

## **ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ З ООП У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ВТРАТИ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА**

**Душка А. Л., Міронова В. М.**

### **ВСТУП**

Сучасні умови воєнного часу стали безпрецедентним викликом для системи освіти, психологічної допомоги та соціальної підтримки дітей в Україні. Щоденні повітряні тривоги, обстріли, евакуації, втрата житла, розлука з близькими, вимушене переміщення та постійна зміна звичного середовища формують у дітей відчуття небезпеки, яке підриває базові відчуття стабільності та передбачуваності – фундаментальні для емоційного розвитку. Особливо вразливими у цих умовах є діти з особливими освітніми потребами (ООП), оскільки їхня здатність адаптуватися до змін, регулювати емоційні стани та взаємодіяти з довкіллям значною мірою залежить від структурованості, підтримки та доступності спеціально організованого середовища. Втрата відчуття безпеки, руйнування звичних рутин, зміна сенсорних умов, поява надмірних стимулів (гучні звуки, тісні простори укриттів, скупчення людей), а також обмеження можливості отримувати корекційно-розвиткові послуги призводять до посилення тривожності, регресу навичок, поведінкових проявів, сенсорної дезорганізації та зниження соціальної активності дітей з ООП. У цих умовах особливої актуальності набуває необхідність пошуку та впровадження інноваційних психолого-педагогічних стратегій, які дозволяють забезпечити підтримку дитини, зменшити інтенсивність стресових реакцій, активувати механізми саморегуляції та відновити базові відчуття передбачуваності й контрольованості ситуації.

З огляду на специфічні потреби дітей різних нозологічних груп – дітей з РАС, інтелектуальними порушеннями, порушеннями слуху, психоемоційною нестабільністю чи комбінованими порушеннями – важливо враховувати як загальні принципи психологічної підтримки в умовах кризи, так і окремі, більш диференційовані методи. Ефективність психолого-педагогічної допомоги значною мірою залежить від здатності фахівця адаптувати стратегії під індивідуальний рівень функціонування та сенсорні особливості кожної дитини.

У запропонованому матеріалі систематизовано ключові інноваційні стратегії, що довели свою ефективність у роботі з дітьми з ООП під час

війни та в інших умовах підвищеної невизначеності. Ці стратегії включають: підтримку рутин та передбачуваності, використання сенсорних інструментів саморегуляції, візуалізацію розкладу та алгоритмів дій під час тривоги, впровадження «якірних» фраз, створення безпечного середовища, ритміко-рухові та тілесно-орієнтовані практики, а також залучення дитини до знайомої побутової діяльності як способу зниження емоційної напруги та підтримки розвитку.

Метою цієї роботи є представлення комплексу адаптованих і практично орієнтованих стратегій, які можуть бути використані педагогами, фахівцями з психолого-педагогічного супроводу, корекційними педагогами та батьками для забезпечення ефективної допомоги дітям з ООП у ситуаціях стресу та кризових змін. Матеріал поєднує теоретичні засади, сучасні наукові дані й практичний досвід роботи в умовах воєнного часу, що дозволяє створити цілісну та прикладну систему підтримки.

## **1. Труднощі сприймання та реагування дітей з ООП у кризових умовах**

Діти з особливими освітніми потребами часто відчують труднощі у розумінні значення подій та інтерпретації інформації про ситуації, у яких опиняються, особливо якщо ці обставини змінюються швидко та непередбачувано. Їхня когнітивна система не завжди дозволяє осмислити складні причинно-наслідкові зв'язки чи розпізнати абстрактні соціальні контексти, пов'язані, наприклад, із повітряними тривогами, евакуацією чи втратою житла.

Попри це, діти дуже чутливо реагують на емоційний фон ситуації – відчують напругу, страх, тривогу чи дезорієнтацію дорослих. Вони «зчитують» емоційні стани оточення навіть тоді, коли не розуміють їхніх причин. Таким чином, емоційна складова подій для таких дітей стає основним джерелом переживань і стресу.

Відсутність можливості або здатності зрозуміти, що відбувається і чому, провокує у дитини сильну тривогу, яка може мати різноманітні наслідки – від емоційних вибухів і дезорганізації поведінки до розвитку психологічної травми. У кризових або небезпечних умовах така непередбачувана поведінка може становити навіть ризик для життя, адже дитина не завжди здатна швидко і відповідно реагувати на інструкції дорослих.

Таким чином, діти з ООП є більш вразливими на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Через особливості розвитку, підвищену сенсорну чутливість і труднощі саморегуляції вони частіше демонструють регресивні прояви (втрати раніше сформованих навичок, поява дитячих форм поведінки), зміни у поведінкових реакціях –

збудження, імпульсивність, агресію, тривалу плаксивість або, навпаки, стани байдужості та апатії. Усе це відображає глибокий рівень внутрішнього стресу й потребує особливої системи підтримки та реагування з боку фахівців і близьких дорослих.

### **1.1. Психологічні реакції дітей на умови воєнного стану та особливості психолого-педагогічної допомоги дітям з ООП**

Воєнний стан і радикальні зміни умов життя є психотравмуючими як для дорослих, так і для дітей. Психотравмуюча ситуація – це подія, зумовлена впливом природних, соціальних, інформаційних, особистісних або інших чинників, що супроводжується підвищенням психічної напруженості, порушенням механізмів адаптації та руйнуванням цілісності внутрішнього світу особистості<sup>1</sup>.

Умови війни змінюють звичний спосіб життя, ставлять під сумнів почуття безпеки. Коли загроза життю стає постійною, кожна людина реагує по-своєму. За це відповідає нейроцепція – система внутрішнього моніторингу сигналів безпеки й небезпеки, що надходять із тіла, зовнішнього середовища та соціальної взаємодії.

Залежно від оцінки ситуації, активуються різні фізіологічні реакції:

– якщо ситуація сприймається як безпечна – функціонує система соціального та емоційного зв'язку (верхня гілка парасимпатичної нервової системи), формується реакція «подружися і поспівчуй»;

– якщо ситуація потенційно небезпечна – активується симпатична нервова система, що переводить організм у стан мобілізації або гіперзбудження;

– якщо ситуація життєво загрозна – включається нижня гілка парасимпатичної системи, формується реакція «завмирання»<sup>2</sup>.

Відповідно до цього спостерігаються різні поведінкові реакції – від підвищеної активності, агресії чи рухового збудження до апатії, мовчазності або емоційного «застигання». Додатковим чинником, який поглиблює наслідки психотравмальної події, є тривалість її впливу. Як зазначає Т. Острянка, тривале перебування у стані стресу «порушує рівновагу психологічного стану дітей і дорослих, знижує їхню ресурсність та здатність самостійно виробляти адаптаційні стратегії, ускладнює повернення до звичних соціальних зв'язків»<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Маслянікова І. Особливості психологічної допомоги особистості внаслідок дії травмуючих ситуацій у воєнний час. Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни: колект. монографія. Київ: Університет «Україна», 2023. С. 95–115.

<sup>2</sup> Пророк Н., Бойко С., Гнатюк О. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 156 с.

<sup>3</sup> Острянка Т. Особливості психологічного супроводу дітей з інвалідністю під час війни (арт-терапевтичний підхід). У: Соціально-психологічна підтримка осіб з

## 1.2. Особливості реакцій дітей та підходів до допомоги

Залежно від віку, індивідуальних особливостей і стану розвитку, діти по-різному реагують на травматичні події. Найчастіше проявляються:

- тривожність, страх, дратівливість;
- апатія, зниження активності;
- порушення сну та апетиту;
- розгубленість, регрес у поведінці чи навичках.

Найефективнішими способами допомоги дитині у стресовій ситуації є:

- **переміщення у безпечне середовище** або створення відчуття безпеки навколо;
- **налагодження стабільного розкладу дня;**
- **емоційна підтримка через спілкування** з батьками та значущими дорослими;
- **використання активностей**, які знижують рівень напруження (гра, рух, творчість, ритуали, сенсорна стимуляція).

## 1.3. Як діти різного віку реагують на стрес і сприймають кризову ситуацію

Реакція дитини на кризові події – воєнні дії, евакуацію, втрату безпеки – визначається її віком, рівнем розвитку, досвідом взаємодії зі світом і наявністю підтримки з боку дорослих. Чим молодша дитина, тим більше її емоційна стабільність залежить від **присутності, тону й поведінки батьків**. Нижче подано узагальнену характеристику типових реакцій і потреб дітей різного віку<sup>4</sup>.

Діти 0–3 років

У цьому віці дитина **сприймає світ переважно через відчуття й тілесні сигнали**. Вона не розуміє змісту подій, але гостро реагує на зміну емоційного стану дорослих, гучні звуки, яскраві спалахи, незвичні запахи чи дотики.

Типові прояви стресу: дратівливість, тривалий плач, труднощі зі сном і годуванням, пошук фізичного контакту, агресивна або нав'язлива поведінка.

**Головне завдання дорослого** – забезпечити **максимальну тілесну близькість**, спокійний голос, ритмічність дій, стабільність розкладу.

---

інвалідністю в умовах війни: колект. монографія. Київ: Університет «Україна», 2023. С. 124–135.

<sup>4</sup> Бабяк О. Діти з особливими потребами в умовах кризових викликів: інноваційні методи роботи: презентація. Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка НАПН України

Тактильна підтримка («я поряд», «я тримаю тебе») є для малюка сигналом безпеки.

Діти 4–6 років

У дошкільному віці дитина вже розрізняє основні емоції та може вербалізувати страх або безсилля, але її мислення залишається конкретним і образним. Тому вона часто **не розуміє логіки подій**, але **відтворює їх у грі**.

