



SÉRIE “Psychologie”

[https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-4\(11\)-177-187](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-4(11)-177-187)

Тетяна Журавко

*викладач-стажист кафедри психології та педагогіки розвитку дитини,
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна,
<https://orcid.org/0000-0003-0717-900X>*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. Статтю присвячено психологічній підтримці дітей під час війни.

Розкрито, що майбутнє психічне здоров'я нації залежить від того, наскільки сьогодні ми зуміємо забезпечити зростаючій особистості такий важливий для неї психологічний комфорт, створити умови, у яких гарантувало б духовне здоров'я, оптимальне фізичне, духовне і соціальне благополуччя.

У статті запропоновано психолого-педагогічні вправи для дітей дошкільного віку для зняття стресових ситуацій.

У статті розглядаються різні погляди вчених (Л. І. Божович, А. А. Бодалев, В. С. Мухіна, Т. А. Рєпіна), щодо важливості збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дітей.

Доведено, що відчуття тривоги, страху і пригнічення під час таких невизначених часів як війна, є невідворотними. Діти війни. Діти, які спостерігають як наші воїни мужньо боронять державу від ворога. І з ними важливо про це говорити. Запитати у дитини що вона знає про війну і як розуміє її. Цей крок ми розпочинаємо коли є гарно налаштований контакт між дорослим і дитиною. Він потрібен для того, щоб розуміти на якому рівні ми зможемо розмовляти з дитиною на цю тему, скільки вона вже розуміє і що ми можемо розповісти. Сьогодні кожен день війни відбивається новими ранами в душах людей. Війна торкнулася кожної української родини і назавжди залишила слід в генетичній пам'яті нашого народу.

Емоційна потреба у любові та захищеності посідає перше місце серед духовних потреб дітей. Недостатнє задоволення цієї потреби зумовлює виникнення у дітей короткочасних і тривалих негативних психічних станів.

Проаналізовано, що одним із дієвих способів підтримки дитини у такий період є заняття творчістю, які заспокоюють, відволікають від негативу й допомагають впорядкувати думки. Завдяки ним можна допомогти подолати стрес, депресію, страхи, поганий настрій та тривожні стани.

Чим швидше допомогти дитині упоратися зі стресами війни, то краще вона почуватиметься і зменшиться ризик виникнення проблем у майбутньому.

Ключові слова: війна, діти, здоров'я, стрес, психологічні вправи.

Tetiana Zhuravko

trainee teacher of the Department of Psychology and Psychology of Child Development, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,

Uman, Ukraine,

[https:// orcid.org/0000-0003-0717-900X](https://orcid.org/0000-0003-0717-900X)

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN DURING THE WAR

Abstract. The article is devoted to the psychological support of children during the war.

It is revealed that the future mental health of the nation depends on the extent to which today we will be able to provide the growing individual with such important psychological comfort, to create conditions that would guarantee spiritual health, optimal physical, spiritual and social well-being.

The article offers psychological and pedagogical exercises for preschool children to relieve stressful situations.

The article considers different views of scientists (L. I. Bozhovich, A. A. Bodalev, V. S. Mukhina, T. A. Repin) on the importance of preserving, strengthening and restoring the health of children.

Feelings of anxiety, fear and depression during such uncertain times as war have been shown to be inevitable. Children of war. Children who watch our soldiers bravely defend the state from the enemy. And it is important to talk to them about it. Ask the child what she knows about the war and how she understands it. We start this step when there is a well-established contact between an adult and a child. It is needed in order to understand at what level we will be able to talk to the child about this topic, how much he already understands and what we can tell. Today, every day of the war is reflected in new wounds in people's souls. The war affected every Ukrainian family and left a lasting mark on the genetic memory of our people



The emotional need for love and protection is paramount among children's spiritual needs. Insufficient satisfaction of this need causes children to have short-term and long-term negative mental states.

It is analyzed that one of the effective ways to support a child in such a period is to engage in creativity, which calms, distracts from the negative and helps to organize thoughts. They help you to overcome stress, depression, fears, bad moods and anxiety.

The sooner you help your child cope with the stresses of war, the better he or she will feel and the risk of future problems will decrease.

Keywords: war, children, health, stress, psychological exercises.

