

ВІЙНА ОЧИМА ДИТИНИ



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

УДК 821.161.2-93/94
Г85

Грицик О.

Г85 Війна очима дитини. Книга, що лікує серця /
О. Грицик, співавторка Т. Збріщак. – Одеса : Видав-
ничий дім «Гельветика», 2025. – 120 с.

ISBN 978-617-554-484-6

«Війна очима дитини» — це більше, ніж книга. Це терапевтична подорож через страх, розлуку, біль і пошук внутрішньої опори. Разом із маленьким Владіком читачі проходять шлях від тривоги до прийняття, від втрати до відновлення, від темряви до світла. Ця книга написана для дітей, які переживають війну, але вона стане підтримкою і для дорослих. Казкотерапія, ресурсна психологія, НЛП, тілесні практики та розвиток емоційного інтелекту — все це м'яко вплетено в історію, допомагаючи прожити складні емоції та знайти внутрішню силу. «Війна очима дитини» не тільки дає дітям необхідні слова для розуміння того, що відбувається, а й допомагає батькам говорити про війну так, щоб не травмувати, а підтримувати. Вона вчить, що навіть у найтемніші часи світло є в кожному з нас, і що любов, віра та зв'язок із рідними сильніші за будь-які випробування. А для дорослих ця книга може стати ще й ключем до зцілення власної внутрішньої дитини, адже, проживаючи історію Владіка, вони знаходять відповіді на ті питання, які залишилися відкритими в їхньому власному внутрішньому світі. Це книга, що допомагає пам'ятати: навіть у часи війни в кожному серці є світло, яке ніколи не згасне.

УДК 821.161.2-93/94

ISBN 978-617-554-484-6 © О. Грицик, співавторка Т. Збріщак, 2025

ЗМІСТ

Від авторки 10

Вступ 13

Книга розповідає історію Владіка, який разом із родиною вимушено залишає рідний дім через війну. Вона допомагає дітям зрозуміти свої емоції, знайти внутрішні опори та адаптуватися до змін.

Терапевтичний ефект: зменшення відчуття самотності через ідентифікацію з героєм, формування уявлення про життєву стійкість.

Глава 1. Початок шляху збереження світла 17

Родина готується до від'їзду. Владік не розуміє, чому потрібно залишати дім і хоче взяти всі іграшки.

Терапевтичний ефект: техніка «емоційний якір» – улюблені речі як символи безпеки, підтримка батьків як основний стабілізуючий фактор.

Глава 2. Дорога до Одеси 22

Поїздка в автобусі серед невідомості, Владік тримає мамину руку, знаходячи у ній спокій.

Терапевтичний ефект: тілесний контакт як регулятор тривоги, «якір спокою» через знайомі дотики.

Глава 3. Ранок вдома 24

Спогади про останній мирний ранок: запах млинців, сонячне світло, звичні родинні моменти.

Терапевтичний ефект: техніка «емоційних фотографій» для збереження позитивних спогадів як ресурсу стабільності.

Глава 4. Туманний міст 26

Автобус зупиняється перед мостом у густому тумані, хлопчик боїться переходу в невідоме.

Терапевтичний ефект: метафора «мосту змін» допомагає прийняти невизначеність як частину життя, вправа на зменшення тривоги перед майбутнім.

Глава 5. Поле страху 30

Звуки вибухів неподалік, люди в автобусі мовчать, Владік відчуває сильний страх.

Терапевтичний ефект: техніка «внутрішній щит» для опанування страху, навчання глибокому диханню як способу самозаспокоєння.

Глава 6. Дивовижна квітка 32

Хлопчик знаходить маленьку квітку, що проросла крізь мерзлий ґрунт.

Терапевтичний ефект: використання природи як метафори витри-валості, формування уявлення про адаптивність і силу життя.

Глава 7. Чужий світ 36

Прибуття в нове місто, яке здається холодним і чужим. Владік не розуміє, як тут жити.

Терапевтичний ефект: адаптація до змін через поступове знайом-ство з новим середовищем, створення власного простору.

Глава 8. Талісман спокою 40

На березі моря хлопчик знаходить гладенький камінчик, який стає талісманом, що він приносить спокій.

Терапевтичний ефект: техніка «заземлення» через фізичний предмет, який допомагає дитині почуватися впевненіше в стресових ситуаціях.

Глава 9. Особистий простір 43

В новій квартирі немає окремих дитячих кімнат, але мама допомагає кожному облаштувати власний куточок.

Терапевтичний ефект: значення особистого простору для емоцій-ного комфорту, навчання поважати межі інших.

Глава 10. Софія й мелодія спогадів 45

Сестра грає на піаніно мамину улюблену мелодію, Владік відчуває спокій через музику.

Терапевтичний ефект: музикотерапія як спосіб емоційного саморе-гулювання, музика як місток між минулим і теперішнім.

Глава 11. Микита й лист у майбутнє 47

Микита пише собі лист у майбутнє, у якому мріє про повернення додому. Владік теж хоче написати листа, але вирішує намалювати свій дім.