Можливі прояви: страх розлуки, небажання спілкуватися, замкнутість або, навпаки, надмірна активність, «застрагання» на певних ігрових сюжетах.

**Завдання дорослого** – підтвердити дитині, що **вона в безпеці**, і дати зрозуміти, що **батьки поруч і також у безпеці**. Підтримуйте звичні ритуали, дозвольте дитині програвати травматичні сюжети через гру – це природний спосіб її психічної стабілізації.

Діти 7–10 років

У цьому віці формується логічне мислення, тому діти вже **усвідомлюють поняття загрози**, розуміють слова «війна», «небезпека», «смерть».

Типові реакції: почуття провини («я не зміг допомогти»), безсилля, злість, надмірні фантазії («я всіх урятую»), зосередженість на деталях подій, тривога щодо майбутнього.

**Важливо:** не приховувати інформацію, але подавати її дозовано, пояснюючи, що саме дорослі відповідають за безпеку. Зберігайте **структуру повсякденності:** навчання, ігри, спілкування, невеликі побутові обов'язки. Це допомагає відновити відчуття контролю.

Діти 11–13 років

Діти цього віку переживають **емоційні коливання підліткового періоду**, які в умовах війни можуть загострюватися. Можливі прояви: дратівливість, агресивність, відмова виконувати правила, апатія, депресивні стани, замкненість або надмірне збудження.

Діти починають усвідомлювати складність подій, але бракує досвіду, щоб із ними впоратися.

**Завдання дорослого** – створювати простір для відкритих розмов про почуття, визнавати власні емоції («мені теж буває страшно, але ми разом це переживемо»), допомагати **зберігати соціальні зв'язки**.

Підлітки 14–18 років

Підлітки вже мають абстрактне мислення й здатні аналізувати події, однак саме в цей період формується **ідентичність** – а війна її руйнує.

Типові реакції: протест, ризикована поведінка, агресія, аутоагресія, думки про безсенсовність життя, радикальні оцінки («усе пропало», «ніхто не винен»).

**Позиція дорослого:** не вимагати «бути сильним», не перекладати на дитину роль дорослого. Підлітку важливо чути: *«Те, що ти відчуваєш, – нормально. Це тимчасово. Ми разом знайдемо, як упоратися.»* Допоможіть спрямувати енергію у **конкретну діяльність** – волонтерство, творчість, фізичну активність. Це знижує рівень напруги і повертає відчуття впливу на життя.

Загальні рекомендації для всіх вікових груп

- Говоріть коротко, спокійно, без надлишкових подробиць.
- Повторюйте важливі слова («зараз ми у безпеці», «я поруч»).
- Не допускайте перегляду травматичних новин, сцен насильства чи загибелі.
- Відновлюйте **розклад дня** та знайомі дії – вони повертають стабільність.
- Заохочуйте **гру і спілкування з однолітками** – це природний механізм саморегуляції.
- Дозвольте дитині ставити запитання – навіть повторювані. Відповідайте спокійно, щоразу підтверджуючи реальність і безпеку.

В роботі з дітьми з ООП ми спираємося не на біологічний вік, а на розвитковий. Тому ці рекомендації потрібно враховувати. Наприклад, біологічний вік дитини з ООП – 7 років, а розвиток відповідає 3 рокам. В цьому випадку доречно використовувати більшість підходів підтримки як для трирічної дитини (табл. 1).

Таблиця 1

**Як діти різного віку реагують на стрес і сприймають кризову ситуацію**

<b>Вік дитини</b>	<b>Як сприймає події</b>	<b>Типові прояви стресу</b>	<b>Потреби та завдання дорослого</b>
0–3 роки	Сприймає світ через тілесні сигнали, не розуміє змісту подій. Гостро реагує на стан дорослих, гучні звуки, зміни середовища.	Дратівливість, плач, порушення сну й годування, пошук постійного контакту, агресивність або нав'язливість.	Максимальна тілесна близькість, спокійний голос, ритмічність дій, стабільність режиму. Тактильна підтримка як сигнал безпеки.
4–6 років	Мислення конкретне й образне. Розуміє основні емоції, може говорити про страх, програє події у грі.	Страх розлуки, замкненість або надмірна активність, повторювані ігрові сюжети, небажання спілкуватися.	Підтверджувати безпеку, підтримувати ритуали, дозволяти програвання травматичних сюжетів через гру. Давати відчуття присутності дорослого.

Table 1 (continuance)

7–10 років	Уже усвідомлює поняття небезпеки, війни, смерті. Формується логічне мислення.	Почуття провини, безсилля, злість, тривога щодо майбутнього, надмірні фантазії, фіксація на деталях.	Давати правдиву, але дозовану інформацію. Підтримувати структуру дня: навчання, ігри, спілкування, побутові обов'язки. Пояснювати, що відповідальність за безпеку – на дорослих.
11–13 років	Емоційні коливання підліткового віку посилюються кризою. Розуміє складність подій, але бракує досвіду подолання.	Дратівливість, агресивність, апатія, депресивні стани, замкненість або надмірне збудження, опір правилам.	Створювати безпечний простір для розмов, визнавати почуття, підтримувати соціальні зв'язки. М'яко нормалізувати емоції («і мені буває страшно, але ми разом»).
14–18 років	Має абстрактне мислення, аналізує події. Формується ідентичність, яка може руйнуватися в умовах війни.	Протест, ризикована поведінка, агресія, аутоагресія, думки про безсенсовність, радикальні оцінки.	Не вимагати «бути сильним», не дорослішати дитину штучно. Підтримувати, нормалізувати емоції. Пропонувати діяльність: волонтерство, творчість, спорт – як спосіб повернути контроль і знизити напругу.

Для дітей із особливими освітніми потребами (ООП) ці методи потребують додаткової адаптації з урахуванням інтелектуальних, психічних і фізичних можливостей дитини.

## 2. Психологічні наслідки воєнних дій для дітей

Після початку воєнної агресії росії на сході України українські науковці розпочали низку досліджень, спрямованих на аналіз психічних та емоційних наслідків війни для дітей і підлітків.

**Т. Марценковський** у результаті вивчення травматичних чинників, що впливали на дітей та підлітків, переміщених із зони бойових дій, виокремив три основні групи факторів<sup>5</sup>:

1. **Безпосередні бойові впливи** – перебування у бомбосховищах, обстріли, ізоляція, голодування, травматичні спогади.

2. **Наслідки гібридної війни** – вимушений переїзд, економічні труднощі, вплив засобів масової інформації.

<sup>5</sup> Марценковський Д. І. Клінічний поліморфізм та коморбідність психічних розладів у дітей та підлітків, що постраждали від гібридної війни на сході України. *Архів психіатрії*. 2017. Т. 23, № 2. С. 91–95.

**3. Соціально-психологічні чинники** – насильство в сім'ї, байдужість опікунів, булінг, відсутність соціальної підтримки.

Дослідник підкреслює, що **нестача соціальної підтримки** є критичним фактором, який детермінує розвиток **посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресивних і тривожних станів** у дітей.

Діти з ООП реагують на ці події дещо інакше – більш інтенсивно, специфічно та часто менш передбачувано. Особливості їх нервової системи, сенсорної обробки, комунікації та регуляції емоцій підсилюють вплив стресорів і вимагають від дорослих адаптованих підходів до підтримки.

Саме тому важливо проаналізувати, як війна впливає на дітей з різними порушеннями, які реакції є типовими для їхнього профілю розвитку і які практичні рекомендації допомагають мінімізувати наслідки травматичного досвіду.

### **2.1. Особливості реагування дітей з аутизмом на воєнні події**

Діти з розладами аутистичного спектра (РАС) сприймають навколишній світ дещо інакше, ніж їхні однолітки. Вони мають специфіку системи обробки сенсорної, емоційної та соціальної інформації, що робить їх особливо чутливими до будь-яких змін у середовищі. Їхні реакції, ігри, способи спілкування або прояви радості можуть виглядати незвичними для оточення, але саме через ці особливості формується їхня внутрішня логіка взаємодії зі світом.

Під час воєнних подій, евакуацій чи тривалого перебування у стані небезпеки діти з РАС переживають високе сенсорне та емоційне навантаження, часто без можливості його вербалізувати. У таких умовах вони потребують особливої уваги, стабільності та структурованої підтримки як з боку батьків, так і фахівців.

Типові зміни у поведінці дітей з РАС під впливом стресу

- порушення сну через систематичні тривоги або шумові подразники;
- поява нових тілесних або сенсорних стереотипій: часте сечовипускання, закривання вух та очей, інтенсивне розгойдування;
- відмова від звичних стабілізуючих занять (малювання, складання конструктора, перегляд знайомих мультфільмів);
- зміни харчової поведінки (вибірковість, відмова від їжі) та соціальної взаємодії;
- емоційні регресивні реакції – плач, крик, істерики, самостимуляції<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Островська К. О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом: монографія. Львів: Тріада плюс, 2012. 520 с

Це не «погіршення поведінки», а **мова стресу**: дитина таким чином сигналізує про перевантаження і намагається відновити внутрішній баланс.

Українські дослідниці **К. Мілютіна та О. Гаєвська** вивчали стан дітей із розладами аутистичного спектра (РАС) в умовах війни та евакуації.

За їхніми спостереженнями:

- діти з РАС перебувають у стані **невизначеного стресу**, втрачають відчуття передбачуваності;
- позбавлення звичних умов і сенсорних орієнтирів викликає **високий рівень тривоги**;
- у більшості спостерігається **посилення стереотипій, порушення сну, спалахи крику, регресивна поведінка**<sup>7</sup>.