Постановка проблеми. Війна в Україні стала викликом для всього світу, вона стала психотравмуючим фактором для багатьох осіб, і зокрема дітей, насамперед тих, що перебували чи досі перебувають безпосередньо у зоні бойових дій.

Протягом останніх десятиліть проблема збереження здоров'я дітей увійшла до переліку глобальних проблем, від розв'язання яких залежить подальше існування всього людства.

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, психологічне здоров'я є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, з другого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом усього життя [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сьогодні збереження та зміцнення здоров'я – одна з головних стратегічних задач розвитку держави. Вона регламентується та забезпечується такими нормативно-правовими документами, як Закон України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті».

У нашому житті постійно відбуваються зміни, і якщо ми не можемо швидко до них пристосовуватися, виникає стан стресу. При цьому навіть не важливо, позитивним чи негативним був стресогенний фактор. Часто стресорами для себе є ми самі: наші думки, емоції, дії. Причиною стресу у дітей та підлітків може бути що завгодно, що викликає у них страх і тривогу.

На думку авторів (Л. І. Божович, А. А. Бодалев, В. С. Мухіна, Т. А. Рєпіна) дитина як найбільш чутлива частина соціуму піддається різноманітним негативним впливам [3, С. 24–30].

Страх – це емоційна реакція психіки на вплив загрозливих факторів. Пам'ятаємо, що на боротьбу зі страхом може піти від кількох хвилин до кількох тижнів або навіть місяців. Який би спосіб ми не обрали, успіх перемоги над



дитячим страхом насамперед залежить від щирості, доброзичливості рідних та готовності змінюватися, щоб допомогти дитині.

У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Що впевненіше поведуться батьки, то захищеніше почуватимуться діти. Адже дитина виробляє власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими.

Кризові ситуації діти сприймають не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та місця їхнього перебування. Діти набагато вразливіші до негативних наслідків через те, що вони маленькі та соціально й емоційно прихильні до батьків чи опікунів. Останнім же важливо розуміти психологію дітей в будь-якому віці під час стресу.

Зигмунд Фрейд стверджував, що дітьми спочатку рухають інстинкти й егоїстичні спонукання. Поступово вони пристосовуються до умов навколишнього світу, засвоюючи цінності і правила батьків. Батьки відіграють важливу роль у розвитку самосвідомості дитини.

І найголовніше, дитячий страх, та і все в житті, лікується любов'ю і прийняттям. Бо як написано в Святому Письмі: «Там де є страх – немає любові». Тому найперше зцілюйте свою дитину любов'ю, а тоді використовуйте всі інші способи.

Мета статті – розкрити сутність та зміст психологічної підтримки дітям під час війни. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з означеної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Війна – це подія, яку треба не тільки пережити, але й осмислити. Вона не тільки руйнує, але часто веде до згуртування народу, до емоційного, культурного, морального, етичного сплеску. Вона об'єднує людей у єдиному пориві проти спільного ворога [3, С. 24–30].

За межами безпечного середовища, де захист дітей є пріоритетом, їм загрожують негативні наслідки збройних конфліктів. Переміщення, перебування в укриттях, втрата друзів, дому й членів родини, а також розлука з батьками, від яких залежить їхнє виживання, все це викликає тривогу та страх у дітей.

Адже дитина – чудовий спостерігач, проте судить вона погано. Вона спостерігає за всім, що діється навколо неї, робить свої висновки з того, що бачить і шукає зразків для своєї поведінки. Дитина вчиться, як пристосуватися до внутрішнього і зовнішнього середовища. Психічне здоров'я кожної дитини залежить від спроможності пристосуватися й справлятися з клопотами.

Папа Римський Франциск зазначає: «Війна нищить не лише теперішнє, але й майбутнє. Від початку агресії проти України кожна друга дитина стала біженцем. Це нищить майбутнє, завдає болючі травми найменшим і невинним. В цьому – звірство війни, що є варварською і святотатською дією!» [5].



Ці діти переживають психотравмівні події, наслідки яких ще довго будуть відбиватися на їхньому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки. Багато дітей потребують особливого піклування, допомоги з боку дорослих, розуміння однолітків.

Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано, насамперед, з їхніми віковими особливостями: їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається – вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить. Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, починає відзначатися плутаниною, втрачається «структура світу» в якому дитина живе.

