

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Травмоване дитинство:
психологічні проблеми
особистісного та соціального
становлення дітей та молоді
в умовах війни та
поствоєнного періоду**



УДК 159.9+ 316.6

Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 листопада 2025 року, м. Рівне). Упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне : РДГУ, 2025. 178 с.

Рекомендовано до випуску Вченою радою
Рівненського державного гуманітарного університету
(протокол № 13 від 18.12.2025 р.).

Матеріали подаються у авторській редакції. Редакційна колегія може не поділяти поглядів авторів. Відповідальність за зміст матеріалів, точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела, достовірність інформації та дотримання норм авторського права несуть автори.

Висновки. Взаємодія психолога з дітьми у контексті збереження резильєнтності є багатовимірним процесом, що включає створення безпечного середовища, розвиток емоційної компетентності, підтримку соціальних зв'язків та використання ресурсних методик. Психолог виступає ключовою фігурою у формуванні стійкості дітей, допомагаючи їм долати труднощі та залишатися адаптивними у мінливому світі. Лише інтеграція освітнього та психологічного середовища забезпечить ефективність цього процесу.

Список використаних джерел

1. Бех І. Особистісна стійкість у вихованні дитини. *Педагогіка і психологія*. 2015. №1. С. 23–29.
2. Кочубей О. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. *Наукові студії з психології*. 2020. №2. С. 67–74.
3. Сохань Л. Резильєнтність як чинник психологічної стійкості дітей. *Психологія і суспільство*. 2018. №3. С. 45–52.
4. Чепелева Н. Психологічні механізми розвитку резильєнтності дітей. *Освітній простір України*. 2019. №5. С. 112–118.
5. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: [Bloomsbury](#). 2020. 352 p.
6. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.
7. Seligman M. E. P. Authentic Happiness. New York: John Murray, 2017. 336 p.
8. Siegel D. J. The Developing Mind. New York: Guilford Press, 2012. 384 p.
9. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score. New York: Viking, 2014. 443 p.
10. Werner E., Smith R. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Ithaca: Cornell University Press, 1992. 280 p.

Юрчук Олексій

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології
та спеціальної освіти імені проф. Т.І. Поніманської
Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне)
<https://orcid.org/0000-0002-4764-1783>

РУХОВИЙ РЕЖИМ ЯК ФАКТОР ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ, ТРАВМОВАНИХ ВІЙНОЮ

Руховий режим дітей, які зазнали психофізичних травм унаслідок воєнних дій, є одним із ключових чинників їхнього відновлення та реабілітації. Правильно організована фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє не лише оптимальному фізичному розвитку, але й формуванню адаптивних можливостей організму, стабілізації емоційного стану та гармонізації психіки. У сучасній науковій думці проблема організації рухового режиму дітей у контексті психофізичної реабілітації після травм розглядається як міждисциплінарна. Вітчизняні дослідники, зокрема О. Нагорна [2], підкреслюють важливість системності оздоровчих заходів, їх діагностичної основи та індивідуалізації програм відповідно до віку й стану здоров'я дитини. У працях О. Юрчука та Я. Тишинської [5] акцент зроблено на рівні рухової активності дошкільників та сучасних підходах до її підвищення, що має безпосереднє значення для формування психологічної стійкості дітей у складних умовах. Значний внесок у розробку проблеми зробили також Т.Дегтяренко-Мельник та І. Бринза [1], які у навчальному посібнику «Психофізіологія рухової діяльності» розкрили механізми впливу рухової активності на психофізіологічний стан дітей.

Дослідження Н. Польки, С. Гозака, О. Єлізарової та Т. Станкевич [3] спрямовані на визначення оптимальних форм оздоровчої рухової активності школярів, що має значення

для профілактики та реабілітації. У працях О.Сербової [4] розглянуто соціально-психологічну реабілітацію дітей з порушеннями психофізичного розвитку, де рухові вправи інтегруються у корекційні програми.

У світовій науковій літературі рухова активність дедалі частіше розглядається як травма-орієнтована практика. Emily Berger та колеги [6] підкреслюють, що фізична культура й спорт мають спільні риси з травма-інформованим підходом: вони сприяють формуванню позитивних стосунків, інклюзії та психічному благополуччю дітей. Це означає, що рухова активність може бути інтегрована у програми психологічної підтримки як ключовий елемент реабілітації. Дослідження Simonne Wright та співавторів [12] показує, що фізичні вправи мають терапевтичний потенціал при посттравматичних розладах (PTSD). Автори доводять, що регулярна рухова активність знижує рівень кортизолу, покращує сон та сприяє виробленню ендорфінів, які стабілізують емоційний стан. Це особливо важливо для дітей, які після травм часто мають проблеми зі сном, тривожністю та емоційною регуляцією. У науковому огляді ZhiFeng Wang та колег [10] зазначається, що фізична активність позитивно корелює з психічним здоров'ям після травматичних подій. Автори підкреслюють, що навіть помірні форми рухової активності (ігри, танці, легкі спортивні вправи) можуть значно зменшити симптоми тривожності та депресії у дітей.