Особливо гостро ці прояви спостерігалися у дітей, які **не володіють мовленням або засобами альтернативної комунікації**. Неможливість зрозуміти мовлення дорослого чи висловити власні потреби суттєво ускладнює реагування дитини на небезпеку.

Натомість у дітей, які користувалися системою **PECS**, поведінкові порушення були менш вираженими, однак потреба шукати потрібні картки у стресовій ситуації чи під час евакуації також викликала додаткове роздратування. На думку дослідниць, одним із ключових напрямів психологічної допомоги дітям з аутизмом у кризових обставинах є **підтримка соціально прийнятних форм поведінки**, орієнтуючись на індивідуальні можливості дитини<sup>8</sup>. Отже, **психолого-педагогічна допомога дітям із РАС**, які зазнали впливу війни, має враховувати два взаємопов'язані аспекти:

- 1) індивідуальні особливості проявів аутизму;
- 2) рівень і характер стресової реакції, зумовлений воєнними подіями.

Роль психолога і батьків у стабілізації стану дитини

1. **Спостерігайте та фіксуйте зміни.** Важливо помічати навіть незначні динамічні прояви – моменти інтересу, спокою чи контакту. Це точки входу до взаємодії.

2. **Повернення до знайомих форм стабілізації.** Якщо дитина перестала виконувати певну рутину, поверніть її у спрощеному вигляді: повторювані рухи, знайомі фрази, пісні, улюблені ігри.

---

<sup>7</sup> Мілютіна К., Гаєвська О. Діти з РАС в умовах війни: відкат та відновлення. У: Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни: колект. монографія. Київ: Університет «Україна», 2023. С. 57–68.

<sup>8</sup> Там само.

3. **Арт-терапевтичні техніки.** Ліплення, колаж, вирізання, розмальовування знайомих зображень – це форми сенсорної та емоційної регуляції. Через них дитина може виразити напругу без слів.

4. **«Перехідні предмети».** Знайдіть новий символічний предмет, який викликатиме відчуття контролю: іграшка-герой, шарфик, браслет, «чарівний камінчик». Такі предмети стають **«містком» між світом тривоги й світом спокою.**

5. **Ігри з тканиною та нитками.** Маніпуляції з м'якими матеріалами (мотки ниток, клапті тканини, в'язання, шнурівки) мають глибокий стабілізуючий ефект і водночас тренують дрібну моторику.

6. **Улюблена музика чи знайомі пісні.** Аудіальні ритуали (знайома мелодія, улюблений ритм) можуть «повертати» дитину до спокою навіть тоді, коли інші способи не діють.

7. **Контакт із близькою людиною.** Якщо поруч немає когось дуже значимого, підтримку можна створити через **опосередкований контакт** – відео, голосове повідомлення, фото. Важливо, щоб дитина «чула» стабільний голос знайомої людини.

8. **«Коробка спокою» або «пошуковий простір».** Зробіть невелику коробку, куди дитина може скласти улюблені предмети: маленькі іграшки, фігурки, олівці, пазли, картки, фотографії. Ця коробка – **місце повернення до стабільності** під час тривоги чи евакуації.

9. **Використання сенсорних асоціацій.** Предмети зі знайомими запахами (мамин шарф, подушка з домашнього ліжка), улюблений посуд, знайома їжа допомагають підтримувати відчуття зв'язку з «домом».

10. **Персональна зона безпеки.** У кожному укритті варто створити куточок для дитини – навіть невеликий, але впорядкований. Це може бути місце з улюбленими речами, малюнками, ковдрою.

11. **Медичний супровід.** Якщо спостерігається посилення невротичних або соматичних симптомів, необхідно звернутись до невролога або психіатра.

12. **Пам'ятайте: адаптація потребує часу.** Дітям з РАС потрібно більше часу для відновлення після переїзду, евакуації чи тривалого стресу. Не варто вимагати швидкого повернення до звичного режиму – головне завдання зараз **поступово повернути почуття безпеки.**

## 2.2. Діти з інтелектуальними порушеннями: особливості реагування та підтримки

У дітей з порушеннями інтелектуального розвитку обмежені можливості пізнавальної діяльності, що ускладнює своєчасне й адекватне реагування на подразники середовища; формування уявлень

про довкілля відбувається повільніше. Для більшості таких дітей характерний **підвищений рівень тривожності**, що свідчить про недостатню емоційну пристосованість до ситуацій, які викликають занепокоєння<sup>9</sup>. Відтак психолого-педагогічну допомогу необхідно надавати з **урахуванням реальних інтелектуальних можливостей** дитини. За О. Чеботарьовою, до кожної дитини з інтелектуальними порушеннями слід застосовувати **індивідуальний і диференційований підхід**, беручи до уваги її пізнавальні можливості, психологічний та емоційний стан. Рекомендації:

- **Пояснювати воєнні події в доступній формі**, формуючи реалістичну, але посилену картину світу.
- **Підтримувати оптимістичну перспективу майбутнього** (ворог буде подоланий, життя повернеться до мирного укладу).
- Використовувати методи стабілізації:
  - короткі **бесіди за віком** про поточні реалії;
  - **рутини, підкріплені правилами**;
  - **ігрову діяльність** (рухливі, сенсорні, дидактичні ігри);
  - **психокорекційні техніки** саморегуляції (дихальні вправи, психогімнастика, арт-терапія);
  - **пам'ятки-алгоритми** дій під час стресу (візуальні кроки)<sup>10</sup>.

### 2.3. Діти зі слухо-мовленнєвими порушеннями в умовах війни

За умов внутрішнього переміщення або еміграції родини виникають **бар'єри доступу до освіти та послуг**, а в іншій країні – ще й **мовний та слуховий бар'єри**. Опинившись у новому мовному середовищі, діти переживають стрес через **нестачу зрозумілих комунікативних засобів**; водночас їм доводиться терміново поповнювати словник **новими жестовими одиницями**, пов'язаними з реаліями війни, що може тимчасово поглиблювати дефіцит комунікації. Українські фахівці вже створюють **спеціальні жестівники** зі словником воєнних реалій для підтримки таких дітей і їхніх сімей<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Мякушко О. Допомога у кризовій ситуації: психологічні поради батькам дітей з інтелектуальними порушеннями під час військових дій. Матеріали Всеукр. онлайн-марафону. Ін-т спец. пед. і псих. ім. М. Яремченка, 2022. С. 90–95.

<sup>10</sup> Чеботарьова О. Навчання та підтримка дітей з порушеннями інтелектуального розвитку в умовах війни: поради педагогам. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2022. № 107(3). С. 40–51.

<sup>11</sup> Когтев А. Особливості організації освітнього процесу осіб з порушеннями слуху під час війни. Матеріали Всеукр. наук.-практ. семінару. Київ: ФОП «Симоненко О. І.», 2022. С. 43–46.

Практичні орієнтири:

- забезпечити **візуальну підтримку** (піктограми, жести, субтитри, картки-розклади);
- створити **мостики між мовами** (паралельні написи/жести рідною і новою мовою);
- зберігати **сталі комунікативні ритуали** (час, місце, послідовність);
- регулярно **тренувати нові жестові одиниці** у побутових сценаріях (укриття, транспорт, черга тощо).

#### **2.4. Родини дітей з особливими потребами в умовах війни**

Батьки дітей з ООП переживають не лише зовнішню небезпеку, а й **руйнування звичного укладу життя**, що напряму впливає на дитину:

- порушення режиму дня та рутин;
- перехід до нової форми навчання (дистанційної чи перерваної);
- відсутність прогулянок, ігрового простору, звичних соціальних контактів;
- вимушене переселення, нове середовище, нові люди;
- постійне емоційне напруження батьків, яке дитина гостро «зчитує»;
- буденність, одноманітність, втрата орієнтирів;
- нерозуміння причин небезпеки (*«чому ми не можемо йти до школи?»*).

Підтримка родини – це передусім **підтримка стабільності**. Коли дорослий зберігає спокій, рутину й контакт, дитина відчуває: *«Я в безпеці, навіть коли навколо війна.»*

### **3. Критерії оцінювання ефективності психолого-педагогічної допомоги дітям з ООП у воєнний час**

Я. Омельченко пропонує орієнтувати допомогу дітям, що постраждали від війни, на розвиток **життєстійкості** через послідовні етапи<sup>12</sup>:

**1. Відновлення базової безпеки** (захищеність, передбачуване середовище).

**2. Активація психологічних ресурсів** і опанування саморегуляції.

**3. Пропрацювання негативних психоемоційних станів.**

---

<sup>12</sup> Омельченко Я. Психотехнологія розвитку життєстійкості дітей у військовий час. Матеріали наук.-практ. конф. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2023. С. 211–216.

**4. Актуалізація механізмів самовідновлення,** адаптація до нової життєвої ситуації та закріплення позитивних змін.

Ми вважаємо, що слід використовувати **будь-який метод**, який **демонструє позитивний ефект саме для цієї дитини**. Для цього необхідно відстежувати зміну стану та поведінки за такими критеріями (універсальні та специфічні):

**Універсальні критерії (для всіх категорій ООП)**

1. Зниження тривожності (частоти/інтенсивності страхових реакцій).
2. Вирівнювання емоційного стану (менше різких коливань настрою).
3. Повернення до останнього рівня розвитку до регресу або його наближення.
4. Покращення соціальної інтеграції (адаптація у новому середовищі, зокрема під час міграції/біженства).
5. Менше тем і сценаріїв з виразним негативним змістом (смерть, руйнування, війна).
6. Позитивна динаміка сну та харчування.
7. Позитивна суб'єктивна оцінка благополуччя (дитина виглядає більш спокійною/щасливою; відгуки батьків).