Терапевтичний ефект: техніка «лист у майбутнє» як спосіб збереження надії та віри в краще, малювання як спосіб вираження емоцій.

Глава 12. Острів спокою 50

Під час тривоги мама вчить дітей уявляти «острів спокою» – місце в уяві, де завжди безпечно.

Терапевтичний ефект: техніка візуалізації як метод зниження тривожності, формування внутрішнього ресурсу стабільності.

Глава 13. Нові знайомства 53

Владік знайомиться з дітьми у дворі, але йому страшно зробити перший крок. Мама пояснює, що дружба починається з маленьких розмов.

Терапевтичний ефект: соціалізація через моделювання поведінки, техніка «малих кроків» для подолання тривоги під час знайомства.

Глава 14. Гурток друзів 55

Владік починає ходити в дитячий гурток, де всі діти мають схожий досвід. Разом вони будують «місто мрії» з конструктора.

Терапевтичний ефект: групова взаємодія як спосіб подолання відчуття ізоляції, терапевтичне значення спільної творчості.

Глава 15. Чарівний дім 58

Малювання допомагає Владіку передати свої емоції, навіть коли він не може їх пояснити словами.

Терапевтичний ефект: арт-терапія як засіб емоційного вираження, створення візуальних образів як спосіб обробки переживань.

Глава 16. Нові сусіди 60

Родина знайомиться з сусідами, які також втекли від війни. Владік бачить, що не тільки вони переживають втрати.

Терапевтичний ефект: зменшення почуття самотності через ідентифікацію з іншими, формування спільноти підтримки.

Глава 17. Почуття провини 63

Владік питає, чому вони змогли поїхати, а інші залишилися. Йому здається, що це несправедливо. Мама пояснює, що кожен рятується сам приймає рішення як рятуватись. Найголовніше для них, це безпека дітей, тому вони прийняли рішення переїхати. Обставини і чужі рішення – не його відповідальність.

Терапевтичний ефект: робота з дитячим почуттям провини через пояснення реальності та звільнення від надмірної відповідальності за допомогою казки.

Глава 18. Новий порядок 65

Життя у новому місці вимагає інших звичок – новий режим, інші правила. Владік не одразу приймає зміни, але мама допомагає йому адаптуватися.

Терапевтичний ефект: створення нової рутини як засобу стабільності, допомога у прийнятті змін.

Глава 19. Нові традиції 67

Родина починає впроваджувати нові традиції – спільні прогулянки, вечори з історіями. Це допомагає їм почуватися ближчими.

Терапевтичний ефект: важливість родинних традицій для відчуття безпеки, формування нових позитивних ритуалів.

Глава 20. Мамині очі 69

Владік помічає, що мама виглядає засмученою. Вона чесно зізнається, що теж іноді відчуває страх, але розповідає історію про ведмеда, який зумів підтримати інших, навіть коли боявся сам.

Терапевтичний ефект: прийняття емоцій батьків як частини реальності, метафора ведмеда як приклад стійкості, навчання тому, що страх не означає слабкість.

Глава 21. Шторм у небі 73

Раптовий вибух змушує сім'ю впасти на землю. Владік панікує, але мама використовує метафору «битви лицарів із драконом», допомагаючи йому контролювати дихання.

Терапевтичний ефект: кризова допомога при гострому стресі, техніка «контрольованого дихання», тілесний контакт як стабілізуючий фактор.

Глава 22. Сліди дракона 76

Владік бачить пораненого чоловіка й не може забути цю картину. Мама допомагає йому візуалізувати «внутрішнє світло», яке поступово стирає страшний образ.

Терапевтичний ефект: робота з травмою свідка, техніка «зменшення образу», метод візуалізації внутрішнього ресурсу для подолання страху.

Глава 23. Обійми світла 79

Владік уявляє, що його світло може допомагати іншим, навіть якщо він просто думає про них. Це надає йому відчуття контролю.

Терапевтичний ефект: техніка «візуалізація світла» для емоційного самозахисту, формування почуття причетності до підтримки інших.

Глава 24. Лицарі потребують допомоги 82

Тато повідомляє, що їде допомагати пораненим. Діти засмучені, але він пояснює, що навіть найсильніші герої потребують підтримки.

Терапевтичний ефект: робота з переживаннями розлуки, використання образу «місії» для переосмислення відсутності близького.

Глава 25. Світло маяка 84

Владік дивиться на маяк і розуміє, що тато – як цей вогонь: навіть якщо його не видно, він є і веде додому.

Терапевтичний ефект: використання метафори маяка як символу надії та зв'язку, навчання способів підтримки через думки та образи.

Глава 26. Серце мами 85

Мама дуже хвилюється за тата, і Владік вирішує, що буде «її лицарем». Він розповідає їй казку, щоб підтримати.

Терапевтичний ефект: зміцнення відчуття значущості дитини в сім'ї, навчання способам емоційної підтримки рідних.

Глава 27. Подарунок від лицарів 89

Тато повертається додому і привозить руде кошеня Світлячка, яке врятували з-під завалів.

Терапевтичний ефект: символ порятунку і тепла, новий об'єкт прив'язаності, що допомагає дитині відчувати стабільність.