Діти в залежності від віку по різному реагують на стрес та кризову ситуацію.

Немовлята до 12 м. здатні «перехоплювати» емоції батьків, відчувати їх страх, тривогу, розгубленість, емоційну нестабільність. Вони відчувають, але не осмислюють те, що з ними відбувається, тому посттравматичний стресовий розлад не розвинеться.

Діти віком 1–3 рр. У дітей цього віку тільки починають формуватися навички мовлення, і вони не здатні розповісти, що їм боляче, пояснити свої відчуття, описати переживання, тому батьки повинні звертати особливу увагу на немовні засоби: маніфестування дитиною своїх проблем, надмірну збудливість дитини, тривожність.

Період від 3 р. до 6 р. Діти цього віку здатні вже не просто відчувати і згадувати травмівні події, але й осмислювати та глибоко переживати їх [3, С. 24–30].

Стрес (тиск, натиск) – це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника або незвичайної ситуації. Якщо він діє довго, може стати руйнівним для дитини, від нього потерпають найслабші органи [8].

Під час війни діти перебувають під постійним фізіологічним (наприклад, погане харчування, перепад температур, відсутність належної особистої гігієни тощо) та психологічним стресом (наприклад, постійна небезпека, надобережність щодо можливих саморобних вибухових пристроїв, або ж поранення чи смерть рідних) і, очевидно, що у більшості з них виникатимуть ті чи інші реакції. Ці реакції часто проявляються як гіперполохливість (сильна реакція, наприклад, на гучний звук), погані сни/жахи, дратівливість, проблеми зі сном [4, С. 35–50].

Рекомендуємо добірку психологічних вправ та ігор для дітей та їх рідних, направлених на усунення тривожності, на розслаблення, на зняття м'язової напруги, на розвиток основних психічних процесів.

Дихання животом разом з іграшками

(Дитина лягає на спину і кладе на живіт улюблену іграшку. Запропонуйте їй глибоко вдихнути так, щоб іграшка піднялася, а потім видихнути, щоб іграшка

опустилася). Ця вправа допоможе дітям навчитися «дихати животом» для правильного, глибокого дихання.

Пір'їна та статуя

Впродовж 10 секунд вдавайте, наче ви – пір'їна, що кружляє у повітрі. Раптово замір'їте і перетворіться на «статую». Не рухайтесь!

Потім повільно розслабтеся і знову станьте пір'їною. Повторіть це кілька разів і закінчіть вправу у розслабленому стані – у формі «пір'їни». (Батьки, рідні – обійміть дитину!)

Квітка та свічка

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.

Лимони

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу. Уявіть, що у вас у руці лимон. Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожену руку. Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте лимони на підлогу та розслабте руки. Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду. Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.

«Сміх живота»

Лежачи на спині, розташуйте руки на діафрагму. Трохи подихайте животом, поки дихання повністю заспокоїться. Потім постарайтеся відтворити відчуття тіла, які Ви зазвичай відчуваєте коли смієтеся. Спробуйте дійсно «посміятися животом», при цьому Ваші руки, розташовані на діафрагму, повинні відчувати рух. Через кілька секунд розслабтеся і відновіть дихання.

Морозиво

Станьте прямо, руки витягніть вгору. Напружте всі м'язи тіла і уявіть, що ви змерзли в такому положенні, ніби морозиво. Побудьте в м'язовій напрузі пару хвилин. Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути. Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі. Виконуйте вправу до повного розслаблення всього тіла. Якщо так буде зручніше, то можна виконати цю вправу і лежачи. Повторювати вправу можна багаторазово.

Черепашка

(Ця вправа знімає м'язову напругу).

Уявіть, що ви черепашка, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощ. Щільно згорніться в калачик під панциром десь на десять секунд.



Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциру та продовжити розслаблену прогулянку. Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилося.

Велосипед

Лягаємо на спину, розслаблюємо м'язи і хвилинку відпочиваємо. Руки кладемо за голову, або уздовж тіла так, щоби вони лежали комфортно. Плечі від підлоги не відриваємо. Голова лежить вільно на руках, шия не напружується, працюють тільки ноги. Дихаємо вільно. Піднімаємо ноги, злегка згинаємо їх у колінах, стегна при цьому мають бути майже перпендикулярно підлозі.