**Специфічні критерії**

**Інтелектуальні порушення:**

8. Краще усвідомлення подій та виконання інструкцій у ситуаціях небезпеки.

**Слухо-мовленнєві порушення:**

9. Адаптація до нового освітнього та мовного середовища; повернення до попереднього рівня слухо-мовленнєвого розвитку; засвоєння нових жестових одиниць, релевантних воєнному контексту; краща толерантність до нових звуків (сирени, оголошення, шум укриття).

**РАС:**

10. Повернення/наближення до попередніх навичок; покращення соціального функціонування; нормалізація поведінки, зменшення гіперкінетичної симптоматики; ремісія супутніх психічних розладів; зменшення частоти й тривалості мелтдаунів і шатдаунів; адаптація до нового режиму сім'ї та розкладу занять; успішне сенсорне розвантаження (підібрані ефективні стратегії).

**Інші випадки ООП:**

11. Індивідуально визначений психологічний, фізіологічний і педагогічний прогрес: повернення або наближення до останнього досягнутого рівня розвитку (табл. 2).

Далі ми розглянемо більш детально практичне застосування технік і стратегій підтримки.

На сьогоднішній день ми вже маємо певні дослідження українських вчених та різноманітні напрацювання щодо психолого-педагогічної підтримки дітей з ООП у стресових ситуаціях. Зараз пропонуємо зробити короткий огляд та розглянути практичні приклади застосування.

Таблиця 2

### Критерії ефективності психолого-педагогічної допомоги дітям з ООП у воєнний час

Критерій	Опис / Показники	Актуально для категорій
Зниження тривожності	Менше страхів, напруги, краще засинання	Усі
Стабілізація емоційного стану	Менше коливань настрою	Усі
Відновлення рівня розвитку	Повернення втрачених навичок	Усі
Покращення соціальної адаптації	Активна взаємодія з людьми	Усі
Зменшення негативних тем	Менше сюжетів про смерть, руйнування	Усі
Покращення фізіологічних показників	Нормалізація сну, апетиту	Усі
Позитивна зовнішня поведінка	Спокійна, усміхнена дитина	Усі
Усвідомлення подій	Адекватна реакція на інструкції	Інтелектуальні
Мовно-жестова адаптація	Опанування нових жестів	Слухо-мовленнєві
Поведінкова стабілізація	Зменшення мелтдаунів, краща взаємодія	РАС
Індивідуальний прогрес	Позитивна динаміка у розвитку	Усі

#### 4. Роль емоційного стану дорослого у взаємодії з дитиною

Група дослідників на чолі з Я. Полупановою, С. Толошиною та М. Корольовим акцентує увагу на тому, що ключовим чинником стабілізації дитини з особливими освітніми потребами (ООП) є емоційний стан дорослого, який перебуває поруч<sup>13</sup>. Дорослий має залишатися спокійним, демонструвати надійність і контроль ситуації, адже саме через нього дитина «зчитує» рівень безпеки.

Фахівці рекомендують:

- підтримувати **спокійний, рівний тон** у спілкуванні;

<sup>13</sup> Полупанова Я. М., Толошна С. М., Корольов М. Г. та ін. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни: методичні рекомендації. Дніпро: КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти», 2022. 57 с.

- дозволяти дитині вивільняти злість і напруження у безпечний спосіб;
- пояснювати правила безпеки та алгоритми дій («цивільної оборони») у простій, конкретній формі;
- виконувати заспокійливі дихальні або рухові вправи разом із дитиною;
- відволікати увагу шляхом активації аудіального каналу (спів, вірші, казки, улюблена музика);
- підкреслювати важливість зібраності, взаємодопомоги й турботи про інших.

Таким чином, поведінкова модель дорослого в кризових обставинах стає для дитини своєрідним шаблоном реагування на стрес.

### **Рекомендації щодо взаємодії з дітьми з ООП у стані стресу (за Л. Кірішко)**

Вітчизняна дослідниця Л. Кірішко систематизувала типові психічні стани дітей з ООП у період воєнних дій та розробила практичні рекомендації для дорослих щодо реагування на них<sup>14</sup>:

- **Дитина у стані ступору** потребує чітких, коротких і спокійно вимовлених інструкцій.
- **Дитину, яка говорить зі страхом**, слід уважно вислухати, демонструючи щирий інтерес, розуміння та співчуття.
- **Дитину, яка плаче**, не варто перебивати чи давати поради – необхідно просто бути поруч і застосовувати активне слухання.
- **Істеричні прояви** доцільно ігнорувати, не задовольняючи неадекватних вимог.
- **Агресивність дитини** можна нівелювати доброзичливими коментарями, жартами або спокійною реакцією без звинувачень.
- **Дітям із порушеннями зору** варто дати можливість ознайомитись із простором, створити «зону комфорту», яка асоціюватиметься з мирним, безпечним життям.
- **Діти з інтелектуальними порушеннями** є особливо вразливими до стресових подій, тому їм необхідна індивідуально підібрана психологічна допомога, що відповідає їхнім когнітивним можливостям.

### **Міжнародні підходи до кризової допомоги дітям з ООП**

Цікавий приклад наводить В. Шевченко, який описує техніку кризової психологічної допомоги американської психологині Мішель Борба під назвою «TALK»<sup>15</sup>:

<sup>14</sup> Кірішко Л. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. *Інклюзивна освіта*. 2023. № 4. С. 101–103.

- **T (Tune in)** – налаштуйтеся на емоційний стан дитини, будь уважним до її почуттів;

- **A (Assure safety)** – забезпеч безпеку, фізичну і психологічну;

- **L (Listen)** – слухай дитину, не перебиваючи;

- **K (Kindle hope)** – розпали надію, зроби щось добре і конкретне, щоб дитина відчула контроль над ситуацією.

Цей підхід фокусується на емпатії, безпеці та активній підтримці – трьох базових принципах психологічної стабілізації.

**Рекомендації щодо психолого-педагогічної підтримки дітей з ООП у стресових ситуаціях за Т. Калініною**<sup>16</sup>

1. **Визнайте емоції дитини.** Дайте зрозуміти, що ви сприймаєте її переживання серйозно, не применшуйте страх чи тривогу. *«Я бачу, що тобі страшно. Це нормально. Я поруч.»*

2. **Поясніть, що подібне переживають і інші діти.** Це знижує почуття ізоляції: *«Я знаю одного хлопчика, який теж пережив щось схоже.»*

3. **Створіть атмосферу безпеки:** частіше обіймайте, підтримуйте тілесний контакт, беріть участь в іграх.

4. **Спрямуйте увагу на приємні образи з минулого** – спільне переглядання фотографій, розповіді про добрі спогади.

5. **Переводьте розмову від подій до почуттів:** не обговорюйте деталі війни, натомість питаєте: *«Що ти зараз відчуваєш?»*

6. **Допомагайте вибудовувати життєву перспективу:** плануйте разом дрібні цілі, пов'язані з майбутнім.

7. **Нормалізуйте емоційні реакції:** нагадуйте, що відчуття страху, гніву чи безпорадності – природні.

8. **Підтримуйте самооцінку:** хваліть за зусилля, підкреслюйте сильні сторони.

9. **Використовуйте арт-терапевтичні форми:** ігри з піском, водою, глиною допомагають дитині висловлювати емоції невербально.

10. **Зберігайте чіткі межі:** не виконуйте всі бажання дитини з жалю – сталі правила створюють відчуття контролю та стабільності.

---

<sup>15</sup> Шевченко В. Особливості психолого-педагогічної допомоги дітям, які пережили травмуючі події. Матеріали Всеукр. онлайн-марафону. Ін-т спец. пед. і псих. ім. М. Яремченка, 2022. С. 150–154.

<sup>16</sup> Калініна Т. Психологічна допомога батькам дітей з особливими освітніми потребами в умовах військових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2022. № 3. С. 13–107.

## 5. Чи потрібно говорити з дітьми з особливими освітніми потребами про війну?

Так, потрібно – і це принципово важливо. Мовчання дорослих не захищає дитину, а навпаки – підсилює її тривогу. Діти з особливими освітніми потребами, незалежно від віку чи рівня розвитку, уже стикаються з проявами війни: вони чують сирени, бачать блокпости, укриття, військову техніку, відчують емоційну напругу дорослих. Вони спостерігають зміни, навіть якщо не можуть пояснити їх словами. Дитина може не розуміти політичних чи соціальних причин війни, але вона завжди відчуває емоційний контекст – страх, стрес, розгубленість, тиск оточення. Якщо дорослі не допомагають їй назвати й осмислити ці відчуття, світ для неї стає хаотичним і небезпечним. У таких умовах відсутність пояснення сприймається як загроза, а невідоме – як джерело страху. Особливо це стосується дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, аутизмом, розладами мовлення – тих, хто має обмежену здатність до абстрактного мислення, розуміння причинно-наслідкових зв'язків і соціальних підтекстів. Їхня тривога часто проявляється через поведінку – плач, агресію, регресивні реакції, відмову від спілкування або руховий неспокій. І це не «примхи», а спосіб адаптації до незрозумілого світу. Саме тому розмова про війну – це не інформування, а психологічна підтримка. Її завдання – допомогти дитині надати сенс тому, що відбувається, і зберегти відчуття контролю над своїм життям<sup>17</sup>.

Така розмова має бути чесною, простою й конкретною. Пояснення варто адаптувати до рівня розуміння дитини:

- замінювати абстрактні поняття на конкретні образи;
- підкріплювати слова візуальними матеріалами (малюнки, фотографії, соціальні історії, короткі відео без травматичних сцен);
- використовувати знайомі приклади з оточення – укриття, військову форму, черги, евакуаційний автобус, валізу, яку пакують разом.

