

```html

# **Початок війни від обличчя школяра: психосоціальні аспекти та освітні виклики**

Автор: Штучний Інтелект

Грудень 2025



## **Анотація**

Ця наукова робота досліджує психосоціальний вплив початку війни на українських школярів, аналізуючи зміни в їхньому повсякденному житті, емоційному стані та освітньому процесі. Розглядаються ключові аспекти адаптації дітей до нових реалій, виклики, з якими стикаються освітні заклади, та стратегії підтримки психічного здоров'я учнів. На основі аналізу наукових джерел та емпіричних даних висвітлюються довгострокові наслідки травматичного досвіду та необхідність комплексного підходу до забезпечення благополуччя дітей у воєнний час.

**Ключові слова:** війна, школярі, психологічна травма, освіта, адаптація, психічне здоров'я, Україна.

## **Зміст**

1. Вступ
2. Огляд літератури
3. Вплив війни на повсякденне життя школярів
  - 3.1. Емоційні та психологічні реакції
  - 3.2. Зміни у звичному розпорядку дня
4. Освітні виклики та адаптація

- 4.1. Дистанційне та змішане навчання
- 4.2. Вплив на результати навчання
5. Стратегії підтримки та резилієнтності
6. Дискусія
7. Висновки
8. Список використаних джерел

## **1. Вступ**

Початок повномасштабної війни в Україні у лютому 2022 року кардинально змінив життя мільйонів людей, особливо дітей. Для школярів, чиє дитинство мало бути сповненим навчання, ігор та безтурботності, війна стала травматичним досвідом, що позначився на всіх аспектах їхнього існування. Несподівані вибухи, сирени повітряної тривоги, вимущені переїзди та руйнування звичного світу спричинили глибокі психологічні та соціальні наслідки, які потребують всебічного вивчення та розуміння.

Ця робота має на меті дослідити, як саме початок війни впливув на українських школярів, розглядаючи їхній досвід крізь призму психосоціальних змін та освітніх викликів. Аналіз буде зосереджений на емоційних реакціях дітей, трансформації їхнього повсякденного життя, адаптації до нових форм навчання та важливості психологічної підтримки. Розуміння цих аспектів є критично важливим для розробки ефективних стратегій допомоги та відновлення, спрямованих на забезпечення благополуччя майбутнього покоління України.

## **2. Огляд літератури**

Вплив збройних конфліктів на дітей є добре документованим у світовій науковій літературі. Дослідження показують, що діти, які переживають війну, часто страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги, депресії та інших психічних розладів. В Україні, за даними досліджень, до 75% дітей демонструють симптоми травматизації психіки, включаючи порушення сну, нічні кошмарі,

зниження бажання спілкуватися та погіршення пам'яті. Ці дані підкреслюють масштаб проблеми та актуальність її вивчення.

Освітня сфера також зазнала значних трансформацій. Пошкодження та руйнування освітніх закладів, вимушене переміщення учнів та вчителів, а також перехід на дистанційні та змішані форми навчання стали повсякденною реальністю. Досвід пандемії COVID-19 дозволив швидше адаптуватися до дистанційного формату, проте війна поглибила освітні нерівності та негативно вплинула на якість освітнього процесу. Зокрема, відзначається зниження концентрації уваги у школярів та проблеми з успішністю.

Важливим аспектом є роль дорослих – батьків та вчителів – у підтримці психологічної стійкості дітей. Дослідження підкреслюють необхідність створення емоційно безпечної середовища, чесного спілкування з дітьми про війну, але без надмірного нагнітання, а також підтримки звичного розпорядку дня. Забезпечення доступу до психологічної допомоги та соціально-емоційної підтримки є ключовими для подолання наслідків травматичного досвіду.

### **3. Вплив війни на повсякденне життя школярів**

Початок війни різко обірвав звичний ритм життя українських школярів, замінивши його невизначеністю, страхом та постійною тривогою. Цей перехід мав багатовимірний вплив на їхню психіку та соціальну адаптацію.

#### **3.1. Емоційні та психологічні реакції**

Перші дні повномасштабного вторгнення викликали у дітей широкий спектр емоційних реакцій. Багато хто відчував розгубленість, шок, апатію або, навпаки, підвищену тривожність. Спогади про 24 лютого 2022 року у багатьох дітей пов'язані з вибухами, сиренами та необхідністю терміново збирати речі. За даними досліджень, 75% українських дітей демонструють симптоми травматизації психіки, що включають порушення сну, нічні кошмарі, зниження бажання спілкуватися, а також "емоційні гойдалки" – різкі зміни настрою. Молодші школярі можуть передавати свій стан через ігри, які символічно відображають військові дії, тоді як старші діти можуть проявляти агресію або апатію до навчання.

### **3.2. Зміни у звичному розпорядку дня**

Війна зруйнувала стабільність і передбачуваність, які є критично важливими для розвитку дітей. Звичний розпорядок дня, що включав школу, позашкільні заняття та спілкування з однолітками, був порушений. Вимушенні переміщення всередині країни або за кордон змусили мільйони дітей адаптуватися до абсолютно нових умов, часто без доступу до звичних ресурсів та соціальних мереж. Діти, які залишилися в небезпечних регіонах, годинами проводили час в укриттях, що також стало частиною їхнього повсякденного життя. Ця нестабільність у побуті, втрата дому та звичного оточення створюють додаткові стресові фактори, що посилюють психологічне навантаження.