Глава 28. Світлячок і лицарі 93

Владік розповідає друзям історію Світлячка, пояснюючи, що навіть найменші створіння можуть знайти дім після випробувань.

Терапевтичний ефект: асоціація власного досвіду з історією про порятунок, усвідомлення, що всі мають шанс на безпеку.

Глава 29. Світлячок і його перша пригода 97

Світлячок разом із дітьми досліджує двір, і вони знаходять «скарб» – залишене солдатами послання про силу світла.

Терапевтичний ефект: символічне закріплення ідеї, що добро завжди залишає сліди, навчання пошуку позитиву в новому середовищі.

Глава 30. Дружба, що знайшла шлях 99

Владік випадково зустрічає свою подругу Маріну, яку давно вважав загубленою.

Терапевтичний ефект: демонстрація, що важливі зв'язки можуть відновлюватися навіть після довгих розлук, формування відчуття стабільності у змінах.

Глава 31. Світло комети у темряві 103

Маріна боїться знову прив'язуватися до місця, бо не знає, чи залишиться тут. Мама розповідає їй казку про комету, яка завжди залишає за собою світло.

Терапевтичний ефект: підтримка у переживанні невизначеності, пояснення, що навіть короткочасні моменти зв'язку мають значення.

Глава 32. Камінчики зв'язку 105

Владік дарує Маріні камінчик як символ того, що справжні друзі залишаються разом навіть на відстані.

Терапевтичний ефект: техніка «предмета зв'язку» для збереження емоційного контакту, формування відчуття постійної підтримки.

Глава 33. Лицар, що отримав поранення в бою 107

Тато Даші й Міші повертається з фронту, але після важкого поранення. Друзі допомагають дітям прийняти зміни та пишатися ним.

Терапевтичний ефект: робота з прийняттям змін у близьких людях, переосмислення втрати як частини героїства, підтримка процесу адаптації.

Глава 34. Герої, які повертаються додому 110

Друзі відвідують тата Даші та Міші, який втратив ногу в бою, дарують йому медаль і кажуть, що справжні лицарі не зникають, а повертаються іншими, але не менш сильними.

Терапевтичний ефект: зміцнення зв'язку з ветеранами, формування гордості за тих, хто пережив важкі випробування, підтримка у прийнятті нового статусу рідних.

Глава 35. Світло, що ніколи не згасає 114

Світло Владіка, його сім'ї та друзів продовжує горіти навіть після всіх випробувань, нагадуючи, що попри війну, любов і підтримка перемагають.

Терапевтичний ефект: фінальне закріплення ідеї стійкості, усвідомлення, що навіть після важких подій світло завжди знаходить шлях.

Епілог. Ліхтарики світанку 118

ВІД АВТОРКИ

Я присвячую цю книгу своїм дітям – Крістині, Івану та Віталіку, і всім українцям, які змушені проживати досвід військового часу.

Коли війна увірвалася в наше життя, Віталіку було всього п'ять років, а Івану – дванадцять, а донечці — виповнилось вісімнадцять років. Ми були налякані, змушені покинути рідну Одесу й тікати у невідомість. У Бухаресті я залишилася одна з трьома дітьми, без чоловіка, без звичного життя, без розуміння, що буде далі. Але найскладніше було не у фізичному вимушеному переселенні, а в тому, що відбувалося всередині – у серці кожного з нас. І саме для молодшого сина я почала писати історії, щоб допомогти йому проживати складні емоції, знайти точку опори у цьому хаосі.

Віталік – дуже чутливий хлопчик, особливий, і звичні методи корекції його поведінки не допомагали довше, ніж на два тижні. Так народився герой Владік – хлопчик, який потрапляє в ті самі ситуації, що й мій син, відчуває ті самі емоції, але поступово вчиться проживати їх і знаходити рішення. І одного дня сталося диво – ці історії почали допомагати йому. А потім я зрозуміла, що вони можуть допомогти не тільки моїй дитині, а й багатьом іншим.

Ця книга – це більше, ніж просто текст. Це сплетіння реальних історій українських дітей та різних терапевтичних методик: казкотерапія, робота з метафорами, тілесні та дихальні практики, техніки стабілізації. Вони м'яко вбудовані в історії, так, що кожен, хто її читає, отримує ресурс, навіть

не помічаючи цього. Я вірю, що ця книга стане незамінним помічником у кожній родині, що живе у війні, що вона допоможе і дітям, і дорослим знайти підтримку та внутрішню силу.

Співавторкою терапевтичного ефекту книги стала моя колега – Тетяна Збріщак, яка є мамою дівчинки, пережившої такий самий досвід війни. Її донька з шести років є найближчою подругою мого Віталіка. Саме Тетяна стала ініціаторкою створення цього терапевтичного інструменту для дітей війни. Її голосом озвучена аудіоверсія книги. Вона допомагала створити діалоги історій максимально екологічними та терапевтичними, щоб кожне слово підтримувало, а не травмувало дитячу психіку.