Якщо сім'я змушена переїжджати, дуже важливо пояснювати це не як рішення дорослого («бо я так вирішив»), а як спільну дію, викликану зовнішніми обставинами. Тоді дитина не спрямовує агресію на батьків, а бачить у них джерело підтримки. У такому випадку дорослий зберігає головну роль – бути для дитини «островом безпеки» у морі невизначеності. Таким чином, говорити з дітьми про війну – означає допомогти їм залишатися в контакт з реальністю, знизити рівень тривожності й зберегти базову довіру до світу. Це не просто розмова –

---

<sup>17</sup> Бабич М. О., Гавриленко Т. Л., Суховієнко Н. А. Психолого-педагогічна допомога дітям з особливими освітніми потребами: адаптування до реалій воєнного часу. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 75–80.

це акт турботи, який формує відчуття: *«Я не один. Є хтось, хто пояснює, що відбувається, і допомагає мені впоратися.»*

Які рекомендації ми надаємо батькам/опікунам щодо підтримки їхніх дітей.

## **6. Рекомендації для батьків/дорослих щодо підтримки дітей з ООП у кризових умовах**

Під час воєнних дій, евакуації чи перебування в укритті найважливішим завданням дорослого є **збереження спокою, передбачуваності та контакту з дитиною**. Саме поведінка батьків або фахівців стає для дитини сигналом: *«Світ це можна контролювати, я не сам.»*

1. Говоріть спокійно й передбачувано. Спробуйте говорити тихим, рівним голосом, уникаючи різких змін тону. Навіть якщо вам самим страшно – спокій у голосі передається дитині на підсвідомому рівні. Якщо дитина просить читати одну й ту саму книжку, казку чи вірш – повторюйте стільки, скільки потрібно. Передбачуваність і повтор – це сигнали безпеки для нервової системи дитини. *Знайомі історії створюють ілюзію стабільності, яку дитина втрачає в реальному житті.*

2. Дбайте про свій власний стан. Дорослий – головне джерело безпеки для дитини. Якщо ви виснажені або тривожні, дитина «зчитує» цей стан навіть без слів. Декілька хвилин спокійного дихання, ковток води, відчуття опори під ногами – це не дрібниці, а психологічна перша допомога самому собі, щоб залишатись опорою для інших.

3. Створіть комфортний куточок у будь-яких умовах. Навіть у бомбосховищі чи евакуаційному транспорті можна створити «маленьке безпечне місце» для дитини:

- відгородіть його картоном, курткою або подушкою;
- накрийте тканиною, зробивши «хатинку» чи «печеру»;
- дозвольте дитині побути там наодинці, якщо вона цього потребує.

*Для дитини така «халабуда» – це символ контролю над простором, власне укриття у великому хаосі.*

4. Улюблені предмети як опора. Перед евакуацією або під час зборів візьміть речі, які асоціюються з безпекою:

- улюблену іграшку, ковдру, чашку, термос із какао чи чаєм;
- невеликий сенсорний предмет (м'який м'яч, камінчик, гумку-кільце) – дитина може тримати його в руці, щоб заспокоїтися. Ці прості речі виконують функцію **емоційного «якоря»**.

5. Ліхтарик як символ контролю. Візьміть дитині особистий ліхтарик – це не лише практично, а й психологічно важливо. Дитина

може освітити темряву, допомогти собі або іншим – це повертає їй відчуття сили, корисності та участі. *«Твій ліхтарик – це твоя чарівна паличка. Коли ти ним світиш, світ стає трішки світлішим.»*

6. Поясніть особливості дитини оточенню. Якщо ви перебуваєте в укритті з іншими людьми, не бійтеся коротко пояснити, що ваша дитина має особливі потреби і може реагувати інакше: кричати, закривати вуха, відмовлятися сидіти на місці тощо. Це зменшить напругу серед дорослих і допоможе отримати підтримку, а не осуд.

7. Підтримуйте сенсорні потреби. Якщо дитина має гіпер- або гіпочутливість, подбайте про відповідну стимуляцію:

- при гіперчутливості – дайте навушники, капюшон, ковдру;
- при гіпочутливості – дозвольте більше рухатись, стискати предмети, обійматися.

Відповідність до сенсорних потреб – запорука стабільного емоційного стану.

8. Зайнятість – як спосіб зниження тривоги. Візьміть щось, що можна робити руками – маленькі іграшки, олівці, наліпки, книгу-розмальовку, пластилін, пазли, антисрес-іграшку. Будь-яка активність, яка має початок і кінець, дає дитині відчуття впорядкованості й часу.

9. Слова, які знижують тривогу. У стресових ситуаціях важливо повторювати короткі, чіткі фрази, які діють як «якорі»: «Ми зараз разом.», «Я тебе тримаю.», «Ми в безпеці.», «Це мине, ми впораємось.»<sup>18</sup>

## **7. Чому важливо створювати та підтримувати ритуали для дітей з особливими освітніми потребами?**

Для дітей з особливими освітніми потребами ритуали та рутина – це не просто звичка, а базовий механізм психологічної стабільності. У ситуації, коли світ стає непередбачуваним, саме повторювані дії створюють у дитини відчуття порядку, безпеки та контролю. Ритуали – це своєрідні «острівці спокою» в океані невизначеності. Вони формують структуру дня, знижують рівень тривожності, підвищують впевненість і допомагають дитині орієнтуватися в подіях. Наукові дослідження показують, що дотримання знайомих ритуалів сприяє зменшенню стресових реакцій, підвищує відчуття стабільності, а також покращує когнітивну й емоційну регуляцію<sup>19</sup>.

---

<sup>18</sup> Торопій Г. С. Тренінгова програма «Ніхто не застрахований від війни, прийми, зрозумій, допоможи». Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості у дітей та дорослих. Чернівці, 2018. 179 с.

<sup>19</sup> Полупанова Я. М., Толошна С. М., Корольов М. Г. та ін. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни: методичні рекомендації. Дніпро: КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти», 2022. 57 с.

Ритуали як опора під час змін. Коли життя дитини різко змінюється – переїзд, евакуація, втрата дому чи школи, – відновлення знайомих ритуалів допомагає зменшити страх і повернути почуття «звичного». Якщо певні ритуали неможливо відтворити, варто створювати нові – прості, але стабільні. Наприклад: Ранковий ритуал: вітання нового дня – коротка фраза, пісенька, спільний рух, обійми. Вечірній ритуал: прощання з днем – «змивання» водою всього поганого, слова вдячності, спільне читання казки чи молитва. Передбачуваність у поведінці дорослого – це психологічна опора для дитини. Саме вона знижує тривогу і дає сигнал: *«Світ хоч і змінився, але все це має порядок.»*

Рутини як терапевтичний ресурс. У період війни діти з ООП часто втрачають доступ до звичних освітніх і корекційних занять. Але саме побутова, щоденна діяльність може стати найкращим засобом розвитку і стабілізації. Як показує практика, корекційна робота не завжди потребує спеціального середовища. Вона може реалізовуватись через:

- побутові навички та **самообслуговування**;
- **соціальну взаємодію** в родині;
- **ігри, хобі, спільні рутинні справи.**

Залучення дитини до звичних дій – приготування їжі, прибирання, поливання рослин, турбота про домашніх тварин – не лише підтримує розвиток дрібної моторики чи мовлення, а й формує **впевненість, автономію та відчуття значущості.**

Візуалізація розкладу – ключ до передбачуваності. Для дітей із порушеннями розвитку надзвичайно корисно візуалізувати послідовність дня у вигляді карток або простого плану з ілюстраціями. У такий розклад обов'язково варто включати:

- ранкові гігієнічні процедури;
- прийоми їжі;
- час на ігри, навчальні або розвивальні заняття;
- прогулянки (за можливості);
- спільні побутові справи;
- час відпочинку та сну.

Візуальний розклад не лише зменшує тривогу дитини, а й допомагає дорослому організувати власний день і зберегти психологічну рівновагу.

Право вибору – теж елемент безпеки. Дуже важливо надавати дитині можливість вибору: яку гру грати, яку пісню співати, з чого почати день. Навіть мінімальний вибір формує відчуття контролю – надзвичайно важливе у ситуації, коли все навколо нестабільне. Там, де дитина може обирати, вона перестає бути лише об'єктом подій і знову стає суб'єктом свого життя. Підтримка ритуалів і рутини – це не

формальність, а психологічна стратегія виживання. Для дітей з ООП знайомі послідовності дій, повторювані ситуації, спокійні голоси і постійна присутність дорослого – це ті елементи, які формують відчуття стабільності, безпеки й віри в завтрашній день. Батьки дитини з РАС – це найважливіший ресурс у її стабілізації. Іноді простіше не «робити щось особливе», а просто бути поруч: дихати поруч, сидіти поруч, тримати за руку.

## **8. Ігрові та сенсорні стратегії стабілізації емоційного стану дітей з ООП у кризових ситуаціях**

У періоди стресу, зокрема під час воєнних дій, найважливішим завданням для дорослого стає відновлення почуття безпеки у дитини. Для дітей з особливими освітніми потребами це завдання набуває особливої ваги, оскільки їхня нервова система часто гіперреактивна, а сенсорна чутливість – підвищена. Коли дитина перевантажена звуками, світлом, дотиками або сильними емоціями, її здатність до саморегуляції різко знижується. Ефективним інструментом відновлення стабільності виступають гра, сенсорна взаємодія та рутинні дії – саме через них дитина отримує досвід контролю, передбачуваності та підтримки<sup>20</sup>.

