



**БІБЛІОТЕКА ВІННИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ
ПІД ЧАС ВІЙНИ?**

Діти і війна: інформаційні ресурси на допомогу дітям і дорослим для подолання психологічних травм, отриманих внаслідок війни



Війна є важким випробуванням для кожного з нас. У цей час нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, почуття провини, паніка. Як допомогти? Як тримати себе в руках? Як зрозуміти, що з тобою відбувається?

Бібліотека ВДПУ підготувала добірку матеріалів, корисних для батьків, вихователів, учителів, соціальних працівників, волонтерів-психологів, бібліотекарів тощо.

Вінниця, 2023



Поради для батьків та опікунів, як допомогти собі та своїм дітям під час війни [Електронний ресурс] / Центр громадського здоров'я МОЗ України. – Електрон. дані. – Київ : 2022 . – Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/poradi-dlya-batkiv-ta-opikuniv-yak-dopomogti-sobi-ta-svoim-dityam-pid-chas-viyni>, вільний. – Назва з екрану. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Війна, перебування в укриттях, вимушений переїзд, втрата звичного середовища — ці та інші фактори можуть викликати тривогу та стрес у дітей, так само й у їхніх батьків.

Аби мати змогу піклуватися про дітей, батькам і опікунам важливо продовжувати дбати про себе. Центр громадського здоров'я МОЗ України пропонує поради, які допоможуть батькам керувати своїми почуттями, підтримувати своїх дітей та допомагати їм почуватися в безпеці:

- 1. Піклуйтеся про себе, аби могли підтримати дітей*
- 2. Практичні способи, які допоможуть впоратися зі стресом*
- 3. Допоможіть дітям впоратися з кризою*
- 4. 5 хвилин позитивного часу з дітьми*
- 5. Справляйтеся зі стресом, смутком і гнівом*
- 6. Дрібниці допомагають уберегти дітей*
- 7. Будуйте силу дітей у кризовій ситуації*





#STOPRUSSIA

Діти та війна: поради дорослим. Інфографіка [Електронний ресурс] / Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України. – Електрон. дані. – Київ : 2022 . – Режим доступу: https://www.ukrinform.ua/rubric-other_news/3421626-diti-ta-vijna-poradi-doroslim-infografika.html, вільний . – Назва з екрану. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Війна б'є по психологічному стану і дорослих, і дітей.

Навіть якщо ви робите вигляд, що все добре, діти переймають вашу тривожність. Тож як підтримати та заспокоїти дитину?

Поради на такі теми:

- *як підтримати та заспокоїти дитину;*
- *як підтримати дитину під час евакуації;*
- *куди можна звернутися за психологічною підтримкою*



В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан

Психодіагностика особистості у кризових
життєвих ситуаціях



Київ
2016

Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : посібник [Електронний ресурс] / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ : Педагогічна думка, 2016. – 219 с. – Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1rVL3hA7pN_q3yXh6qAvFZcm4XwifwUZS/view?usp=share_link, вільний . – Назва з екрану. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Посібник присвячено аналізу сучасних зарубіжних психологічних досліджень кризових ситуацій та підходів до їх діагностики.

Окрему увагу приділено актуальному для реалій сучасної України посттравматичному стресовому розладу (ПТСР). Читачам запропоновано нові зарубіжні психодіагностичні методики вже поширені і ефективні у західній науці, але ще невідомі українським психологам.

Представлено нові аспекти вже відомих, проте часто недооцінених, методик. Особливу увагу приділено аналізу сучасних програм постстресового відновлення.