Особлива вдячність моему чоловіку, Грицику В.І., який підтримував мене весь час і вірив у мене. Його віра була тією опорою, яка допомагала мені йти вперед, навіть коли здавалося, що сил більше немає.

Я вдячна вчительці Віталіка, Катерині Федорівні Прутяну, яка не просто спостерігала, а й тестувала історії у класі, допомагаючи коригувати їх терапевтичний ефект. Одеський дитячий невролог Наталія Валентинівна Домбровська стала однією з перших, хто підтримав ідею створення книги, так само як і лікарка-хірург А.О. Артюх та професор О.О. Лосев, які працюють із дітьми, травмованими війною, і знають, наскільки важливо давати їм слова, що зцілюють, а не ранять. Також велике дякую багатьом іншим спеціалістам та фахівцям в нашому місті, які підтримали, прочитали оповідання та надали теплі відгуки і рецензії.

Окрема вдячність громадянину Німеччини Дітеру Дрішбергеру, який уже другий рік допомагає дітям України. Завдяки його підтримці ця книга отримала можливість бути надрукованою, а також бути доступною онлайн для тих, хто її потребує.

Ілюстраторка книги, Аніта Андропова, – ще одна дитина війни. У 12 років вона опинилася далеко від дому, зіштовхнулася зі страхом, розгубленістю та болем. Саме тоді вона прийшла до мене на терапію, навчилася знаходити опору в собі, а тепер дарує цю опору іншим. Її ілюстрації – це не просто малюнки, це голос українських дітей, які змушені були подорослішати надто рано, але не втратили віру в світло.

Ця книга – це інтеграція всього мого досвіду: особистого та професійного. Вона створена для тих, хто шукає підтримку. Для тих, хто хоче говорити про війну так, щоб не травмувати, а допомагати. Для тих, хто прагне знайти внутрішню точку опори, зрозуміти свої почуття та зберегти віру в життя.

Я вірю, що ця книга принесе світло. Бо навіть у темні часи світло завжди.

І лицарі завжди перемагають дракона.

З теплом, вірою та підтримкою,
Ольга Грицик

ВСТУП

Україна – неймовірна країна.

Вона простягається від високих Карпатських гір, де живе дух вітру й лунають стародавні казки, до безкрайнього Чорного моря, де хвилі шепочуть про пригоди далеких кораблів. Її золоті поля, ніби м'які ковдри, вкривають землю, а ліси зберігають таємниці, які розповідають лише тим, хто вміє слухати. Це земля хоробрих людей, які люблять її понад усе.

На сході цієї казкової країни, у маленькому затишному містечку, жив хлопчик на ім'я Владік та його сім'я, яка знала, що таке любов. Їхній дім був сповнений тепла та звуків, які роблять життя особливим: сміху, музики, шелесту книжкових сторінок і шурхоту маминих гортензій у саду.

Мама Марія завжди знаходила спосіб зробити дім затишним. Вона була тією, до кого можна було прийти за обіймами чи порадою. Її голос заспокоював, а посмішка дарувала віру, що все буде добре.

Вона знала, як вислухати кожного: і 16-річну Софію, яка завжди шукала відповідь на складні питання, і 12-річного Микиту, який жив у світі мрій про подвиги, і маленького Владіка.

Владіку було лише п'ять рочків, але він був не простим хлопчиком. У його серці жила справжня магія – магія добра й справедливості. Владік був особливим – він завжди помічав те, чого не бачили інші: як сонце заглядає в садок і сміється, торкаючись пелюсток маминих квітів, як вітер грає

з листям, ніби співає свою пісню, і навіть як Лапка, їхня кішка, муркоче, спілкуючись із невидимими друзями.

Владік любив свій дім. Для нього це було місце, де все живе й дихає теплом. Він любив обіймати маму, яка завжди пахла квітами, і обожнював, коли тато високо-високо піднімає його над головою й сміється, кажучи:

– Синку, а в тебе дуже сміливе серце!

Владік мав улюблену іграшку – маленьку червону машинку, яка, як йому здавалося, була чарівною. Вона могла



проїхати будь-який шлях, знайти найскладніший вихід і допомогти всім, хто цього потребує. Він майже ніколи не розлучався з нею й часто уявляв, як вони разом рятують світ.

Владік вірив у добро. Він завжди відстоював справедливість, навіть якщо це було непросто. У садочку він завжди пояснював іншим дітям, чому важливо бути справедливим, і навіть коли це призводило до сварок, він залишався вірним собі.

Але одного ранку ця тиша й тепло їхнього дому перервалися.

Війна постукала в їхні двері. Темрява, як чорна хмара, прийшла зі сходу, і батьки вирішили, що найважливіше – захистити своїх дітей.



Це було 24 лютого 2022 року. Владік прокинувся від маминого дотику. Її руки, завжди такі спокійні, тремтіли. У її очах він побачив щось нове, чого ніколи не бачив раніше, – тривогу, замасковану під лагідність.

– Сонечко, час збиратися, – сказала вона, але її голос звучав по-іншому, ніж завжди.

Хлопчик не розумів, чому ще так темно, чому мама говорить сумно. Він почув дивний гуркіт десь далеко й запитав:

– Мамо, це грім?

