагогічних практик, які зможуть інтегрувати психологічну підтримку в освітнє середовище. Адже ПТСР, як відомо, істотно обмежує здатність людини до навчання, професійної реалізації та побудови міжособистісних стосунків, що безпосередньо впливає на ефективність освітнього процесу [11]. Сучасні дослідження свідчать, що рівень поширеності ПТСР серед дітей і молодих людей, які пережили воєнні дії, може сягати майже третини вибірки, причому тривалі конфлікти лише посилюють цей показник [12]. Втрата базового відчуття безпеки, соціальної підтримки та стабільності у період становлення особистості створює серйозні ризики для майбутнього психічного здоров'я й соціально-економічної інтеграції молодого покоління. Саме тому посттравматична педагогіка має орієнтуватися не лише на освітні завдання, а й на відновлення внутрішніх ресурсів стійкості, розвиток навичок саморегуляції та формування безпечного навчального середовища, здатного компенсувати руйнівні впливи війни.

Окрім безпосередніх наслідків воєнних дій, на психічне здоров'я біженців впливають додаткові стресові чинники, пов'язані з вимушеною міграцією. Дослідження показують, що переїзд з країни, подолання великих відстаней у пошуках притулку та невизначеність щодо майбутнього суттєво підвищують рівень стресу серед переміщених осіб [13]. Водночас після прибуття на нове місце проживання виникає так званий стрес акультурації, що пов'язаний із розривом родинних і соціальних зв'язків, вимушеною ізоляцією, мовними бар'єрами, втратою соціального статусу та економічної стабільності, а також із трансформаціями гендерних ролей та конфліктами поколінь. Психологічна напруга зростає у зв'язку з потребою інтеграції у нову спільноту, засвоєння чужої мови та культурних норм, а також переживанням втрати батьківщини. Важливо підкреслити, що навіть перебуваючи фізично далеко від війни, біженці продовжують зазнавати її психологічного впливу, що здійснюється зокрема й через постійне медійне висвітлення війни. Таке явище отримало назву «медіатравми» і асоціюється з підвищенням рівня тривожності, нав'язливими спогадами та почуттям безсилля [14; 15]. Одночасно індивідуальні відмінності у стратегіях подолання стресу та рівні особистісної стійкості визначають варіативність реакцій на травму. Дослідження свідчать, що проблемно-орієнтовані стратегії сприяють менш вираженим симптомам, тоді як емоційно-орієнтовані підходи пов'язані з вищою вразливістю до ПТСР. У випадку українських біженців усі вищезгадані чинники накладаються на воєнну травму, травму

евакуації, акультураційний стрес та медіатравму [16]. Додатковим ускладненням є пережитий досвід повторних втрат: частина біженців уже була змушена залишити своє попереднє місце проживання ще з 2014 року, що посилює кумулятивний ефект психотравми.

Емпіричні дані підтверджують масштабність проблеми. Наприклад, використання адаптованої українською мовою шкали RHS-15 продемонструвало, що симптоми ПТСР спостерігаються майже у третій частини обстежених біженців. Це свідчить про системний характер психічних страждань, які зберігаються навіть у відносно безпечних умовах проживання за кордоном. Високий рівень поширеності психічних розладів серед українських біженців вимагає комплексної підтримки, яка виходить за межі фінансової чи матеріальної допомоги. Необхідними є доступ до психіатричної та психологічної допомоги, розробка спеціалізованих програм психосоціальної підтримки, а також освітніх і педагогічних практик, що враховують специфіку травматичного досвіду. Як свідчить досвід, психічне відновлення є не менш важливим чинником інтеграції та стійкості, ніж забезпечення житлом чи працевлаштуванням [17]. Саме тому посттравматична педагогіка у роботі з біженцями має розглядатися як ключовий елемент підтримки, здатний сприяти формуванню внутрішніх ресурсів, соціальної адаптації та довгострокової психологічної стабільності дітей.