Таким чином, зарубіжні дослідження підтверджують висновки українських учених: рухова активність є не лише засобом фізичного оздоровлення, але й потужним інструментом психосоціальної реабілітації. Вона допомагає дітям відновити довіру до світу, інтегруватися у соціальне середовище та сформувати стійкість до майбутніх викликів. З огляду на ці положення постає необхідність наукового осмислення значення рухового режиму як ключового чинника психофізичної реабілітації дітей, які зазнали психоемоційних травм унаслідок воєнних подій, що становить мету нашого дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основою раціональної організації рухового режиму дітей, які пережили травми, є правильно організована фізкультурно-оздоровча робота. Вона сприяє не лише оптимальному фізичному розвитку та відновленню рухової діяльності, але й підвищує адаптивні можливості організму, виступає важливим засобом емоційної стабілізації та психічного відновлення. Фізкультурно-оздоровча діяльність у процесі реабілітації спрямована на зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей, формування стійкості до стресових факторів та поступове повернення до активного життя. З цією метою застосовуються різноманітні вправи та технології:

- *Вправи для профілактики перевтоми та гіподинамії*, що допомагають уникнути дезадаптивних станів у період відновлення (стимулювальна гімнастика, гімнастика пробудження, кольоротерапія, фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика).

- *Вправи з безпосереднім впливом на функціональний стан органів та систем*, які сприяють відновленню після травм (масаж, дихальна та звукова гімнастика, гімнастика для очей, антигімнастика, фітотерапія, ароматерапія).

- *Вправи для психоемоційної реабілітації*, що формують психологічне здоров'я та внутрішню рівновагу (релаксація, кінезіологічна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія, музикотерапія, піскова терапія). Особливе значення мають психокорекційні рухові етюди, які поєднують фізичні вправи з образними елементами. Так, використання імітаційних рухів у поєднанні з психологічними образами тварин (зайчик для загальмованих дітей, ведмедик для збудливих) сприяє розвитку концентрації уваги, формуванню навичок саморегуляції та зміцненню психічної сфери.

Рухова активність у формі ігрової терапії також має значний реабілітаційний потенціал. Ігри статичного, малорухомого та рухливого характеру дозволяють дітям поступово відновлювати координацію, витривалість, силу та спритність, водночас виконуючи функцію емоційного розвантаження. Як відомо, рухливі ігри є універсальним

засобом формування гармонійного розвитку дитини, оскільки поєднують фізичне навантаження з емоційним впливом.

Фізкультхвилинки та фізкультпаузи впродовж дня повинні бути систематично інтегровані у освітній процес, оскільки допомагають зняти статичну м'язову напругу, пов'язану з тривалим сидінням, покращують концентрацію уваги та сприяють емоційній стабільності. Використання музики під час виконання вправ дозволяє регулювати емоційний стан дітей: лірична музика допомагає заспокоїтися, тоді як маршові мелодії стимулюють активність і підвищують реактивність. Рухова активність у формі ігор та спортивних занять сприяє розвитку комунікативних навичок, довіри та взаємопідтримки. Дослідження Академії медичних наук України доводять, що колективні рухові практики допомагають дітям долати відчуження та ізоляцію, формують позитивний досвід взаємодії з ровесниками. Це особливо актуально для дітей, які після травм схильні до замкненості чи агресивності. Водночас важливо уникати безсистемного та епізодичного застосування цих технологій. Реабілітаційна робота має ґрунтуватися на попередній діагностиці стану здоров'я дітей, чіткому усвідомленні кінцевих результатів та перспектив подальшого удосконалення. Лише цілісна організація здоров'язберігаючого простору забезпечить ефективне відновлення психофізичного стану дітей після травм.

Ефективність рухової активності у відновленні психофізичного стану дітей після травм підтверджується не лише окремими дослідженнями українських та зарубіжних учених, але й практичними прикладами її застосування у реальних умовах. Важливим аргументом на користь інтеграції фізичної культури у систему підтримки дітей є досвід міжнародних організацій, які розробляють та впроваджують комплексні програми реабілітації. Саме вони демонструють, як рухова активність може стати невід'ємною складовою психосоціальної допомоги, поєднуючи оздоровчі, освітні та соціальні аспекти.