Мама обійняла Владіка, пригорнула його до себе й тихо заговорила, ніби розповідала казку, яку знала лише вона:

– Владіку, ти знаєш, що наша країна – особлива? Вона схожа на величезний чарівний сад, де є і гори, і моря, і золоті поля. А люди тут – сміливі й добрі, як герої з казок. Але зараз у наш сад прийшли темні сили. Вони, як великий злий дракон, хочуть захопити все найкраще: наші домівки, наші дерева, навіть наше небо.

Владік слухав, затамувавши подих.

– Дракон? А де лицарі? Вони борються з ним? – запитав він, стискаючи мамину руку.

Мама кивнула й лагідно погладила його по голівці.

– Так, наші хоробрі лицарі вже борються з драконом. Але, як у кожній казці, потрібні ті, хто захистить світло. Бо саме світло перемагає темряву, а не мечі.

– А де це світло? – з цікавістю запитав Владік.

– Воно в кожному з нас, мій маленький, – сказала мама, дивлячись йому в очі. – У твоєму серці живе світло, яке робить тебе таким добрим і сильним. Ми повинні зберегти це світло, щоб дракон не міг його загасити і перемогти. А щоб зробити це, нам потрібно поїхати туди, де більш безпечно, де світло зможе горіти яскравіше.

– А куди ми поїдемо? – запитав Владік, вже трохи спокійніше.

– Ми поїдемо до тітки Оксани, до Одеси, – відповіла мама. – Там морські хвилі охороняють світло, а вітер допомагає боротися з драконом. Ми будемо чекати, поки наші лицарі переможуть.

Владік трохи задумався, потім дістав свою улюблену машинку й серйозно сказав:

– Я теж буду захищати наше світло. Машинка мені допоможе. Вона швидка і смілива, як я.

Мама ніжно притиснула його до себе.

– Ти такий сміливий, Владіку. І ми разом все подолаємо.

Здавалося, темрява за вікном стала менш страшною. У серці Владіка запалилося маленьке, але дуже яскраве світло. Він знав: тепер його завдання – берегти це світло для своєї родини й допомогти перемогти дракона.

З цього ранку їхній дім залишився позаду. Попереду була дорога, яка змінить їхнє життя, але в серці Владіка вже жило світло. Він розумів: якщо світло є в ньому, то навіть найбільша темрява не зможе перемогти.

ГЛАВА 1. ПОЧАТОК ШЛЯХУ ЗБЕРЕЖЕННЯ СВІТЛА

Владік стояв посеред своєї кімнати, стискаючи в руках червону машинку. Мама щойно сказала, що їм потрібно збиратися в подорож, але він не розумів, чому все відбувається так швидко. Усе здавалося трохи схожим на сон, але дуже дивний.

– Мамо, а ми точно встигнемо спакувати всі наші речі? – запитав він, дивлячись, як мама швидко складає речі в рюкзак.

– Візьмемо тільки найголовніше, сонечко, – відповіла вона, нахилившись до нього. – Твою машинку точно.

– А блоки? Я їх також візьму, бо машинці потрібен гараж, – серйозно сказав Владік, озираячись на кольорові деталі, розсіпані на килимі.

Мама поглянула на блоки, а потім знову на сина.

– Блоки залишаться тут, Владіку, і чекатимуть на тебе. Коли повернемося, ти побудуєш для машинки найкращий гараж.





– Але... Вони ж самі! – запротестував Владік.

Мама обійняла його.

– Їм не буде самотньо, поки твоя машинка з тобою. І ти маєш світло в собі, пам'ятаєш? Воно зігріє їх, навіть якщо тебе не буде поруч.

Владік подивився на блоки ще раз, притиснув машинку до грудей і тихо сказав:

– Добре. Але вони чекатимуть.

У вітальні Софія сперечалася з мамою.

– Мамо, це тільки невеличка коробочка, вона навіть місця багато не займає! – наполягала сестра, тримаючи коробку зі своїми прикрасами.

– Софіє, візьми щось важливіше. У нас мало місця, – суворо сказала мама.

Софія буркнула щось під ніс, але все ж поставила коробку на стіл і взяла телефон.

Микита стояв поруч із дверима, стискаючи свої книги про зброю. Він не питав, чи можна їх взяти, бо це було очевидно: як він може залишити те, що завжди з ним? Але, дивлячись, як мама з татом складають речі, він усе ж запитав:

– Може, ще й мечів узяти, щоб дракон злякався?

Тато, який саме застібав сумку, зупинився й усміхнувся:

– Твоєї впевненості вистачить, щоб налякати будь-якого дракона.

Мама ще раз подивилася на всіх.

– Діти, поки ми разом, наш дім з нами, де б ми не опинились. Дім – це ми, це наша сім'я та любов.

На вокзалі було шумно. Владік тримав маму за руку й уважно дивився навколо. Люди кричали, штовхали валізи, дехто плакав, дехто мовчки стояв із порожніми очима. Він ще ніколи не бачив стільки валіз, рюкзаків і сумок, які виглядали

такими важкими, що навіть дорослі йшли з ними повільно. Десь здалеку знову почувся гучний гуркіт.