Загалом до психотравмуючих подій, що особливо актуальні для дитячого досвіду в умовах війни та вимушеного переселення, належать: загроза життю та фізичній цілісності (поранення, втрата близьких, свідчення насильства чи смертей), вимушене залишення домівки, перебування у небезпечних умовах, розлука з батьками чи друзями, втрата звичного середовища. Такі події мають низку характерних ознак: вони виникають раптово, несуть інтенсивне навантаження на психіку, пов'язані з небезпекою для життя, руйнують відчуття стабільності та безпеки. Для дитини це означає необхідність інтегрувати абсолютно новий травматичний досвід у попередній, ще недостатньо сформований життєвий світ. Особливу увагу в посттравматичній педагогіці слід приділяти відмінностям у сприйнятті травматичних подій дорослими та дітьми. Якщо для дорослої людини головною загрозою є безпосередня небезпека для життя – власного та дитини, то для дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку на перший план виходить страх сепарації від батьків. Саме батьки залишаються центром їхнього світу, гарантією безпеки й стабільності. Тому навіть після переїзду до безпечного місця дитину може довго супроводжувати страх залишитися без мами чи тата, що стає джерелом тривалих тривожних переживань. Психіка дитини старшого дошкільного й молодшого шкільного віку перебуває на етапі активного формування, що робить її особливо вразливою до травматичного досвіду. Емоційна сфера ще не має достатньо сформованих механізмів саморегуляції, а здатність до раціонального осмислення подій залишається обмеженою. У результаті пережитий стрес чи травма можуть призводити до стійких змін у поведінці, труднощів у спілкуванні, емоційній сфері, формуванні довіри до світу та навіть до порушень у загальному розвитку. Саме тому надзвичайно важливим є раннє виявлення ознак емоційних і поведінкових порушень, а також забезпечення своєчасної та комплексної психологічної підтримки [18; 19].

Важливо враховувати те, що допомога дітям із травматичним досвідом має ґрунтуватися на принципах безпеки, довіри, стабільності індивідуального підходу [20], оскільки психотравми супроводжуються сильними негативними емоціями, фрустрацією потреби у безпеці, а також потребою у мобілізації внутрішніх ресурсів для адаптації до нових умов. Водночас втрата домівки, переживання небезпеки, розлука з близькими, зруйновані соціальні зв'язки – усе це формує ґрунт для виникнення тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу. За таких умов, школа набуває ознак своєрідного простору безпеки та відновлення, де педагогічні інструменти мають інтегруватися з психологічними, забезпечуючи комплексну допомогу дитині [4].

Педагогічний контекст є критично важливим, оскільки діти більшість часу проводять у школі і саме там вони стикаються з викликами соціалізації, взаємодії з ровесниками та відновленням навчальної мотивації [7]. Посттравматична педагогіка спрямована на створення безпечного освітнього середовища, що дає дитині можливість виражати емоції, долати внутрішню напругу та поступово відновлювати довіру до світу. Дослідження показують, що найбільш ефективними є багаторівневі підходи, орієнтовані на травму, які включають освітні інтервенції як невід'ємну частину процесу відновлення [5]. В умовах війни психологічна підтримка дітей стає завданням не лише для професійних психологів, а й для всіх дорослих, які беруть участь у збереженні та розвитку молодого покоління – педагогів, волонтерів, вихователів, викладачів гуртків, соціальних працівників. Адже саме вони часто перебувають поруч із дитиною щодня, створюють простір безпеки й довіри, що має першочергове значення для подолання травматичного досвіду. Водночас допомога, яку надають нефахівці у сфері клінічної психології, має певні межі: вона спрямована не на лікування посттравматичних розладів, а на зменшення їх симптомів, стабілізацію емоційного стану, формування відчуття підтримки. У цьому контексті ключового значення набувають підтримувальна, просвітницька та супровідна функції педагогів і волонтерів. Вони допомагають дитині знову відчувати себе частиною спільноти, відновити навчальну та соціальну активність, поступово вибудувати ресурсні стратегії подолання наслідків травми.