Так UNICEF реалізує програми психосоціальної підтримки дітей у кризових умовах, де рухова активність інтегрується у щоденні заняття. В Україні організація наголошує, що понад 1,5 млн дітей перебувають у зоні ризику розвитку депресії та ПТСР, і фізична культура є частиною комплексної реабілітації [7].

WHO та UNICEF у спільних ініціативах підкреслюють важливість рухової активності як складової універсального підходу до здоров'я та психосоціальної підтримки дітей [11].

UNDP в Україні у 2025 році започаткувала програму адаптивного спорту для дітей, які постраждали від війни. Це спеціальні тренінги для тренерів, що навчають працювати з дітьми, які мають фізичні та психологічні травми [8].

Міжнародні проекти за підтримки ЄС та Швейцарії створюють мультидисциплінарні команди для реабілітації дітей, використовуючи фізичну культуру як базовий інструмент [7]. Досвід Ізраїлю, країни з постійними воєнними викликами, активно використовується в Україні для впровадження програм фізичної та психологічної реабілітації дітей. Реабілітаційний процес дітей, які пережили травми війни, має здійснюватися міждисциплінарною командою, до складу якої входять педагог, психолог, дефектолог, фізичний реабілітолог, логопед та невролог. Такий підхід забезпечує комплексну оцінку психомоторного, емоційного та психічного розвитку й дозволяє розробити індивідуальну програму реабілітації з короткостроковими та довгостроковими завданнями. Важливим чинником є залучення батьків до процесу оздоровлення через консультації, семінари та спільні заняття, що створює підтримувальне середовище для дитини та сприяє формуванню її емоційної стійкості й позитивного психічного розвитку.

Висновок. Таким чином, руховий режим виступає ефективним засобом відновлення психофізичного стану дітей після травм, спричинених війною. Його системне застосування, індивідуалізація та інтеграція у щоденний режим дозволяють забезпечити психоемоційну

стабільність, що є необхідною умовою для відновлення психоемоційної стійкості та поступової інтеграції дитини у мирне життя після травм війни.

Список використаних джерел

1. Дегтяренко-Мельник Т.В., Бринза І.В. Психофізіологія рухової діяльності: Навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Одеса. 2024. 379 с
2. Нагорна О. В. Використання оздоровчих технологій у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного середовища. *Засоби і технології сучасного навчального середовища* : матеріали XV (XXV) міжнар. наук.-практ. конф., м. Кропивницький, 17–18 травня 2019 р. Кропивницький, 2019. С. 62–63.
3. Полька Н.С., Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей шкільного віку. Київ: Ін-т громадського здоров'я НАМН України, 2023. 14 с.
4. Сербова О. Соціально-психологічна реабілітація дітей з порушеннями психофізичного розвитку: навч.посіб. Київ: Талком. 2018. 273 с.
5. Юрчук О., Тишинська Я. Рівень рухової активності дітей дошкільного віку та сучасні підходи до її підвищення. *Актуальні проблеми дошкільної та спеціальної освіти*: матеріали IV Міжнародних педагогічних читань пам'яті проф. Т.І. Поніманської. Рівне: Вид. О. Зень, 2021. – С. 183–186.
6. Berger E., O'Donohue K., Jeanes R., Alfrey L. *Trauma-Informed Practice in Physical Activity Programs for Young People: A Systematic Review*. Trauma, Violence, & Abuse, 2024.
7. Lviv State University of Physical Culture: War trauma rehabilitation project URL: <https://www.research.in.ua/pro-fond/>
8. UNDP Ukraine: Adaptive Sports empowering coaches to support war-affected communities URL: <https://surl.li/seeeyp>
9. UNICEF: Mental health and psychosocial support. Technical note. URL: <https://www.unicef.org/protection/mental-health-psychosocial-support-in-emergencies>
10. Wang Z., Jiang B., Wang X., Li Z., Wang D., Xue H., Wang D. *Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: A systematic review*. European Journal of Psychotraumatology, 2023.
11. WHO and UNICEF recommit to accelerating health and well-being at all ages. World Health Organization. 2020. URL: <https://surl.li/jvuadm>
12. Wright S., Chiochia V., Elugbadebo O., et al. *The therapeutic potential of exercise in post-traumatic stress disorder: A living systematic review*. Wellcome Open Research, 2023.