Робимо руху ногами як при їзді на велосипеді.

Обійми метелика

Кладемо праву руку на ліве плече, а ліву – на праве, навхрест. Це і є наш метелик. Можемо рухати за порядком долонями чи пальцями рук – метелик нас обіймає та торкається «крильцями». Дослухайтесь до відчуттів: як вам буде зручніше – що б ви торкалися плечей чи трошки нижче, прихлопували легше чи сильніше.

Далі можемо перехрестити великі пальці та зачепити їх ніби гачком один за другий. Іншими пальцями треба продовжувати рух, наче метелик тріпоче крильцями. Покласти свого метелика на груди так, щоби зчеплені великі пальці були на рівні ямки між ключицями. Долонями чи пальцями один за одним легенько похлопувати по шкірі. Можна змінити темп на швидший та більш активний. Можна, навпаки, уповільнитися.

Цю вправу ви можете робити будь-де. Навіть лежачи в ліжку, якщо раптом прокинулися серед ночі й не можете заснути. Ми можемо класти метелика не лише на груди, а, наприклад, постукувати себе по стегнам, ближче до колін. Можна навіть просто постукувати за порядком по стегнах із правого і лівого боків, не сплітаючи руки.

Очі в різні боки

Рухайте очима в різні боки: подивіться вверху, вниз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді – знову прямо.

Ця вправа залучатиме «блукаючий нерв», аби ми розслабилися.

Колобок

Спочатку «посипати» борошно – пройтись легкими руками по всьому тілу. Потім «налити» води – рухи, що гладять. Ліпимо тісто і робимо колобок – дитина сидить, обнявши себе руками. А дорослий обіймає її за спину – це колобок у пічці. Розкриваємо руки – колобок готовий.

Квітка чи дерево

Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якою квіткою чи деревом. Потім торкнутись стоп і сказати: «В тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і тримає тебе», Потім торкнутись до боків: «У тебе такий стрункий і сильний, міцний і гнучкий стовбур. Він може зігнути, може схилитись, але ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани». Потім – голови: «А це твоя крона – красива, ніжна, сильна. Ти дерево – життя! [6]»

Безпечне місце

Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно і затишно. Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо. Ця вправа на уяву дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз. Однак її можна виконувати тільки тоді, коли ви перебуваєте у **відносній безпеці**, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас.

Тому завчасно переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

Найпростіший спосіб відволікання від джерела стресу, та заспокоєння дитини – це малювання. Таке заняття дає можливість переключити всю увагу дитини на сам процес роботи, а також заспокоїти мозок та знизити частоту серцевих скорочень. Малювання також виробляє у дітей стресостійкість, посилює увагу, витримку та концентрацію.

Малювання – це своєрідне медитативне заняття, що сприяє звільненню розуму від думок, що спричиняють стрес. Якщо відволікти дитину від джерела стресу й дозволити трохи помалювати, це допоможе їй швидше впоратися з важкими емоціями. Існує надзвичайно багато технік малювання, нетрадиційних технік: малювання на склі, малювання пальчиками, малювання на мокрому папері, малювання мильними бульбашками, малювання різноманітними матеріалами від звичайних пензликів, фломастерів, олівців до кухонних губок, ниток, вушних паличок та пластикових виделок.

Важливо розвивати в дитини дрібну моторику рук за будь-яких обставин, навіть під час війни, навіть у бомбосховищі. Насамперед тому, що робота з нитками, папером, пластиліном заспокоює, повертає в мирне життя. Дитина концентрується на тому, що вона робить, а отже, відволікається від сумних думок. Страх відступає. Окрім цього, робота над творчим виробом забезпечує контроль над тілом. Тож можна порадити батькам, готуючись до перебування в укритті, покласти у рюкзак дитини хоча б якісь матеріали для творчості.

На відміну від дорослих, у дітей недостатньо життєвого досвіду, тому вони не можуть адекватно реагувати навіть на стрес низької інтенсивності (низької – з точки зору дорослої людини).



Діти можуть відчувати власну незахищеність і безпорадність у світі, який їм не до кінця зрозумілий. Сам механізм дитячого стресу полягає в тому, що щось зовнішнє, невідоме, погане, насильно вдирається в життя дитини, починає переслідувати у вигляді спогадів або страхів.