Методики посттравматичної педагогіки, що застосовуються у роботі з дітьми, які пережили війну та вимушене переселення, є багатофункціональними. За умови грамотного методичного підходу вони дозволяють поєднувати діагностику й корекцію емоційних станів із завданнями розвитку, виховання та навчання. Такий інтегрований підхід сприяє не лише зменшенню проявів тривоги чи страху, а й гармонійному відновленню освітнього процесу. Сучасна практика кризового втручання демонструє ефективність методів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності, відновлення почуття безпеки та формування життєстійкості. Серед ключових напрямів такої підтримки виділяють: створення емоційно безпечного середовища (сталий розпорядок дня, передбачуваність поведінки дорослих, «емоційні кімнати» у центрах допомоги), застосування ігрової терапії та арт-терапевтичних методик для невербального вираження переживань, а також розвиток навичок емоційної саморегуляції через дихальні вправи та тілесні техніки [7]. Доволі популярними є методики терапії м'якою іграшкою [1], ігрові і арт-терапевтичні методи [3], а також програми колективного навчання, які адаптовані до потреб переселенців, у тому числі дітей [2]. Використання усіх цих методів дозволяє поєднувати навчальну діяльність із відновлювальною, а педагогам дає можливість використовувати інструменти, які не лише передають знання, але й мають змогу формувати резильєнтність дітей.

Важливим моментом у використанні посттравматичної педагогіки є рання діагностика та моніторинг психоемоційного стану дитини. Спостереження за поведінковими та соматичними симптомами (розлади сну, відмова від їжі, агресивність, апатія, регресивні прояви) дозволяє своєчасно виявити потребу у психологічному втручанні. Використання проєктивних методик («Мій світ», «Домашнє дерево») допомагають виявити приховані переживання та запобігти хронічному переживанню травматичних проявів. Загалом доволі вдалим є комплексні підходи, що поєднують ігрові, арт та тілесноорієнтовані методики з активним залученням батьків і педагогів, що є необхідною умовою мінімізації наслідків травматичного досвіду та забезпечення гармонійного розвитку дитини дошкільного віку в умовах війни. Відновлення дитини суттєво залежить від наявності підтримки з боку значущих дорослих – батьків, педагогів, опікунів. Щоденні ритуали уваги, обійми, спільні ігри й відверті розмови про емоції формують базове відчуття захищеності та знижують ймовірність закріплення

травматичних реакцій. Так само необхідно працювати над формуванням позитивного образу майбутнього: використання казкотерапії, вправ «моє майбутнє» чи написання «листів у майбутнє» допомагають дитині відновити внутрішній контроль над життям і повернути відчуття перспективи. Групові форми взаємодії (ігрові та арт-терапевтичні заняття) сприяють розвитку довіри до однолітків, вчать співпереживати, підтримувати та відкрито виражати власні почуття. Окрему увагу варто приділити методиці «Діти та війна: навчання технік зцілення», яка заснована на когнітивно-поведінковому підході й довела свою ефективність у роботі з дітьми, що пережили досвід активної війни. Цей підхід, адаптований до українських реалій та активно застосовується психологічними службами та педагогами. Також у практиці роботи із дітьми активно використовуються арт-терапія, ігрові й казкотерапевтичні методи, пісочна терапія, музично-релаксаційні техніки та спеціальні навчальні вправи, що допомагають дітям опрацювати травматичні образи.

У таблиці 1 нами наведені найбільш актуальні методи та техніки у роботі з дітьми, які мають довід переживання травми війни.

