



Адаптація до навчання в 2025-26 навчальному році. Психолого-педагогічна підтримка здобувачів освіти з сімей ветеранів.

Під час воєнного стану особливу увагу потрібно приділяти адаптації до навчання здобувачів освіти, які набули травматичного досвіду. Ступінь впливу психологічної травми на різні сфери розвитку особистості учня може бути різною, серед яких:

- когнітивна сфера (втрати у сприйнятті, пам'яті, увазі, мисленні);
- емоційно-вольова сфера (рівень тривожності, стресу, емоційний стан, психологічне благополуччя, самооцінка тощо);
- мотиваційна сфера (мотивація до життя, навчання, розвитку);
- особистісна і соціальна сфери (самооцінка, навички комунікації, ціннісні орієнтації, показники соціалізації та соціальної адаптованості).

Дуже актуальним наразі стає напрям роботи з дітьми із родин ветеранів, що обумовлено зростанням кількості сімей, які зазнали впливу війни, та високим ризиком розвитку у дітей психоемоційних порушень, пов'язаних із переживанням втрат, розлуки, тривожності чи адаптації до змін у родині.

Розпізнавання ознак травматизації у дітей із сімей ветеранів

Ознаки психологічної травми не завжди очевидні. Серед основних симптомів слід звертати увагу на такі зміни в:

- **поведінці:** агресивність, замкненість, недостатній контакт з оточуючими, страх;
- **емоційних проявах:** тривожність, ознаки депресії, недовіра до людей або знижена самооцінка;
- **фізичних симптомах:** головний біль, біль у животі, труднощі зі сном, поганий апетит або надмірне вживання їжі;
- **проблемах зі сном:** можуть виникати страхи, нічні жахи, проблеми із засинанням чи часті пробудження вночі;
- **соціальній ізоляції:** уникнення друзів або звичних соціальних контактів, більше часу проводять наодинці, уникаючи спілкування.

Психолого-педагогічна підтримка таких здобувачів освіти є важливим чинником збереження їхнього психічного здоров'я, емоційного благополуччя та успішної соціалізації в умовах освітнього процесу.

Забезпечення якісного психолого-педагогічного супроводу сприяє формуванню стійкості, розвитку навичок подолання стресу та зміцненню довіри до дорослих.

Необхідно!!!

1) Зосередити увагу на підтримці дітей із родин ветеранів:

- усвідомлювати ризики: вторинна травматизація, тривожність, розлади адаптації, замкнутість або агресія;
- створювати безпечне, підтримувальне середовище в закладі освіти без тиску та тригерних тем;
- забезпечувати індивідуальний супровід, враховуючи психоемоційний стан дитини;
- проводити бесіди.

2) Налагоджувати співпрацю з батьками здобувачів освіти.

3) З метою стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та їхнього налаштування на освітню діяльність впроваджувати «психологічні хвилинки».

4) «Психологічні хвилинки» з використанням технік саморегуляції для поліпшення здатності здобувачів освіти справлятися з емоціями, зокрема за допомогою медитації, релаксаційних вправ і дихальних практик.

5) Залучати фахівців — психолог або психотерапевт може надати необхідну підтримку, допоможе дитині розпізнати і виразити свої почуття, навчитись керувати страхами та позбавлятися від тривожності

Застосовувати ресурси:

UNICEF – психосоціальна підтримка дітей:

<https://www.unicef.org/ukraine/>

Центр психічного здоров'я при МОЗ: <https://mentalhealth.gov.ua>

Державна служба у справах ветеранів: <https://veterans.gov.ua>

ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», матеріали за темою:

«Я повернувся» <https://clipr.cc/kQK3Q;>

«Як ти, ветеране» <https://clipr.cc/wvY3C;>

«Діти та війна» [https://clipr.cc/0v4Yy.](https://clipr.cc/0v4Yy)

Гарячі лінії в Україні

Гаряча лінія кризової та юридичної підтримки ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду при Мінветеранів:

0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»:

0 800 21 01 60 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»:

0 800 50 03 35 (з мобільного або стаціонарного, цілодобово, дзвінки безкоштовні),

11 61 23 (з мобільного, цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна»:

0 800 50 02 25 (з мобільного або стаціонарного),

11 61 11 (з мобільного, цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Урядова «Гаряча лінія»:

15-45 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству:

15-47 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine:

73-33 (цілодобово).

Гаряча лінія для дружин та матерів військовослужбовців
ГО «Громадський рух «Жіноча сила України»:

0 800 33 27 20 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).

Гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД БО «Фонд профілактики хімічних
залежностей та СНІДу»:

0 800 50 04 51 (цілодобово, безоплатно; в т.ч. психологічна підтримка
для людей, які живуть з ВІЛ, та їхнього близького оточення).

Загальнонаціональна гаряча лінія з питань туберкульозу БО «Фонд
профілактики хімічних залежностей та СНІДу»:

0 800 50 30 80 (з 08:00 до 18:00, безоплатно; зокрема психологічна
підтримка для людей, які хворіють на туберкульоз, та їхнього близького
оточення).

Єдиний телефонний номер системи безоплатної правничої допомоги в
Україні:

0 800 21 31 03 (понеділок-п'ятниця 08:00-18:00, дзвінки безкоштовні).

Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції «Незабутні»:

0 800 30 88 30 (понеділок-п'ятниця 10:00-18:00, дзвінки безкоштовні).

Лінії ГО «Блакитний птах» для тих, хто пережив полон, незаконні
затримання та тортури, їхніх родин та членів сімей, зниклих безвісти осіб:

0 663 62 14 85 (з питань соціальної підтримки та медичної допомоги,
понеділок-п'ятниця 10:00-19:00),

0 950 16 26 22 (психологічна допомога, понеділок-п'ятниця 10:00-
19:00),

0 505 09 40 49 (психологічна допомога, понеділок-п'ятниця 10:00-
19:00),

0 509 37 53 70 (юридична допомога, понеділок-п'ятниця 10:00-19:00).

Лінія підтримки від Veteran Hub для воїнів, їхніх близьких і коханих:

0 673 48 28 68 (щодня 09:00-21:00).

Гаряча лінія Національної поліції України:

0 800 50 02 02 (щодня 09:00-18:00, дзвінки безкоштовні).

Лінія Національної психологічної асоціації:

0 800 10 01 02 (10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).