Буває, що діти переживають страшні події мовчки таємно, нібито «всередині себе». Буває, що дитина, навпаки, стає агресивною, незвично активною або часто плаче [3, С. 35–50].

Не втомлюйтеся запевняти свою дитину: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе. Ми завжди будемо намагатися піклуватися про тебе». Можливо, вам доведеться повторювати це багато разів. Торкайтеся дитини, обіймайте її якнайчастіше, або стільки – скільки їй потрібно. Нехай вона відчуває вашу турботу і близькість не тільки на словах. Робіть дитині масаж. Не шкодуйте часу, укладаючи дитину спати. Розмовляйте з нею, заспокоюйте її. Спостерігайте за дитиною під час ігор. Нерідко саме у грі дитина проявляє свої почуття: страх, агресію. Сприяйте іграм, що розряджають напругу. Маємо на увазі ігри з піском, малювання, активні ігри. Якщо дитині хочеться будь-що вдарити, дайте їй щось м'яке, наприклад, подушку [4, С. 35–50].

Якщо дитина загубила, або зламала улюблену іграшку, дозвольте їй побути сумною, чи поплакати. Це важлива для неї подія, яку потрібно пережити зрозумілими для неї способами.

Для того, щоб легше пережити обстріл чи іншу критичну ситуацію, організуйте місце, де діти разом з дорослими можуть сховатися та почуватимуть себе у безпеці. Там повинні бути заготовлені вода, їжа, аптечка, ковдри, теплі речі, туалет або якийсь його аналог. Важливо задовольнити базові потреби, щоб створити мінімальне відчуття затишку та безпеки. Організуйте в безпечному місці «ігровий куточок», де є все для творчості та ігор.

Підготуйте «**банк ігор**», в які ви звичайно граєте, і старайтеся дотримуватися цих маленьких ритуалів.

Щоб позбутися страхів: Сейф, куди дитина зможе заховати свої страхи у формі зім'ятих папірців, клаптиків, малюнків, який можна зачинити на ключик, який буде у дитини, або у дорослого, якому вона довіряє.

Зробіть «**ловця снів**» – з паличок і кольорових ниток, як павутинку. Можна повісити над ліжком, щоб він «ловив» погані сни та не пускав їх до дитини.

Шукаємо ресурси для подолання страхів – ліпимо, малюємо, клеїмо ангела-захисника [4, С. 35–50].

Сімейна та дитяча психологиня Світлана Ройз розповіла, як пояснити дитині, що таке війна. Зазначає пані Світлана: Війна – це завжди страшно та жахливо. Ми маємо робити акцент: «Дивися, ми зараз у безпеці й наша армія робить усе, щоби ми залишалися в безпеці. А для того, щоби ми були в більшій

безпеці, нам треба прислуховуватися одне до одного, важливо, щоби ти робив те, що я кажу. Ти відповідаєш за те-то й те-то» [8].

Швидкі дії, як вплинути на спокій:

1. Важливо спати і висипатися!
2. Пам'ятайте – треба пити воду.
3. Треба їсти чи принаймні жувати.
4. Слідкуйте за тим аби ви ходили в туалет.
5. Візьміть у ліву руку якийсь предмет і відчуйте який він на дотик.

Правила нинішнього часу:

1. Не підходити до вікон.
2. Сконтакуйте із сусідами.
3. Підтримуйте свої емоції.
4. Співайте, кричіть, говоріть голосно, слово «ПАУ».
5. Слідкуйте за диханням.
6. Дозвольте собі «потупити».
7. Виконати дії, які мають хоч трохи контролю.
8. Краще йти перехресно.
9. Турбуйтеся про себе.

Висновки. Дитяча психіка має величезні резерви самовідновлення та саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події, без професійної допомоги психологів, лише завдяки підтримці та турботі батьків або близьких людей.

Бережіть себе та рідних. З Богом, з захисниками, з вірою в серці, ми переможемо всяку біду, навіть ту, що хоче нас знищити, адже як би не було погано, це не буде тривати вічно. Навіть після найтемнішої ночі – настає світанок!