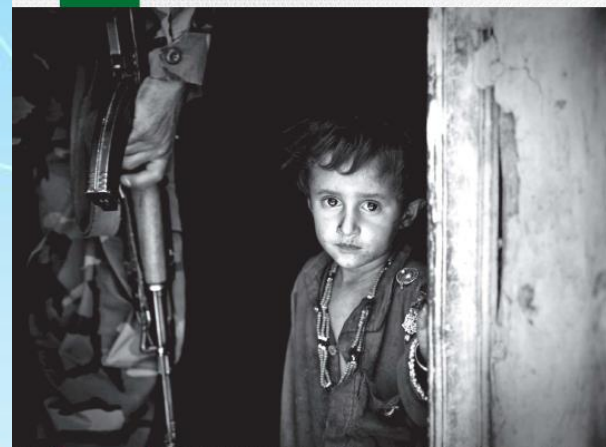


Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна : монографія [Електронний ресурс] / В. Зливков, С. Лукомська, Н. Євдокимова, С. Ліпінська. – Київ-Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2023. – 221 с. Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1QkyqIGOE2Q7ID-mKP3VodAE8L1-CpiLD/edit>, вільний . – Назва з екрану. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Монографію присвячено аналізу сучасних зарубіжних і вітчизняних підходів та практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги дітям війни.

Охарактеризовано психологічні реакції дітей під час війни, зокрема ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), реакції горювання та травмівної втрати; визначено ключові напрямки організації психологічної підтримки дітей під час війни, зокрема у контексті родини, освітніх закладів та волонтерських організацій, окреслено вітчизняні напрацювання у даній галузі; обґрунтовано теоретичні засади та принципи практичної реалізації психокорекційних занять з дітьми та підлітками, постраждалими від війни.





Діти та війна: навчання технік зцілення [Електронний ресурс] / Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету у партнерстві з Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії. – Львів : Компанія «Манускрипт», 2015. – 95 с. Режим доступу: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2020/06/dity-ta-vijna-posibnyk.pdf>, вільний . – Назва з екрану. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Пропонована методика «ДІТИ і війна: навчання технік зцілення» – це ефективні способи допомоги дітям, що перебували чи досі перебувають безпосередньо у зоні бойових дій, це способи допомогти справитися з травмою війни.

Методика була реалізована у ряді країн, що були охоплені війною, і клінічні дослідження показали її ефективність. Ця методика є швидка у застосуванні, вона залучає як дітей, так і батьків, допомагаючи останнім стати надійним джерелом підтримки для дітей у подоланні стресу. Цю методику можна освоїти у стислі терміни - що є важливо, оскільки дозволяє підготувати у швидкі терміни в Україні психологів, що могли б застосувати її у допомозі дітям війни.

Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію [Електронний ресурс] / Мартіна Мюллер; пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). – Львів : Вид-во Українського католицького університету, вид-во «Свічадо», 2014. – 120 с. – Режим доступу: [https://drive.google.com/file/d/1pUP1cNqtVJYX1k7pyHPZOW1IxQp6I9V8/view?usp=share link](https://drive.google.com/file/d/1pUP1cNqtVJYX1k7pyHPZOW1IxQp6I9V8/view?usp=share_link), вільний. – Назва з екрану. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Книга написана так, щоб людина, яка має певні психологічні проблеми, могла зрозуміти, що з нею відбувається, і дізналася дещо про можливість подолання цих проблем методами когнітивно-поведінкової терапії.

Книга адресована широкому колу читачів, зокрема людям, що страждають від психологічних проблем, а також членам їх родин та друзям, вона присвячена проблемі посттравмуючих подій. Читач дізнається, що таке посттравмуюча подія, а також про ефективні підходи до лікування цього розладу за допомогою когнітивно-поведінкової терапії.



Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) [Електронний ресурс] / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. – Київ : Ніка-Центр, 2020. – 122 с. – Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1DKpvAUzFrMrck5CEo_o09av-Y-BDD1EP/view?usp=share_link, вільний. – Назва з екрану. – Дата перегляду: 20.04.2023.

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**Групові форми роботи
в системі психосоціальної
допомоги дітям і сім'ям,
що опинились у складних
життєвих обставинах
внаслідок військових дій
(досвід упровадження)**

У запропонованому виданні висвітлено широке коло питань, пов'язаних з організацією та здійсненням працівниками психологічної служби групової роботи з метою допомоги дітям та сім'ям, які зазнали травматичного досвіду внаслідок військових дій.