Гра як засіб зниження тривожності. Гра – це природна мова дитини. Вона дозволяє проживати і структурувати досвід, який ще неможливо висловити словами. Під час війни діти часто відтворюють у грі травматичні сюжети – «сирена», «укриття», «порятунок», «військові». Такі повторювані сценарії – не ознака фіксації, а спосіб відновлення контролю над ситуацією. Завдання дорослого: не забороняти такі ігри, а м'яко супроводжувати – вводити позитивні образи (герої, які допомагають, моменти завершення безпеки, обійми). Використовуйте співтворення гри, не коригуйте зміст, якщо він не становить небезпеки. Дозвольте дитині «керувати» грою – це повертає їй відчуття впливу.

Сенсорна стабілізація. Сенсорні вправи допомагають знизити фізичну напругу, уповільнити дихання, повернути увагу до «тут і тепер». Особливо ефективні методи, які активують пропріоцептивну систему (глибокий тиск, ритмічний рух, важкі предмети). Приклади технік:

- **«Міцні обійми»** – обійміть дитину або використайте ковдру з вагою.
- **«Черепашка»** – дитина лягає на підлогу, ви накриваєте її ковдрою або м'яким пледом, створюючи відчуття притулку.

---

<sup>20</sup> «Ми пережили». Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практичний посібник. Київ: Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», 2018. 100 с.

- «**Сенсорний рюкзак безпеки**» – невелика сумка з улюбленими предметами: м'яка іграшка, антистрес-м'яч, ароматизована серветка, пляшка з блискітками.

- «**Дихання кольором**» – вдих «світлого кольору» (жовтого, рожевого), видих – «темного» (сірого, чорного); поєднується з візуалізацією.

Візуальні опори та передбачуваність. Для дітей з аутизмом та іншими порушеннями розвитку передбачуваність подій є головною умовою емоційної рівноваги. Коли навколишній світ хаотичний, допомагають візуальні розклади, соціальні історії, картки емоцій, які знижують когнітивне навантаження. Практичні інструменти:

- «**Що ми робимо під час тривоги**» – послідовність дій у картинках (сирена → беремо речі → йдемо в укриття → чекаємо → повертаємось).

- «**Мій день**» – простий розклад зі знайомими діями, навіть у нових умовах.

- «**Мій простір безпеки**» – визначене місце, де дитина може побути сама (куток із подушкою, іграшкою, навушниками).

Відновлення контакту через тілесність і рутину. Фізична близькість, м'яке доторкання, спільне виконання знайомих ритуалів – важливі сигнали для нервової системи дитини. Дорослий може бути «контейнером» для дитячих емоцій – через стабільний голос, спокійне дихання, погляд, присутність. Прості практики:

- Спільні пісеньки або колискові.
- Масаж долонь чи стоп.
- Ритмічні рухи – похитування, «гойдалка» на колінах.
- Знайомі побутові дії – приготування чаю, складання речей – усе,

що повертає до звичного життя.

Для фахівців і батьків: саморегуляція дорослого. Жодна стратегія не буде ефективною, якщо дорослий сам перебуває у стані дезорганізації. Психолог або педагог має спочатку стабілізувати власний стан, щоб стати «дзеркалом спокою» для дитини. Техніки швидкого відновлення:

- коротке глибоке дихання 4–4–4 (вдих – затримка – видих);
- фокус на тілесних відчуттях («я відчуваю, як стою на підлозі, як опора під ногами»);

- візуальна якірна фраза: «*Я – безпечне місце для цієї дитини.*»

Ігрові та сенсорні практики – це **не лише терапевтичні інструменти**, а й мова підтримки, через яку дитина повертає собі контроль, спокій і здатність діяти. Завдання дорослого – бути поруч, перекладати складну реальність на зрозумілу дитині мову дотиків, рухів і спільних дій.

## 8.1. Активності для дітей із порушеннями розвитку у кризових ситуаціях

Ці вправи не вимагають складного обладнання й можуть проводитись у будь-яких умовах – навіть у укритті, під час тривоги або переїзду. Основна мета – знизити сенсорне перевантаження, активізувати відчуття тіла, відновити контакт і довіру<sup>21</sup>.

### 1. Вправи на тілесну стабілізацію

**«Важке тіло».** Дорослий пропонує дитині «стати камінцем» – притиснутися до підлоги, «розтектися», відчуття ваги тіла. Потім «знову стати легким листочком». Розвиває усвідомлення тіла, знижує напруження, підходить дітям з гіперактивністю.

**«Обійми-черепашка».** Дитина сідає на коліна або стоїть, а дорослий ніжно обіймає її ззаду, притискаючи руки до грудей – як «черепашка в панцирі». Дає глибокий тиск, стабілізує нервову систему, особливо у дітей з РАС.

**«Притулок».** З ковдри або подушки зробіть маленький «куточок безпеки» – місце, де дитина може побути наодинці. Додайте улюблену іграшку, книжку чи сенсорний предмет. Створює відчуття контролю та захищеності.

### 2. Дихальні та ритмічні вправи

**«Дихаємо кольором».** Уявіть, що вдихаєте спокій (світло-блакитний колір) і видихаєте страх (сірий або чорний). Разом із дитиною «малюйте» рухом повітря. Розвиває навички саморегуляції, допомагає знизити тривожність.

**«Дихання черепахи».** Повільно вдих – «черепаха витягує голову», пауза – «дивиться навколо», повільний видих – «ховається у панцир». Підходить навіть дітям із мінімальним розумінням мовлення.

**«Тук-тук-тук».** Легке простукування тіла долонями (руки, ноги, плечі, спина) під ритм віршика або музики. Сприяє сенсорній інтеграції та розвитку відчуття меж тіла.

### 3. Сенсорні активності

**«Чарівна коробка».** У коробці – предмети різної текстури (камінці, м'ячики, гудзики, губки). Дитина шукає «скарб» або вгадує предмети на дотик. Допомагає заземлитися, фокусує увагу, знижує тривогу.

**«Пляшка спокою».** Прозора пляшка з водою, блискітками, кольоровими кульками або маслом. Коли її струшують, блискітки «танцюють». Візуальний ефект заспокоює, зосереджує увагу, стимулює саморегуляцію.

---

<sup>21</sup> Двіжона О. В., Тюпюник М. І. Засоби корекції емоційно-почуттєвої сфери дітей та підлітків із дистантних сімей: навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2016. 214 с.

«**Сенсорне полювання**». Знайди 5 предметів певного кольору / 3 предмети, які пахнуть / 4, що шершаві. Формує контакт із середовищем і допомагає повернути дитину у «тут і тепер».

Гра «Відкрий – закрый». На тренування дрібної моторики, координації та терпіння. Підготуйте різні баночки, коробочки, футляри з кришками різних типів. Сховайте всередину дрібні предмети або сюрпризи. *Порада*: демонструйте відкривання й заохочуйте дитину повторювати – це розвиває когнітивну гнучкість і спокій.

#### 4. Комунікативні активності

«**Дзеркало**». Дорослий і дитина повторюють рухи одне одного: міміку, жести, нахили. Розвиває спільну увагу, емпатію, контакт «очі в очі».

«**Мій герой**». Дитина обирає іграшку, через яку висловлює почуття: «ведмедик боїться», «зайчик злиться», «лялька хоче додому». Допомогає опосередковано говорити про власні емоції.

«**Я можу допомогти**». Дитині дають посилене завдання: подати, потримати, зібрати, показати. Формує відчуття компетентності, важливості, знижує безпорадність.

#### 5. Відновлення рутини та соціальних навичок

- створіть **міні-розклад дня** у картинках («сніданок – гра – відпочинок – вечір»);

- підтримуйте **звичні побутові обов'язки** (розкласти іграшки, налити воду, полити рослину);

- включайте **ритуали спокою** – однакові пісеньки, колискові, спільні обійми перед сном;

- відновіть **ігри, які дитина любила «до війни»** – вони дають опору на знайомий досвід і стабілізують емоційно.

Для дітей із порушеннями розвитку **активність – це спосіб виживання**, а не розвага. Коли дитина рухається, торкається, відчуває тепло й бачить стабільну присутність дорослого – її нервова система отримує сигнал: «*Я у безпеці. Мене чують і бачать.*» Це і є основа психічної стійкості, з якої починається будь-яке відновлення.