Čapulis Sergejs,

*Dr. paed, Daugavpils University
(Daugavpils, Latvia)*

Dombrovskis Valerijs,

*Dr. psych, Daugavpils University
(Daugavpils, Latvia)*

SPORT AS A TOOL FOR PROMOTING MENTAL HEALTH AND SOCIAL INTEGRATION AMONG YOUTH

*Спорт как инструмент усиления ментального здоровья и социальной интеграции молодежи
(Материалы подаются в українському перекладі)*

Ми живемо в епоху, коли молоді люди зустрічаються із колосальною кількістю стресів. Тиск із боку навчання, соціальних мереж, очікувань батьків та суспільства нерідко призводить до тривожності, вигоряння, зниження самооцінки. Всесвітня організація

ЗМІСТ

Артемова Ольга, Кондратюк Наталія	Комунікативна компетентність медичної працівників як умова успішної соціально-психологічної адаптації	4
Артемова Ольга, Рачинська Олеся	Вплив професійної самоефективності персоналу на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни	7
Баратюк Артем	VR- тренінги соціальних навичок для дітей та підлітків, які мають труднощі в спілкуванні через травму	9
Безручук Світлана, Армеева Єлизавета	Емпіричне дослідження психологічних особливостей мотиваційні сфери здобувачів фахової передвищої освіти	11
Беляєва Наталія, Гузь Наталія	Особливості прояву синдрому емоційного вигорання у психологів та засоби його подолання	13
Бойчук Тарас	Особливості підвищення резильєнтності та опрацювання травматичного досвіду в короткочасній EMDR терапії онлайн з людьми, що постраждали від війни	15
Борисова Олександра	Вплив війни на дітей і підлітків: психоемоційні стани та копінг-стратегії молоді	17
Бура Валерія	Вивчення когнітивного навантаження в умовах багатозначності	19
Варушко Юлія	Психологічні механізми подолання кризових станів	22
Гапоненко Лариса	Терапевтичний діалог стабілізації психіки дошкільнят з конфліктною поведінкою	25
Данильченко Олександр	Війна як чинник трансформації мотиваційних установок щодо батьківства в молодих сім'ях	30
Dombrovskis Valerijs, Guseva Svetlana	Family and School Factors in the Psychological Adaptation of War-Traumatized Children (<i>Роль сім'ї і освітнього середовища у психологічній адаптації дітей, що пережили травматичний досвід війни</i>)	31
Дорошенко А.	Синдром відкладеного життя як феномен психічного буття особистості в умовах війни	33
Драна Ірина	Психологічні кордони і адаптаційні процеси як взаємопов'язані чинники стресостійкості партнерів	35
Дружиніна Інна	Психологічне благополуччя в умовах хронічного стресу: роль емоційної регуляції та соціальної підтримки	37

Єсіна Олеся	Вплив кумулятивного стресу на психологічне благополуччя особистості	39
Дяченко Тетяна	Особливості агресивної поведінки військовослужбовців з адиктивними розладами	41
Журигора Вікторія	Особливості Я-концепції осіб зі сценічними бар'єрами	44
Жучинська Олена	Програма психологічної реабілітації «Відновлення цілісності та ресурсу через гештальт-підхід»	47
Заводовський Анатолій	Особливості розгляду кейсів травмованого дитинства у полімодальній багатофокусній супервізії	48
Piško Dzintra	Coping Strategies of Primary School Children in the Context of Crisis-Related Situations	51
Казанцев Володимир	Інтерпретація як метод відновлення особистості внаслідок травми	53
Козігора Марія	Емоційна безпека дитини як чинник подолання наслідків психологічної травми	54
Короваєнко Поліна	Використання техніки ебру в арт-терапії для зниження рівня тривожності та страху у підлітків	56
Король Олена, Кощенко Олександра	Психоемоційний стан як фактор впливу на навчальну діяльність здобувачів ФДПО в умовах війни	58
Котлік Наталія	Самооцінка та навчальна мотивація підлітків в умовах психологічної травматизації війною: вікові та статеві особливості	61
Котлубовська Алла	Психологічні особливості зв'язку читацької активності, тривожності та емоційного стану молоді	63
Кулакова Лариса	Колективна травма української нації крізь призму дитинства	64
Кулаков Руслан	Роль батьківських виховних практик та соціальних установок у формуванні просоціальної поведінки дітей і підлітків в реаліях повномасштабної війни	67
Кутєпова-Бредун В. Текут'єва Д.	Особливості прокрастинації у студентів-психологів	70
Кучеренко Наталія	Емоційний інтелект як чинник запобігання синдрому емоційного вигорання в колективі	72
Ларіна Тетяна	Когнітивна стійкість учасників освітнього простору як запорука безпечної поведінки в екологічному контексті	75