Таблиця 1. Методики та техніки роботи з дітьми у посттравматичній педагогіці

Методика / підхід	Теоретична основа	Мета застосування	Форми роботи	Переваги	Обмеження
«Діти та війна: навчання технік зцілення» (TF-SBT)	Травмо-фокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ), доказова база	Подолання симптомів ПТСР, тривожності, відновлення відчуття контролю	Групові заняття з дітьми та батьками	Доказова ефективність, офіційна адаптація в Україні, включення сім'ї	Потребує спеціально підготовлених тренерів; не завжди доступна в сільських школах
Арт-терапія (малювання, ліплення, колажі)	Гуманістична психологія, юнгіанські методи роботи	Вираження несвідомих емоцій, зниження тривожності	Індивідуальні та групові заняття	Доступність, простота, ефективна для дітей молодшого віку	Обмежена для старших підлітків, які скептично ставляться
Ігрова терапія / рольові ігри	Теорія гри (Виготський, Піаже), травмотерапія	Безпечне «програвання» травматичних сюжетів	Індивідуальні ігри, групові заняття	Допомагає відновити відчуття контролю, природна для дітей	Не завжди підходить підліткам; вимагає професійного супроводу
Казкотерапія	Нарративна психологія, психодинамічні підходи	Опрацювання травматичного досвіду через символи та сюжети	Читання, створення власних казок	Розвиває уяву, навички самовираження, підтримує дитину символічно	Може бути складною для дітей із затримками мовлення

Пісочна терапія	Аналітична психологія К. Юнга	Невербальне вираження досвіду, опрацювання травми	Робота з піском і мініатюрами	Корисна для інтровертів та дітей з ПТСР	Потребує спеціального обладнання; індивідуальна форма
Музично-релаксаційні техніки	Музикотерапія, нейропсихологія	Зниження рівня стресу, регуляція емоцій	Колективні заняття, індивідуальні вправи	Доступні в шкільному середовищі, приємні дітям	Не всі діти однаково реагують на музику
Терапія м'якою іграшкою	Концепція перехідного об'єкта (Д. Віннікотт)	Формування відчуття безпеки, розвиток резильєнтності	Індивідуальні та групові заняття	Символ безпеки, допомагає встановити контакт	Потребує систематичного використання, не універсальна

Джерело [1; 2; 3; 7; 18; 20]

Отже, в умовах війни та масового вимушеного переселення дітей особливого значення набуває пошук педагогічних методик, які не лише мають доказову ефективність, а й можуть бути практично впроваджені у навчальних закладах України. Серед широкого спектра підходів можна виділити кілька найбільш адаптованих до українських реалій. По-перше, ключовим інструментом є методика «Діти та війна: навчання технік зцілення», розроблена Фондацією «Діти та війна» (Норвегія – Велика Британія) та адаптована для використання в Україні. Її основою є травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія, що довела свою ефективність у зменшенні проявів посттравматичного стресового розладу, тривожності й депресивних симптомів у дітей. Програма має офіційне схвалення Інституту модернізації змісту освіти, а її застосування у груповому форматі дозволяє охопити значну кількість школярів, включаючи їхніх батьків. Саме поєднання педагогічного та психотерапевтичного підходів робить цю методику надзвичайно важливою для освітнього середовища України.

По-друге, доволі ефективним в умовах українських реалій є застосування арт-терапевтичних практик, які дозволяють дітям у безпечний спосіб виражати емоції через творчість. Малювання, ліплення, створення колажів і робота з кольорами допомагають опрацювати неусвідомлені переживання, що особливо важливо для дітей молодшого віку, які не завжди здатні вербалізувати свій досвід [3; 21]. Арт-терапія є доступною для педагогів і практичних психологів, не потребує складного обладнання та легко інтегрується у навчальний процес. Третьюю методикою, яка довела ефективність у роботі з дітьми-переселенцями, є ігрова терапія та рольові ігри. Вони створюють умови для безпечного «програвання» травматичних сюжетів, що сприяє відновленню відчуття контролю та формуванню адаптивних моделей поведінки [9].