– Мамо, це дракон? – запитав він тихо, стискаючи її руку ще сильніше.

Мама нахилилася й прошепотіла:

– Так, але він нас не дістане. Ми тримаємося разом, і наше світло його переможе.

Владік уявив, як великий чорний дракон кружляє над вокзалом, розмахуючи крилами, але не може знайти їх, бо їхнє світло захищає всю родину, як вони всі разом тікають від великого, як хмара, дракона. Тато несе сумки, мама міцно тримає Владіка за руку, Софія й Микита допомагають їм знайти шлях. Дракон розлючено реве, але не може їх зловити, бо вони разом, а це найголовніше.

– Владіку, пам'ятаєш, що я тобі казала про світло? – запитала мама, нахилившись до нього.

– Що воно в мені, – тихо відповів він.

– Так, мій хороший. Воно в тобі, в Софії, в Микиті, в нас із татом. І поки ми разом, світло ніколи не згасне.

Коли вони нарешті сіли в автобус, мама посадила Владіка біля вікна. За вікном усе здавалося дивним: люди бігли, голосно кричали, а небо було якимось блідим, ніби воно саме злякалося.

Владік притулився до мами, стискаючи свою машинку. Він ще ніколи не бачив тата таким мовчазним, Софію такою серйозною, а Микиту таким тихим. Але навіть у цій тиші він відчував, що всі вони тримаються за щось дуже важливе.

Коли автобус рушив, Владік глянув у вікно. Їхній дім, їхнє місто залишалися позаду, але він вже знав: поки вони разом, їх дім буде з ними. І чорний дракон ніколи не переможе світло.

ГЛАВА 2. ДОРОГА ДО ОДЕСИ

Автобус м'яко гойдався по дорозі, наче велика черепаха, що повільно пливе через море. Владік прокинувся й одразу відчув мамині руки, які тримали його міцно, але лагідно. Її тепло завжди заспокоювало, навіть якщо він не розумів, чому на серці так важко.

За вікном тягнулися нескінченні поля. Вони здавалися нудними й холодними, без жодної квітки чи деревця, які могли б нагадати про дім. Владік стиснув свою машинку, яку тримав у руках навіть уві сні. Вона була трохи обдерта, але це був його найкращий друг. Його машинка знала всі його таємниці.

Хлопчик трохи підняв голову й побачив маму. Її очі були спрямовані у вікно, але, коли вона помітила, що він прокинувся, її обличчя освітила тепла посмішка.

– Прокинувся, сонечко? – запитала мама, легенько торкнувшись його щоки.

Владік нічого не відповів, лише обійняв її сильніше.

– Мамо, ми ідемо до Одеси? – тихо запитав він.

– Так, синку, ми ідемо до Одеси, – відповіла вона, глядячи його волосся. Її голос був спокійним, але з ноткою смутку.

– А Лапка й Джек? Що з ними буде? – згадав Владік їхніх kota й собаку.

Мама трохи задумалась, а потім м'яко відповіла:

– Вони залишилися з бабусею і дідусем. Їм там добре, не хвилюйся, вони у безпеці.

Владік уявив, як Джек і Лапка разом лежать на дивані біля бабусі. Це трохи заспокоїло його, але все одно залишилось сумне відчуття.

Ольга Грицик

ВІЙНА ОЧИМА ДИТИНИ

Практичний путівник



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

УДК 159.922.7/.8:355.01(036)
Г 88

Грицик О.

Г 88 **Війна очима дитини. Практичний путівник /**
О. Грицик. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика»,
2025. – 48 с.

Ця книга – детальний посібник для батьків, педагогів і психологів, які працюють із дітьми, що переживають травматичний досвід війни. Вона містить перевірені методики, практичні вправи та покрокові інструкції, які допоможуть дитині впоратися зі стресом, страхами та втратами, знайти внутрішню опору та відновити відчуття безпеки.

У книзі розглядаються ключові теми:

- ✓ Як говорити з дітьми про війну, враховуючи їхній вік та емоційний стан.
- ✓ Як розпізнати ознаки травми та підтримати дитину у складні моменти.
- ✓ Як допомогти дитині адаптуватися до нового середовища.
- ✓ Як використовувати казкотерапію, ресурсну психологію, дихальні практики, НЛП та інші методи, щоб знизити рівень стресу у дитини.
- ✓ Як допомогти дитині прожити втрату, працювати з почуттям провини та розлукою з близькими.

Ця книга – не лише про допомогу дітям. Вона також стане підтримкою для дорослих, які разом із дитиною проходять через складний досвід. Читаючи та застосовуючи запропоновані методики, батьки та спеціалісти можуть зцілити власні травми, знайти внутрішній ресурс і зміцнити зв'язок зі своєю внутрішньою дитиною.

«Війна очима дитини. Практичний путівник» – це потужний інструмент для тих, хто хоче не просто підтримати дитину, а й допомогти їй знову знайти світло всередині себе.