Література:

1. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. *Дошкільне виховання*. 2007. №7. С. 8–10.
2. Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів: Інститут психічного здоров'я. 2014. 85 с.
3. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н. В. Пророк, С. А. Гончаренко, Л. О. Кондратенко та ін., за ред. Н. В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер». 2015. 84 с.
4. Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей. Друге видання: практ. посіб. Для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей. Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] за наук. ред. Г. В. Циганенко. Дніпро: Середняк Т.К., 2019. 98 с.
5. Папа Римський закликав зупинити війну, поки вона не знищила людство. Режим доступу: <https://www.pravda.com.ua/news/2022/03/27/7335031/> (дата звернення 04.04.2022).
6. Правило кисневої маски для педагогів: практичні вправи для відновлення в травматичних обставинах. Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/pravylo-kysnevoyi-masky->

dlya-pedagogiv-praktychni-vpravy-dlya-vidnovlennya-v-travmatychnyh-obstavynah/ (дата звернення 05.04.2022).

7. Фізичні та психологічні вправи на розслаблення для дітей під час війни. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/fizicni-ta-psihologicni-vpravi-na-rozslablenna-dla-ditej-pid-cas-vijni-558551.html> (дата звернення 05.04.2022).

8. Як пояснити дитині, що таке війна? Поради від психологині Світлани Ройз. Режим доступу: <https://vn.20minut.ua/Zdorovya/yak-poyasniti-ditini-scho-take-viyna-poradi-vid-psihologini-svitlani-r-11547819.html> (дата звернення 04.04.2022).

References:

1. Denysenko, N. (2007). Osvitnii protses maie buty zdoroviazberezhuvnym. [The educational process must be healthy]. *Doshkilne vykhovannia*, №7, 8–10 [in Ukrainian].

2. *Children and war: learning healing techniques*. (2014). Lviv: Instytut psykhičnoho zdorovia [in Ukrainian].

3. *Assistance to children affected by the war: Handbook of preschool teachers*. (2015). Dovidnyk vykhovatelya doshkilnoho navchalnoho zakladu / N. V. Prorok, S. A. Honcharenko, L. O. Kondratenko ta in., za red. N. V. Prorok. Sloviansk: PP «Kantsler» [in Ukrainian].

4. *We SURVIVED. Recovery techniques for military, civilian and child families. Second edition: practice. way. For internally displaced persons, demobilized persons and their families*. (2019). Psykholohichna kryzova sluzhba HO «UAFNPP», Posolstvo Spoluchenoho korolivstva Velykoi Brytanii ta Pivnichnoi Irlandii v Ukraini. [avt.- uklad. H. Tsyhanenko, O. Masyk, O. Hryhorieva ta in.] za nauk. red. H. V. Tsyhanenko. Dnipro: Seredniak T.K. [in Ukrainian].

5. Papa Rymskyi zaklykav zupynyty viinu, poky vona ne znyshchyla liudstvo [The pope called for an end to the war until it destroyed humanity]. *mmi.fem.sumdu.edu.ua*. Retrieved from <https://www.pravda.com.ua/news/2022/03/27/7335031/> [in Ukrainian].

6. Pravylo kysnevoi masky dlia pedahohiv: praktychni vpravy dlia vidnovlennia v travmatychnyh obstavynakh [The rule of the oxygen mask for teachers: practical exercises for recovery in traumatic circumstances]. *mmi.fem.sumdu.edu.ua*. Retrieved from <https://nus.org.ua/articles/pravylo-kysnevoyi-masky-dlya-pedagogiv-praktychni-vpravy-dlya-vidnovlennya-v-travmatychnyh-obstavynah/> [in Ukrainian].

7. Fyzichni ta psykholohichni vpravy na rozslablennia dlia ditei pid chas viiny [Physical and psychological exercises for relaxation for children during the war] *mmi.fem.sumdu.edu.ua*. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/fizicni-ta-psihologicni-vpravi-na-rozslablenna-dla-ditej-pid-cas-vijni-558551.html> [in Ukrainian].

8. Iak poiasnyty dytyni, shcho take viina? Porady vid psykholohyni Svitlany Roiz [How to explain to a child what war is? Advice from psychologist Svetlana Roiz]. *mmi.fem.sumdu.edu.ua*. Retrieved from <https://vn.20minut.ua/Zdorovya/yak-poyasniti-ditini-scho-take-viyna-poradi-vid-psihologini-svitlani-r-11547819.html> [in Ukrainian].