У контексті міжнародного досвіду розвитку посттравматичної педагогіки, варто виділити освітню програму Better Learning Programme, яка у своїй основі має два важливих принципи, перший – допомогти дитині, яка постраждала від війни повернути відчуття спокою, та підтримувати його, а другий – допомогти їм відновити відчуття безпеки. Ця програма довела свою ефективність у країнах, які постраждали від війни, зокрема йдеться про зменшення переживання нічних жахів та підвищення навчальних результатів учнів[22]. Не зважаючи на те, що ця програма потребує подальшої адаптації

до українських умов, її інтеграція у вітчизняну систему освіти могла б посилити роботу зі школярами, які пережили травматичний досвід. Польська урядова програма *Škoła dla Wszystkich* спрямована на створення міжкультурних асистентів у школах (наприклад, викладачів-помічників для дітей-українців); підтримку для підвищення добробуту школярів, батьків та вчителів; сприяння інтеграції в шкільному середовищі. Головною метою цієї ініціативи є підвищення кваліфікації фахівців освітньої сфери – вчителів, психологів, спеціальних педагогів, логопедів та інших педагогічних працівників. Вони отримують знання й навички, необхідні для надання індивідуальної підтримки різним цільовим групам: дітям, учням, їхнім батькам та колегам-вчителям. У межах проєкту передбачено реалізацію навчальних курсів, які забезпечать педагогів сучасними інструментами для проведення освітньої й спеціалізованої роботи. Особлива увага приділятиметься інтеграційним заходам, що формують почуття спільності та сприяють адаптації, зокрема для дітей-біженців і школярів з України [23]. Проєкт INTACT: *Trauma-Informed Adventure Therapy* також спрямований на підтримку дітей-біженців та мігрантів, які пережили травму війни й переміщення, через терапію пригод на природі, наприклад піші прогулянки, скелелазіння, велосипедні поїздки. Такий підхід поєднує фізичну активність, емоційне зцілення та соціальну інтеграцію, формуючи довіру, стійкість і почуття приналежності [24].

Для подолання наслідків досвіду війни та посттравматичного стресового розладу у дітей важливим є поєднання психотерапевтичних і педагогічних стратегій. Ефективність довели такі методи, як арттерапія, когнітивно-поведінкова терапія та ігрова терапія, що дозволяють дітям безпечно висловлювати емоції, знижувати рівень тривожності й поступово відновлювати відчуття контролю над власним життям. Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційна підтримка, адже саме атмосфера довіри та прийняття створює основу для відновлення психоемоційної рівноваги. Дуже влучними є коментарі О. Матвієнко, яка у своєму блозі підкреслює, що «у мирний час школа була осередком розвитку, соціалізації, навчання, місцем, де діти знайомилися зі світом, вчилися бути з іншими, розуміли себе. Сьогодні ж школа стала ще й простором для виживання, стабільності, відновлення внутрішнього балансу. Діти, які пережили евакуацію, втратили рідних, чи просто живуть у щоденній тривозі, приходять у класи з емоційними напруженнями, які важко розпізнати й ще важче витримати. Агресія, замкненість, гіперактивність, страх – це не просто поведінкові труднощі, це своєрідний крик дітей про допомогу» [25].

Загалом аналіз наукових джерел свідчить, що найбільш придатними для українського освітнього середовища є методики, які поєднують у собі доказову базу та практичну доступність: «Діти та війна: навчання технік зцілення», арт-терапія, ігрова терапія, терапія м'якою іграшкою, а також музично-релаксаційні практики. Їх інтеграція у роботу шкільних психологів та педагогів може стати дієвим інструментом у формуванні психологічної стійкості й резильєнтності дітей, які пережили війну та вимушене переселення. Справді, більшість сучасних програм допомоги дітям, які зазнали травматичного досвіду, акцентують увагу передусім на медико-психологічному відновленні, залишаючи поза увагою не менш важливий педагогічний вимір. У контексті українських реалій, де значна частина дітей дошкільного та молодшого шкільного віку пережила втрати, вимушене переселення та інші наслідки війни, особливого значення набуває формування безпечного освітнього середовища. Йдеться не лише про фізичну безпеку, але й про створення атмосфери емоційної стабільності, передбачуваності й підтримки. Саме така педагогічна складова дає можливість мінімізувати вплив травматичного досвіду на розвиток дитини та повернути їй відчуття контролю над власним життям. Ключовим завданням посттравматичної педагогіки є також відновлення навчальної мотивації, яка у дітей після травматичних подій часто знижується внаслідок втрати інтересу до діяльності, відчуття безсилля чи тривожності.