Максимюк Тетяна	Світовий досвід мультидисциплінарної підтримки дітей к кризових ситуаціях	77
Малигін Олександр	Компульсивний проміскуїтет у юнацькому віці: психологічні механізми, фактори ризику та поведінкові патерни	79
Міненко Ольга	Методи формування стресостійкості підлітків воєнного конфлікту	83
Мельничук Ірина	Сімейна резильєнтність як ресурс подолання воєнних викликів	85
Михальчук Антоніна	Використання притч та метафоричних історій як інструментів стабілізації, відновлення та ресурсності дітей в освітньому середовищі в період війни	87
Молочко Ярослав	Нарцисична спрямованість як результат адаптивних відповідей на стрес у дитинстві	90
Онопрійчук Сергій	Роль страху у процесах саморегуляції поведінки особливості в умовах війни	93
Опанасюк Ірина	Техніка «колаж» як засіб творчого самовираження старшокласників в умовах сьогодення	96
Паламарчук Владислав	Дослідження готовності особового складу ДСНС України до виконання професійних обов'язків	100
Панько Ірина	Особливості профілактики професійного вигорання	102
Папченко Юлія, Волошина Валентина	Соціально-психологічні виклики к підтримці дітей під час військової агресії	105
Пінська Олена	Комунікативна толерантність освітян як детермінанта збереження безпечного освітнього середовища у воєнних реаліях	107
Перебойчук К., Лапшова Н.	Самооцінка та емоційний інтелект як особистісні чинники саморегуляції та профілактики агресивних проявів у підлітковому віці	109
Петренко Ганна	Дослідження впливу мотиву вибору шлюбного партнера на подружні взаємини	111
Поліщук Тетяна	Сресостійкість лікарів фізичної та реабілітаційної медицини у період війни: психологічні чинники, ризики та ресурси адаптації	113

Прокопук Ірина	Основні напрямки дослідження життєстійкості у психологічній науці	115
Прудка Лілія	Вікові кризи та їх роль у формуванні психічних розладів: клініко-психологічний підхід	117
Рибак Юрій	Особливості впливу тривожності на тілесне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях	120
Reznik Alexander	Risky behavior of Israel teenagers during periods of military conflicts, terroristic and rocket attacks (<i>Ризикова поведінка ізраїльських підлітків у періоди воєнних конфліктів, терористичних атак та ракетних обстрілів</i>)	123
Роженко Юлія	Основні підходи до вивчення конфлікту і конфліктної поведінки у сучасній науці	125
Руденко Володимир, Руденко Наталія	Аналіз переживання різних типів травматичних подій підлітками і юнаками	129
Рудюк Олег	Психологічні ресурси подолання особистісної кризи зайнятості у безробітній молоді	130
Синягівська Вікторія	Психологічні ресурси розвитку життєстійкості особистості в умовах війни	133
Стрельченко Наталія	Психологічні захисні стратегії військовослужбовців з різним рівнем бойового досвіду	134
Ставицька Олена, Артемук Олександра	Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресового розладу у волонтерів в умовах війни	137
Сторож Олена	Групова психотерапія як ресурс збереження особистісного благополуччя сучасної молоді в умовах війни	140
Токарева Наталя	Полімодальні сценарії травматизації підлітків в умовах воєнного часу	142
Умерова Наталя	Психологічна підтримка дітей в умовах постійних повітряних тривог	145
Учитель Інна, Варушка Юлія	Стиль сімейного виховання та схильність підлітків до невротизації	147
Uzole Tatjana, Zīmele Santa	Psychological Coping Strategies of Ukrainian Refugee Adolescents: Social Adaptation and Maladaptation – A Case Study of a Latvian School	149

Фесюк Владислав	Теоретичні аспекти дослідження феномену багатозначності особистості	154
Хватова Олена, Вернидуб Юлія	Освітнє середовище як простір психологічного відновлення і безпеки дітей війни	156
Шаповалов Андрій	Вплив воєнної травматизації на формування професійної ідентичності молоді: психологічні виклики та шляхи відновлення	158
Шулюк Надія	Психологічний супровід і профорієнтація дітей війни в умовах безпечного освітнього середовища	160
Юрчук Олена	Роль психолога у збереженні резильєнтності дітей в умовах сучасних криз	163
Юрчук Олексій	Руховий режим як фактор психофізичної реабілітації дітей травмованих війною	165
Čapulis Sergejs, Dombrovskis Valerijs	Sport as a Tool for Promoting Mental Health and Social Integration among Youth(<i>Спорт как інструмент зміцнення ментального здоров'я і соціальної інтеграції молоді</i>)	168
Яблонська Марина	Особливості копінг-стратегій подолання стресу у працівників центрів розвитку в умовах війни	171