**Реакції дітей з ООП у кризових ситуаціях  
та ефективні стратегії стабілізації**

Категорія дитини / особливості розвитку	Типові реакції на стрес, війну, зміну середовища	Рекомендовані активності та підтримка
Діти з аутизмом (РАС)	– Гіперчутливість до звуків, світла, натовпу – Регрес навичок (мовлення, самообслуговування) – Істерики, втеча, закривання вух, відмова від контакту	👁️ Візуальні розклади («Що робимо під час тривоги») 🖐️ Сенсорна коробка, «пляшка спокою» 🌀 Глибокі обійми, тиск через ковдру, вага на колінах 📄 Використання карток емоцій, соціальних історій 🎲 Ігри з передбачуваним сюжетом («укриття», «герой»)
Діти з інтелектуальними порушеннями	– Дезорієнтація, страх незнайомих місць – Агресивність або апатія – Повторювані рухи, хаотична активність	🗋️ Просте пояснення ситуації через картинки 🎵 Ритмічні вправи (хлопки, кроки, музичні рухи) 🗣️ Повторення слів «зараз ми в безпеці», «ми разом» 🌀 Ритуали знайомих дій – розклад, пісеньки, їжа > Вправи на глибоке дихання з демонстрацією
Діти із синдромом Дауна	– Посилення емоційної збудженості або плаксивості – Висока потреба у контакті з близькими – Зниження концентрації уваги	♥️📄 Рухливі ігри з дотиком («обійми», «гойдалка») 🌀 Повільні рухи з музичним супроводом 🗣️ Повторення коротких заспокійливих фраз 😊 Малювання долоньками, створення «моєї сім'ї» 🌙 Передбачувані вечірні ритуали (колискові, обійми)
Діти з мовленнєвими порушеннями (ЗНМ, дизартрія, алалія)	– Неможливість вербалізувати страх – Плач, агресія, кусання, штовхання – Мімічна або моторна напруга	🗣️ Альтернативна комунікація (піктограми, фото, жести) 🪞 Ігри «дзеркало» – повторення міміки, рухів 🌬️ «Дихаємо кольором» або «дуємо на свічку» 🌀 Ігри з повітрям: мильні бульбашки, кульки 🌀 Сенсорна пауза: дотик, масаж долонь
Діти із сенсорними порушеннями (порушення слуху, зору)	– Підвищене відчуття небезпеки – Панічні реакції при різких звуках або темряві – Труднощі у сприйнятті вказівок під час тривоги	👂 Для дітей із порушеннями слуху – чіткі жести, візуальні сигнали, яскраві картки «йдемо в укриття» 👁️ Для дітей із порушеннями зору – дотикові сигнали, чіткі коментарі, тримання за руку 🌀 Заспокійливі аромати (лаванда, ваніль) > Впізнання предметів через дотик («тепле-холодне»)
Діти з руховими порушеннями / ДЦП	– М'язова напруга або, навпаки, гіпотонія – Страх перед шумом, натовпом – Утруднене пересування, посилена залежність від дорослого	🌀 Вправи на глибокий тиск (масаж, обійми) 🦶 Опора на тіло: «я відчуваю землю під ногами» 🌀 Тактильні ігри: тканини різної фактури 🎵 Повільне розгойдування під спокійну музику 🗣️ Вербалізація: «Ти молодець, ми разом, я тримаю тебе»

**Сенсорні ігри, у які можна грати з дитиною з розладом аутистичного спектра для заспокоєння в умовах війни.** Сенсорна гра – це не лише спосіб розвитку, а й потужний засіб саморегуляції для дітей з розладами аутистичного спектра (РАС). Під час війни, евакуації, частих переміщень або тривалого перебування в укритті такі ігри допомагають знизити тривожність, відновити контакт із тілом і навколишнім світом, повернути відчуття безпеки через знайомі дотики, звуки й образи. Сенсорні ігри – це простір терапії через відчуття. Вони не вимагають складних умов, але допомагають дитині:

- зменшити страх і напруження;
- відновити контакт з тілом і простором;
- відчуття задоволення від передбачуваних дій;
- повернутися до спокійного, врівноваженого стану.

Через дотик, колір, звук і рух дитина знову знаходить орієнтири у світі, який став надто гучним і непередбачуваним.

***Як діяти у бомбосховищах, перебуваючи з дітьми з особливими освітніми потребами: поради для батьків***

Перебування у замкненому, шумному просторі під час небезпеки – надзвичайно складний досвід для будь-якої дитини. Для дітей з особливими освітніми потребами (ООП) це може бути сенсорне перевантаження, що викликає страх, паніку або поведінкові кризи. Завдання дорослого – мінімізувати подразники та підтримати сенсорний баланс дитини через прості, доступні дії.

#### 1. Організація безпечного простору

- Створіть для дитини **комфортний куточок**: відгородіть невелике місце картоном, подушкою, ковдрою чи одягом – це допоможе їй побути наодинці.

- Якщо є можливість, зробіть «**кокон**» – обгорніть дитину в м'яку ковдру або куртку, створивши ефект глибокого тиску.

- Поясніть людям поруч, що ваша дитина має особливі потреби, і за потреби попросіть про розуміння чи допомогу.

- Якщо дитина має **сенсорні гіпер- або гіпочутливості**, головне завдання дорослого – підтримати її сенсорний комфорт.

#### **Сенсорні сфери і підтримувальні стратегії**

1. Зорова сфера. Діти з підвищеною або зниженою зоровою чутливістю можуть перевантажуватись від яскравого світла, руху людей або нестачі візуальної стимуляції. Що допомагає:

- Дивитися на таймер або годинник – це дає відчуття часу та передбачуваності.

- Використовувати книги, пазли, картки Домана, картинки – будь-що знайоме і спокійне для очей.

• Якщо дитина махає руками чи предметами перед очима – не забороняйте, це **спосіб саморегуляції**.

• Якщо велика кількість людей її втомлює – **посадіть обличчям до стіни** або створіть перегородку з одягу чи простирадла.

2. Нюхова сфера. Різкі запахи (вогкість, піт, дим) можуть спричинити стрес чи нудоту. Що допомагає:

• Використовуйте кілька крапель ефірної олії (лаванда, ваніль, цитрус) на хустинці або браслеті.

• Якщо дитина нюхає власне тіло чи ховається під руку – **не зупиняйте**: це природна стратегія заспокоєння через знайомий запах.

3. Смакова сфера. Підтримання звичного харчування – потужний стабілізатор. Що допомагає:

• Давати їжу приблизно за звичним графіком.

• Пропонувати воду регулярно – **зневоднення підсилює тривогу**.

• Якщо дитину заспокоює жування – дайте тверді продукти (хлібці, яблуко, сухар).

• Дозвольте смоктати або лизати безпечний предмет (тканину, м'яку іграшку) – це **сенсорна самодопомога**.

• Якщо потрібно пояснити ситуацію – **намалюйте послідовність дій**: сирена → йдемо → укриття → чекаємо → виходимо.

4. Слухова сфера. Шум, гул і сигнали тривоги можуть викликати панічні реакції. Що допомагає:

• Використовуйте **навушники, беруші, шапку, капюшон** – будь-що, що приглушує звуки.

• Вмикайте улюблену музику (якщо є зв'язок) або співайте знайомі пісні.

• Розповідайте знайомі вірші, казки, підтримуйте ехолодії (повторення фраз).

• Говоріть **спокійно, рівним голосом, у повільному темпі**.

5. Тактильна сфера. Дотик – один із найсильніших каналів стабілізації нервової системи. Що допомагає:

• Робіть легкий **масаж долонь, спини, плечей**.

• Обіймайте міцно, але не раптово.

• Можна «прижати» дитину подушкою чи ковдрою (ефект глибокого тиску).

• Якщо немає підручних матеріалів – двоє дорослих можуть обійняти дитину з двох боків.

• Пропонуйте **тактильні ігри**: м'яти пластилін, крупу, камінці, іграшки-антистреси.

• Можна насипати крупу або макарони у шарпетку – це простий **сенсорний мішечок**.

6. Вестибулярна сфера. Дітям важливо мати можливість рухатися, навіть у замкненому просторі. Що допомагає:

- Покачування на колінах, обійми з ритмічним рухом.
- М'яке розгойдування вперед–назад або з боку в бік.
- Якщо дитина старша – запропонуйте **перевалюватися з ноги на ногу**, повертати голову, крутитися навколо себе.
- Підтримуйте улюблені пісні чи ехололії під час руху – це заспокоює.

7. Пропріоцептивна сфера (глибоке відчуття тіла). Ця система відповідає за відчуття м'язового напруження та положення тіла в просторі. Її активація допомагає зняти страх і повернути контроль над тілом. Що допомагає:

- Робіть легкі **присідання, стрибки**, трусіння руками й ногами.
- Дайте дитині можливість **кидати дрібні предмети** в миску чи коробку (імітація боулінгу).
- Показуйте рухи, щоб дитина повторювала.
- Якщо дитина ходить з боку в бік або рухається без мети – **не перешкоджайте**: це спосіб стабілізації.

8. Загальні поради для дорослих. Зберігайте спокій і стабільність у голосі та поведінці.

- Не перевантажуйте дитину поясненнями – тільки короткі, зрозумілі інструкції.
- Повторюйте знайомі фрази: *«Ми разом», «Ти в безпеці», «Це скоро закінчиться»*.
- Пам'ятайте про власну регуляцію: кілька глибоких вдихів, ковток води, коротка пауза – допомагають зберегти ресурс дорослого.

Дитина відчуває не слова, а стан дорослого. Якщо ви дихаєте спокійно – для неї вже стає безпечніше.

### **Підсумок: практичні рекомендації для батьків і фахівців**

1. Як надати первинну психологічну допомогу дитині з ООП

- Підтримуйте дитину, визнаючи її почуття: *«Я бачу, що тобі страшно. Я поруч.»*
- Поясніть, що інші діти переживають подібні емоції: *«Є й інші хлопчики та дівчатка, які також зараз ховаються від сирен, їм теж страшно.»*
- Створіть **атмосферу безпеки** – частіше обіймайте, тримайте за руку, говоріть спокійно.
- Використовуйте **позитивні спогади**: розглядайте з дитиною приємні фотографії, згадуйте щасливі моменти. Це допомагає повернутись до стану стабільності.

- Під час розмов не фокусуйтеся на деталях війни. Переводьте увагу від опису подій до почуттів: «Що ти зараз відчуваєш?», «Що допомагає тобі заспокоїтись?»

- Допомагайте дитині відновлювати життєву перспективу – говоріть про плани, майбутні події, навіть дрібні («Коли буде тихо, ми знову підемо гуляти»).

- Підтримуйте **самооцінку** – частіше хваліть за зусилля, навіть мінімальні: «Ти молодець, що дочекався, що сидів спокійно, що допоміг мені.»

- Пам'ятайте: відчуття страху, гніву, розгубленості – **нормальна реакція** на ненормальні обставини.

- Грайте у **пісочні, водні чи пластилінові ігри** – це допомагає дитині виражати емоції без слів.

- Не потурайте дитині з жалю, не порушуйте меж, не відмінійте правил – це створює відчуття хаосу.