УДК 159.922.7/.8:355.01(036)

© Ольга Грицик, 2025

Шановні читачі, перед вами детальний посібник для батьків, педагогів та психологів, які працюють з дітьми, що переживають травматичний досвід війни.

Основна мета — допомогти дітям впоратися з емоційними труднощами, повернути відчуття безпеки та стабільності, а також навчити їх ефективним методам подолання стресу.

Ключові аспекти:

Розмови про війну: Важливо говорити з дітьми чесно та відкрито, адаптуючи інформацію до їхнього віку. Це допомагає зменшити тривогу та побудувати довіру між дитиною та дорослим.

Розпізнавання травми: Посібник наголошує на важливості вчасно виявити ознаки психологічної травми у дітей, такі як зміни у поведінці, проблеми зі сном, фізичні симптоми тощо.

Підтримка під час травмуючих подій: Надаються конкретні рекомендації, як допомогти дитині під час обстрілів, переїзду в укриття або після свідчення руйнувань.

Адаптація до нового середовища: Описані кроки, які допомагають дітям адаптуватися до нових умов життя, зберігаючи відчуття стабільності та безпеки.

Практичні вправи: Посібник містить детальні інструкції щодо виконання вправ для подолання страху, казкотерапії, роботи з втратами, почуттям провини, дихальних практик та методів НЛП. Ці техніки допомагають дітям знаходити внутрішню опору, знижувати рівень стресу та відновлювати емоційну рівновагу.

ЗМІСТ

Розділ 1.

- Як говорити з дітьми про війну** 6
- Чому потрібно говорити з дітьми про війну
 - Як діти сприймають війну
 - Чому розмови про війну необхідні
 - Як правильно говорити про війну
 - Як говорити з дітьми про війну відповідно до віку

Розділ 2.

- Як розпізнати ознаки травми
у дитини та реагувати на них** 12
- Що таке психологічна травма
 - Основні ознаки травми у дітей
 - Як допомогти, якщо ви помітили ознаки травми у дитини

Розділ 3.

- Як реагувати під час травмуючих подій** 16
- Що таке травмуюча подія
 - Чому важливо вчасно допомогти дитині
 - Як батьки можуть підтримати дитину під час травмуючих подій
 - Відновлення почуття безпеки після події

Розділ 4.

- Як підтримувати дитину
під час адаптації
в новому середовищі** 21
- Чому адаптація може бути складною для дитини
 - Покрокові дії для покращення адаптації дитини
 - Коли варто звернутися по додаткову допомогу

Розділ 5.

**Детальний опис інструкцій вправ,
що використовуються
в роботі з дітьми, що пережили
або переживають досвід війни 27**

- Вправи для подолання страху
- Метод казкотерапії
- Ресурсна психологія
- Робота з втратами та розлукою
- Робота з почуттям провини
- Дихальні та тілесні практики
- Нейролінгвістичне програмування (НЛП) в роботі з дітьми

РОЗДІЛ 1.

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

Чому потрібно говорити з дітьми про війну?

Війна – це не щось далеке і абстрактне. Це реальність, у якій зараз живуть наші діти. Вони чують вибухи, бачать реакції дорослих, відчувають напругу в сім'ї, помічають зміни у звичному житті. Війна є частиною їхнього досвіду, незалежно від того, говорять з ними про це чи ні.

Деякі батьки намагаються уникати цієї теми, сподіваючись, що мовчання захистить дитину від страху. Але мовчання не рятує. Воно тільки залишає дитину наодинці зі своїми тривогами та фантазіями, які можуть бути ще страшнішими за реальність.

Як діти сприймають війну?

Дитяче розуміння війни залежить від віку, рівня розвитку та емоційного стану. Молодші діти можуть не до кінця усвідомлювати, що відбувається, але вони точно відчувають емоційний фон дорослих. Вони ловлять погляди, чують уривки розмов, відчувають напругу в голосах. Старші діти розуміють набагато більше, можуть читати новини, слухати розповіді однолітків і навіть самі шукати відповіді в інтернеті.

Якщо батьки не пояснюють, що відбувається, діти починають будувати власні висновки, які можуть бути хибними й лякати ще більше. Наприклад, вони можуть думати, що війна сталася через них, що вони у небезпеці навіть там, де зараз безпечно, або що їхні рідні точно загинуть.

Чому розмови про війну необхідні?

✓ **Розмова допомагає дитині знайти слова для своїх почуттів.**

Діти можуть відчувати страх, гнів, сум, розгубленість, але не знати, як це висловити. Якщо дорослий підтримує їх і допомагає назвати ці емоції, дитина отримує важливий досвід проживання складних почуттів.

✓ **Пояснення дають відчуття безпеки.**

Дитина має розуміти, що навіть у складні часи вона не одна. Дорослий, який говорить спокійно та впевнено, дає їй опору. Навіть якщо ви не можете дати гарантій, що все буде добре, ви можете дати гарантію, що будете поруч і зробите все можливе, щоб її захистити.

✓ **Чесність без зайвого страху.**

Діти потребують правди, але поданої в доступній формі. Важливо пояснювати ситуацію так, щоб вона відповідала віковим можливостям дитини: без деталей, які можуть її травмувати, але й без ілюзій, що «все добре».