Представлено три авторські корекційні програми: програму корекційно-розвивальних ігрових занять для молодших школярів, які отримали травматичний досвід; програму психокорекції емоційних переживань підлітків, які зазнали травматичного досвіду «Літній інтенсив»; програму соціально-психологічних тренінгів для відновлення психічних та фізичних ресурсів працівників психологічної служби.

Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій [Електронний ресурс] /
Державна наукова установа "Інститут модернізації змісту освіти".

Режим доступу:

<https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy//>

, вільний. – Назва з екрану. – Дата перегляду: 25.08.2025.



Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми [Електронний ресурс] / Н. І. Шовкопляс. – Нові Санжари, 2022. – 20 с. – Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1SaB40JeyJBBdpRmJN_ZWWyNfmf8jAnvbQ/view, вільний. – Назва з екрану. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Це видання допоможе соціальним працівникам, психологам та волонтерам у роботі з особами, яких торкнулись події, пов'язані зі збройними конфліктами та окупацією, а також особами, які втратили рідних чи близьких людей.



Говорити з дітьми про війну складно, але необхідно, бо лише ми, дорослі, можемо допомогти їм подолати страх і тривогу, навчитися відділяти добро від зла, друзів від ворогів. Саме тому **райтерка видавництва бестселерів Vivat Тетяна Крисюк** збирала п'ять книжок про війну, які варто прочитати разом із дітьми.



ВІДЕОРЕСУРСИ

РЕЛЕКСАЦІЙНА

ВПРАВА

"ДАВАЙТЕ ЗБИРЕМО МІШОК..."

Релаксаційна вправа для розслаблення та зняття тривожності "Давайте зберемо мішок..." [Електронний ресурс] // You Tube. – Режим доступу:

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=uSLWS16_Yyo&feature=share. – Назва з екрану. – Дата публікації: 15.04.2020. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Вправа для релаксації. Закриваємо очі і уявляємо. Намагаємося відчувати запахи, почути звуки, концентруємося на відчуттях... Дихаємо глибоко і спокійно. Стрес супроводжує нас скрізь. І дуже важливо вміти з ним боротися.

Техніка безпеки під час воєнного стану для учнів і батьків [Електронний ресурс] / Youtube-канал для вчителів і учнів «Дистанційне навчання» // You Tube. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=D7uuWeAqfmE>. – Назва з екрану. – Дата публікації: 04.09.2022. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Відеопрезентація про правила поведінки під час воєнного стану, обстрілів, повітряної тривоги, комендантської години і поведінка з вибухонебезпечними речовинами і предметами.





Панова О. В. Як позбутися від тривоги, страху та занепокоєння / О. В. Панова [Електронний ресурс] // You Tube. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=AFaPaMZrOqs>.
– Назва з екрану. – Дата публікації: 17.03.2022. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Корисні поради, щоб заспокоїти та підтримати дитину у ситуації, що відбувається. Подивитись відео з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим, як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.

Гасанова Л. Як зберегти свій психічний стан під час війни [Електронний ресурс] / Лейла Гасанова; Центр громадського здоров'я Одеської обласної ради // You Tube. – Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=obuVQ_Xggfw. – Назва з екрану.
– Дата публікації: 26.04.2022. – Дата перегляду: 20.04.2023.

Що саме може допомогти кожному зберегти своє Я в умовах війни, розповідає психологиня Одеського обласного центру громадського здоров'я Лейла Гасанова.



Бажаємо творчих успіхів! Бережіть себе!

Розробник Тукало Олена Михайлівна, завідувач відділу інформаційних технологій та комп'ютерного забезпечення бібліотечних процесів бібліотеки ВДПУ

Наші координати:

**Україна, 21001, м. Вінниця, вул. Острожського, 32
Тел. (0432) 61-29-98**

<http://library.vspu.edu.ua> - головна сторінка сайту бібліотеки

Е-mail: vspu.lib@gmail.com, library@vspu.edu.ua



Використано інтернет-ресурси