Тут важливо поєднувати ігрові, арт-терапевтичні та інтерактивні методики з освітнім процесом, аби навчання не сприймалося як додатковий стрес, а ставало ресурсом для внутрішньої стабілізації. Наприклад, сюжетно-рольові ігри чи казкотерапія можуть водночас виконувати корекційну функцію і підтримувати когнітивний розвиток, формуючи в дітей навички символічного мислення, планування та співпраці.

Травматичний досвід часто призводить до ізоляції, замкнутості або агресивних реакцій у міжособистісних стосунках. Завдяки груповим формам взаємодії, зокрема спільним ігровим або арт-терапевтичним заходам, діти навчаються співпереживати, довіряти одноліткам, домовлятися та відкрито виражати власні емоції. Це не лише сприяє психологічному відновленню, а й формує базу для подальшої соціалізації та успішного навчання. Таким чином, педагогічний аспект посттравматичної підтримки не можна розглядати як другорядний щодо психологічного чи медичного. Навпаки, він має інтегруватися в усю систему допомоги дітям, оскільки саме через освітнє середовище дитина отримує щоденний досвід безпеки, розвитку та взаємодії. Поєднання психолого-педагогічних методик із принципами гуманізації освіти дає змогу забезпечити більш цілісний і сталий ефект відновлення, що є особливо актуальним для українських дітей у нинішніх умовах.

Висновки

Проведене дослідження засвідчило, що посттравматична педагогіка є необхідною відповіддю на виклики, які постають перед українськими дітьми, що зазнали досвіду війни та вимушеного переселення. Вона поєднує психолого-педагогічні методи та створює умови для відновлення емоційної рівноваги, формування резильєнтності й повернення мотивації до навчання. Аналіз сучасних підходів довів ефективність таких методик, як «Діти та війна: навчання технік зцілення», арт-терапія, ігрова терапія, терапія м'якою іграшкою та музично-релаксаційні техніки. Їх інтеграція в освітній процес сприяє не лише мінімізації наслідків травматичного досвіду, а й формуванню безпечного, інклюзивного освітнього середовища. Досвід розглянутих міжнародних програм підтверджує важливість комплексного підходу, який поєднує навчальну діяльність з елементами психосоціальної підтримки. Саме школа стає тим простором, де діти можуть відновити довіру до світу, навчитися справлятися з емоціями та вибудовувати нові соціальні зв'язки. У контексті перспективи подальших досліджень актуальним залишається вивчення найкращих практик адаптації міжнародних програм до українського освітнього контексту, розробка нових педагогічних інструментів, орієнтованих на травмоінформований підхід, а також робота над підготовкою педагогів різних категорій до роботи з дітьми, які мають досвід психотравми. Це дозволить створити цілісну систему підтримки, яка забезпечить не лише відновлення, а й сталий розвиток покоління дітей, що зростають у реаліях війни.

Список використаних джерел

1. Найчук, В. В., & Скрипкіна, О. М. (2024). Терапія м'якою іграшкою як засіб формування резильєнтності у дітей під час воєнного стану. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*, (2(4)), 133–137.
2. Карпенко, О., Ворошук, О., & Ковальська, К. (2025). Інноваційні педагогічні підходи адаптації переміщених українських дітей до нового освітнього середовища. *Академічні візії*, (42/2025), 1–12.
3. Давиденко, А. (2022). Діти та війна: методи психологічної допомоги дітям із травмуючим досвідом. У *Організаційні, нормативно-правові та клінічні*