✓ **Зменшення тривоги через розуміння.**

Коли дитина знає, що відбувається, і може задати питання, її тривога знижується. Вона не почувається розгубленою, бо має хоч якусь визначеність.

✓ **Формування довіри між батьками та дітьми.**

Якщо ви готові обговорювати навіть складні теми, дитина знає, що може прийти до вас із будь-якими питаннями чи переживаннями.

Як правильно говорити про війну?

◆ **Враховуйте вік дитини.** Пояснення мають бути простими для молодших і більш розгорнутими для підлітків.

◆ **Не ігноруйте питання.** Якщо дитина питає – значить, вона потребує відповіді.

◆ **Говоріть спокійно.** Якщо ви панікуєте, дитина буде ще більше лякатися.

◆ **Дозволяйте дитині висловлювати свої почуття.** Важливо приймати її страх, злість, сум – і показувати, що ці емоції нормальні.

◆ **Дайте відчуття стабільності.** Навіть у хаосі війни має бути щось, що залишається незмінним – ваша любов, підтримка, звичні ритуали.

Головне, що може зробити дорослий – це бути поруч. Не треба ідеальних слів. Головне – чесність, спокій і готовність вислухати. Тільки так діти зможуть пройти крізь цей непростий період з мінімальними травмами.

Говоріть. Обіймайте. Будьте опорою. Ваша любов – найкращий захист.

Як говорити з дітьми про війну відповідно до віку

Розмови про війну мають бути зрозумілими для дитини, чесними, але без зайвого страху. Важливо адаптувати пояснення відповідно до віку.

Діти до 3 років: мінімум інформації, максимум безпеки

Малюки ще не можуть осмислити, що таке війна, але вони дуже чутливі до емоцій батьків. Вони відчують напругу, реагують на різкі звуки, зміни у звичному розпорядку дня.

Що говорити:

– Ми разом, я тебе захищаю.

– Це гучний звук, але ми знаємо, що робити.

Що робити:

- Зберігати спокійний тон голосу.
- Забезпечити стабільний режим дня, наскільки це можливо.
- Використовувати тілесний контакт: обійми, заколисування, масаж.

Діти 3-6 років: прості пояснення без жахливих деталей.

У цьому віці діти ставлять багато питань, фантазують і можуть уявити ситуацію страшнішою, ніж вона є.

Що говорити:

- «Війна – це коли люди сваряться і воюють. Але є багато добрих людей, які нас захищають.»
- «Ми знаємо, що робити, і я завжди буду поруч.»

Що робити:

- Давати чесні, але спрощені відповіді.
- Забезпечити можливість гри, щоб дитина могла прожити свої переживання через сюжетні ролі.
- Використовувати казки та метафори для пояснення подій.

Приклад діалогу:

Дитина чує вибух і запитує маму:

- Мамо, що це був за звук?
- Це дуже гучний звук, але ми разом, і я тебе захищаю.
- А чому це сталося?
- Є люди, які зараз сваряться, але багато інших допомагають нам бути у безпеці.

Діти 6-10 років: розмова через відповіді на їхні запитання.

Школярі вже розуміють, що війна – це небезпека, і можуть чути інформацію з різних джерел. Їх можуть турбувати питання про майбутнє, безпеку рідних.

Що говорити:

– «Так, війна – це страшно, але ми разом, і багато людей працюють, щоб нас захистити.»

– «Якщо лунає сирена, ми знаємо, куди йти, бо це безпечне місце.»

Що робити:

– Обмежити перегляд новин та дорослих розмов про війну.

– Пояснювати правила безпеки без залякування.

– Заохочувати вираження емоцій через малювання, музику, листи.

Приклад діалогу:

– Мамо, а ми повернемося додому?

– Так, коли стане безпечно. А поки що наш дім – там, де ми разом.

– А раптом війна триватиме довго?

– Навіть у найскладніші часи люди знаходять способи жити далі. І ми з тобою теж знайдемо.

Діти 10-14 років: пояснення через логіку та емоційну підтримку.

Підлітки можуть шукати інформацію самостійно, ставити складні питання, сперечатися, мати власну думку про події.

Що говорити:

– «Війна – це несправедливість, але ми можемо підтримувати одне одного.»

– «Що ти думаєш про цю ситуацію? Що тебе найбільше хвилює?»

Що робити:

– Обговорювати події спокійно, давати факти без паніки.

– Заохочувати висловлювання власної думки.

– Допомогати спрямовувати емоції в конструктивне русло (волонтерство, творчість, спорт).

Діти 14+ років: чесний діалог і підтримка самостійності.

Старші підлітки переживають війну як дорослі, але їм вкрай потрібна емоційна підтримка.

Що говорити:

– «Це складний період, але ми разом його переживемо.»

– «Я розумію твої страхи. Що тобі допомагає справлятися?»

Що робити:

– Говорити відкрито, відповідати чесно.

– Підтримувати самостійність, дозволяти приймати власні рішення.

– Допомогати будувати плани на майбутнє, давати відчуття контролю.