2. Як психологу допомогти дитині з ООП, якщо вона опинилася в епіцентрі воєнних подій

- Забезпечте, щоб дитина **завжди була поруч із близькими дорослими**.

- Не залишайте її без нагляду.

- Поясніть, що вона **не сама**, і поряд є люди, які дбають про неї.

- Зберігайте **спокій, м'якість, лагідний тон голосу**.

- Вислуховуйте дитину, навіть якщо її слова здаються нелогічними або повторюються.

- Намагайтесь бути **на одному рівні очей** із дитиною під час розмови, підтримуйте зоровий контакт, використовуйте короткі, зрозумілі фрази.

- Якщо ви – незнайомий дорослий, який допомагає, представтесь і коротко поясніть, хто ви: «Мене звати Олена, я допомагаю дітям і їхнім батькам. Ми разом подбаємо, щоб ти був у безпеці.»

- За можливості залучайте дитину до гри або простих рутинних дій: це повертає відчуття контролю над ситуацією.

3. Як відволікти дитину під час сирен чи небезпечних звуків

- «Займіть» аудіальний канал дитини: говоріть, співайте, тихо жартуйте, розповідайте історії.

- Напоїть дитину теплим напоєм, дайте щось смачне – це стимулює відчуття комфорту та заспокоює.

- Виконуйте **разом рутинні дії** – упорядкованість знижує паніку.

- Якщо є можливість – вмикайте мультфільми, спокійну музику, читайте вголос знайомі казки.

- Поясніть дитині, що під час небезпеки всі люди стараються бути зібраними й допомагати одне одному.

- Дозволяйте дитині проявляти емоції – плакати, злитися, бити подушку, тупати ногами. Це **не істерика**, а розрядка накопиченої тривоги.

#### 4. Як діяти у бомбосховищі

- Створіть **особистий безпечний простір**: відгородіть місце для дитини тканиною, подушками, речами. Це її «куточок спокою».

- Якщо можливо – зробіть «кокон» з ковдри чи куртки: ефект обіймів допомагає нервовій системі стабілізуватись.

- Поясніть іншим, що дитина має особливі потреби, і попросіть не втручатись у її поведінку.

- Підтримуйте **сенсорний баланс** дитини:

*Зорова сфера*: дайте дивитися на годинник, картки, книжку; не забороняйте махати руками чи дивитися на світло.

*Нюхова*: використовуйте знайомі запахи (ефірні олії, тканину з дому).

*Смакова*: дотримуйтесь звичного режиму їжі, давайте тверді продукти для жування.

*Слухова*: навушники, улюблена музика, лагідний голос дорослого.

*Тактильна*: масаж, обійми, стискання подушками, ігри з крупами чи пластиліном.

*Вестибулярна*: легке покачування, ритмічні рухи, повторення пісень.

*Пропріоцептивна*: рух, присідання, кидання дрібних предметів, повторення рухів дорослого.

- Говоріть з дитиною **спокійно, коротко й передбачувано**.

- Повторюйте слова безпеки: *«Ми разом. Ти в безпеці. Це мине.»*

## ВИСНОВКИ

Проведений аналіз засвідчує, що діти з особливими освітніми потребами є однією з найбільш вразливих груп у ситуаціях воєнних дій, тривалої нестабільності та втрати безпечного середовища. Особливості сенсорної обробки, комунікації, регуляції емоцій та пізнавальної діяльності зумовлюють інтенсивніші та специфічні реакції на травматичні події порівняно з однолітками типового розвитку. У таких умовах психолого-педагогічна підтримка має ґрунтуватися на принципах передбачуваності, простоти, доступності та адаптації до розвиткового рівня дитини.

Ефективною є допомога, що поєднує створення відчуття безпеки, використання сенсорних і ритмічних технік, підтримку рутин та ритуалів, візуалізацію інформації та залучення дитини до знайомої

діяльності. Важливим ресурсом стабілізації є емоційний стан дорослого, оскільки саме дорослий стає для дитини провідним регулятором нервової системи і джерелом відчуття контролю.

Запропоновані у роботі практичні рекомендації, техніки сенсорної стабілізації, ігрові та поведінкові стратегії можуть бути використані психологами, педагогами, асистентами дитини та батьками для мінімізації наслідків стресу і формування адаптивних механізмів подолання. Підтримка дітей з ООП у кризових умовах є не лише питанням фахової компетенції, але й важливим напрямом забезпечення їхнього розвитку, психологічного благополуччя та життєстійкості в умовах суспільних змін.

## **АНОТАЦІЯ**

У період повномасштабної війни особливої актуальності набувають інноваційні підходи до психолого-педагогічної підтримки дітей з особливими освітніми потребами (ООП), які в умовах втрати безпечного середовища стикаються з підвищеною вразливістю та ризиком дезадаптації. У роботі проаналізовано психологічні реакції дітей різного віку на стресові події воєнного часу, окреслено специфіку переживань дітей із різними порушеннями розвитку (РАС, інтелектуальні, слухо-мовленнєві порушення) та визначено ключові чинники, що поглиблюють кризові стани.

Представлено огляд сучасних українських досліджень, які висвітлюють вплив бойових дій, гібридної війни та соціально-психологічних стресорів на емоційний стан дітей, а також систематизовано практичні рекомендації для фахівців і батьків щодо надання ефективної допомоги. Особлива увага приділена сенсорним, ігровим, візуальним і тілесно-орієнтованим стратегіям стабілізації, що сприяють зниженню тривожності, відновленню передбачуваності та формуванню відчуття контролю.

Запропоновані підходи ґрунтуються на принципах розвитку життєстійкості, емоційної підтримки, адаптивної комунікації та створення безпечного середовища. Матеріал містить практичні інструменти для роботи з дітьми під час тривоги, евакуацій, перебування в укриттях і подолання наслідків травматичного досвіду, що робить його корисним для психологів, педагогів, батьків та інших фахівців, залучених до підтримки дітей у кризових умовах.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бабяк О. Діти з особливими потребами в умовах кризових викликів: інноваційні методи роботи: презентація. Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка НАПН України.

2. Бабич М. О., Гавриленко Т. Л., Суховієнко Н. А. Психолого-педагогічна допомога дітям з особливими освітніми потребами: адаптування до реалій воєнного часу. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 75–80.

3. Двіжона О. В., Тютюнник М. І. Засоби корекції емоційно-почуттєвої сфери дітей та підлітків із дистантних сімей: навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2016. 214 с.

4. Калініна Т. Психологічна допомога батькам дітей з особливими освітніми потребами в умовах військових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 3. С. 13–107.

5. Кірішко Л. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. *Інклюзивна освіта*. 2023. № 4. С. 101–103.

6. Когтев А. Особливості організації освітнього процесу осіб з порушеннями слуху під час війни. Матеріали Всеукр. наук.-практ. семінару. Київ: ФОП «Симоненко О. І.», 2022. С. 43–46.

7. Марценковський Д. І. Клінічний поліморфізм та коморбідність психічних розладів у дітей та підлітків, що постраждали від гібридної війни на сході України. *Архів психіатрії*. 2017. Т. 23, № 2. С. 91–95.

8. Маслянікова І. Особливості психологічної допомоги особистості внаслідок дії травмуючих ситуацій у воєнний час. У: Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни: колект. монографія. Київ: Університет «Україна», 2023. С. 95–115.

9. Мілютіна К., Гаєвська О. Діти з РАС в умовах війни: відкат та відновлення. У: Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни: колект. монографія. Київ: Університет «Україна», 2023. С. 57–68.

10. Мякушко О. Допомога у кризовій ситуації: психологічні поради батькам дітей з інтелектуальними порушеннями під час військових дій. Матеріали Всеукр. онлайн-марафону. Ін-т спец. пед. і псих. ім. М. Яремченка, 2022. С. 90–95.

11. Омельченко Я. Психотехнологія розвитку життєстійкості дітей у військовий час. Матеріали наук.-практ. конф. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2023. С. 211–216.

12. Островська К. О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом: монографія. Львів: Тріада плюс, 2012. 520 с.

13. Острянюк Т. Особливості психологічного супроводу дітей з інвалідністю під час війни (арт-терапевтичний підхід). У: Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни: колект. монографія. Київ: Університет «Україна», 2023. С. 124–135.

14. Полупанова Я. М., Толошна С. М., Корольов М. Г. та ін. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни: методичні рекомендації. Дніпро: КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти», 2022. 57 с.

15. Пророк Н., Бойко С., Гнатюк О. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 156 с.

16. Торопій Г. С. Тренінгова програма «Ніхто не застрахований від війни, прийми, зрозумій, допоможи». Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості у дітей та дорослих. Чернівці, 2018. 179 с.

17. «Ми пережили». Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практичний посібник. Київ: Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», 2018. 100 с.

18. Чеботарьова О. Навчання та підтримка дітей з порушеннями інтелектуального розвитку в умовах війни: поради педагогам. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2022. № 107(3). С. 40–51.

19. Шевченко В. Особливості психолого-педагогічної допомоги дітям, які пережили травмуючі події. Матеріали Всеукр. онлайн-марафону. Ін-т спец. пед. і псих. ім. М. Ярмаченка, 2022. С. 150–154.

**Information about the authors:**

**Dushka Alla Lukivna,**

Doctor of Psychological Sciences,

Professor of the Department of Psychology,

Melitopol State Pedagogical University named after Bogdan

Khmelnitsky of the Ministry of Education and Science of Ukraine

<http://orcid.org/0000-0003-0805-7813>

**Mironova Viktoriia Mykhaylivna,**

graduate student of the National Academy

of Educational Sciences of Ukraine

<https://orcid.org/0009-0003-5985-0130>