- питання реабілітації в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія (65 с.). Полтава: Полтавський державний медичний університет.
4. Андреева, К. (б. р.). ПТСР у дітей та підлітків під час війни. *Vchytel*. <https://surli.cc/eneoog>
 5. Сохор, Н., Ясній, О., Сماشна, О., & Гашімова, Н. (2024). Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Психосоматична медицина та загальна практика*, 9(1). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i1.471>
 6. Denov, M., Mitchell, C., & Rabiau, M. (2023). *Global Child: Children and Families Affected by War, Displacement, and Migration*. Rutgers University Press.
 7. Зливков, В. А., Лукомська, С. В., & Євдокимова, Н. Є. (2023). *Діти і війна: монографія*. Київ: Видавець ПП Лисенко М. М.
 8. United Nations High Commissioner for Refugees. (2023). *Ukraine situation: Refugees from Ukraine across Europe*. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
 9. Зливков, В. (2024). Реакції на травму, структуровані ресурсами соціальної ідентичності. У *Психологічні ресурси розвитку особистісної в умовах невизначеності освітнього простору: збірник матеріалів наук. доп. I Всеукр. наук.-практ. конф.*, м. Київ, 23 жовт. 2024 р. (с. 84–89). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
 10. Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of an nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–9.
 11. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
 12. Zasiiekina, L., Duchyminska, T., Bifulco, A., & Bignardi, G. (2023). War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256>
 13. Gagnon, A., & Tuck, J. (2004). A systematic review of questionnaires measuring the health of resettling refugee women. *Health Care for Women International*, 25(2), 111–149. <https://doi.org/10.1080/07399330490267503>
 14. Rozanov, V., et al. (2019). Mental health consequences of war conflicts. In A. Javed & K. Fountoulakis (Eds.), *Advances in psychiatry*. Springer.
 15. Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Chiang, S. K., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C. T., Grabowski, D., Paliga, M., Rosenblat, J. D., Ho, R., McIntyre, R. S., & Chen, Y. L. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war: A comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 13(1), 3602. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3>
 16. McDonnell, Z., Cheshmehzangi, D., Bentley, A., Ahmad, B. L., Šegalo, J., da Veiga, S., & Xiang, Y. T. (2022). Media-induced war trauma amid conflicts in Ukraine. *Perspectives on Psychological Science*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/17456916221109609>
 17. Zimmerman, C., Kiss, L., & Hossain, M. (2011). Migration and health: A framework for 21st century policy-making. *PLoS Medicine*, 8(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed>
 18. Рябінкін, Ю. В. (2023). Алгоритм розгортання ефективних механізмів психіки у кризових обставинах. *Всеосвіта*.

- <https://vseosvita.ua/library/alhorytmrozghortannia-efektyvnykh-mekhanizmiv-psykh-iky-u-kryzovykhobstavynakh-560287.html> (дата звернення: 13.03.2023).
19. Калмикова, Л., Харченко, Н., & Мисан, І. (2024). Подолання психотравмівних станів у дітей із тимчасово переміщених сімей в умовах війни. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. Серія «Педагогічні науки»*, 1(32), 90–99.
 20. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., & Біла, І. М. (2015). *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка.
 21. Вознесенська, О. (2015). *Арттерапія у подоланні психічної травми: практичний посібник*. Київ: Золоті ворота.
 22. Norwegian Refugee Council. (б. р.). *Better learning programme*. <https://www.nrc.no/campaign/blp/trauma>
 23. Проект «Accessible School for All» – «Szkoła dostępna dla wszystkich». (2025, September 5). <https://surli.cc/ywlnwx>
 24. Terre des Hommes Hellas. (б. р.). *INTACT - Inclusive Trauma Informed Care Adventure Therapy Activities for refugee children and youth in Greece*. <https://surli.li/maugcs>
 25. Матвієнко, О. (2023, вересень 14). Освіта під обстрілами: як школа стає простором безпеки і турботи. *Osvita.ua*. <https://osvita.ua/blogs/95124/>