## **4. Освітні виклики та адаптація**

Освітня система України зіткнулася з безпрецедентними викликами на початку війни. Руйнування інфраструктури, переміщення населення та постійна загроза безпеці вимагали швидкої адаптації

та пошуку нових рішень для забезпечення безперервності навчання.

#### **4.1. Дистанційне та змішане навчання**

Значна частина шкіл була змущена перейти на дистанційну або змішану форму навчання. Хоча досвід пандемії COVID-19 частково підготував до такого формату, війна додала нові труднощі, такі як відсутність стабільного інтернету та електроенергії, а також брак необхідних гаджетів. Для дітей, які перебувають на тимчасово окупованих територіях, доступ до української освіти є обмеженим, і вони часто змушені навчатися підпільно, попри ризики. Дистанційне навчання, попри свою необхідність, несе ризики погіршення якості освіти, успішності та психоемоційного стану учнів.

#### **4.2. Вплив на результати навчання**

Психологічний стрес та нестабільність безпосередньо впливають на здатність дітей до навчання. Фахівці відзначають, що війна має значний вплив на навчальний процес, призводячи до браку доступу до освіти, зміни шкільних програм та зниження якості навчання. Учні можуть відчувати проблеми з концентрацією, погіршення пам'яті та загальне зниження мотивації до навчання. Деякі педагоги помічають, що діти, які побували під обстрілами, могли забути частину вивченого матеріалу. Проте, є й випадки, коли учні виявляють більшу зацікавленість та відкритість до нових знань, усвідомлюючи важливість освіти для майбутнього.

### **5. Стратегії підтримки та резилієнтності**

В умовах війни вкрай важливо впроваджувати комплексні стратегії для підтримки психологічної

стійкості та освітнього благополуччя школярів. Дорослі – батьки, вчителі та психологи – відіграють ключову роль у цьому процесі.

По-перше, необхідно забезпечити емоційно безпечне середовище, де діти можуть відкрито висловлювати свої почуття без осуду. Чесне, але спокійне спілкування про війну, адаптована до віку інформація та запевнення у безпеці є життєво важливими. Батькам та вчителям рекомендується говорити з дітьми, відповідаючи на їхні запитання просто і чесно, а також пояснювати, що дорослі роблять усе можливе для їхнього захисту.

По-друге, відновлення та підтримка звичного розпорядку дня сприяє відчуттю стабільності та передбачуваності, що зменшує тривогу. Школи можуть впроваджувати спеціальні вправи для управління емоціями та зняття стресу, а також надавати індивідуальну психологічну підтримку учням, особливо тим, хто є внутрішньо переміщеними особами.

По-третє, освітні заклади повинні забезпечувати безперервність навчання, використовуючи гнучкі формати та адаптуючи навчальні програми до потреб учнів в умовах війни. Це включає не лише академічну, а й соціально-емоційну підтримку, яка допомагає дітям розвивати навички стійкості та адаптації. Співпраця між державними органами, міжнародними спільнотами, місцевими організаціями та сім'ями є ключовою для створення максимально сприятливих умов для навчання та захисту дітей.

## 6. Дискусія

Аналіз впливу початку війни на українських школярів виявляє глибокі та багатогранні наслідки, що

охоплюють як психологічний стан, так і освітній процес. Виявлена висока частка дітей із симптомами травматизації психіки (до 75%) підкреслює критичну потребу у негайній та довгостроковій психологічній допомозі. Примітно, що не лише прямий контакт з бойовими діями, а й загальна атмосфера невизначеності та відсутність підтримки з боку дорослих можуть спричинити психологічні наслідки.

Осьвітні виклики є взаємопов'язаними з психологічним станом учнів. Зниження концентрації уваги, проблеми з пам'яттю та мотивацією до навчання є прямим наслідком стресу та травми. Хоча дистанційне навчання стало необхідним інструментом, воно не може повністю компенсувати втрати, пов'язані з руйнуванням шкіл та переміщенням. Майбутні дослідження могли б зосередитися на ефективності різних моделей змішаного навчання та психологічної підтримки в умовах тривалого конфлікту.

Особливу увагу слід приділити дітям, які поєднують навчання у двох школах (українській та закордонній), оскільки це створює колосальне стресове навантаження. Необхідно також враховувати, що молодші діти, за умови збереження зв'язку з батьками, можуть легше переживати стрес, тоді як підлітки можуть демонструвати більш нетипові страхи та труднощі з ініціативою. Це підкреслює важливість індивідуального підходу та адаптованих програм підтримки, що враховують вікові та індивідуальні особливості дітей.

## 7. Висновки

Початок війни в Україні став глибоко травматичним досвідом для мільйонів школярів, кардинально змінивши їхнє повсякденне життя, емоційний стан та

освітній шлях. Психологічні наслідки, такі як тривожність, порушення сну та проблеми з концентрацією, є широко поширеними, підкреслюючи нагальну потребу у всебічній психологічній підтримці.

Освітня система зіткнулася з безпрецедентними викликами, адаптуючись до дистанційних форматів та необхідності відновлення пошкодженої інфраструктури. Ефективна підтримка дітей у цей складний період вимагає злагоджених зусиль батьків, вчителів, психологів та державних інституцій. Створення безпечноого середовища, чесне спілкування, збереження розпорядку дня та інтеграція соціально-емоційного навчання є ключовими для формування резилієнтності та забезпечення можливостей для повноцінного розвитку дітей.

Майбутні дослідження повинні зосередитися на довгострокових наслідках війни для психічного здоров'я та академічної успішності школярів, а також на розробці та оцінці ефективності інноваційних програм психосоціальної та освітньої підтримки. Це дозволить забезпечити, щоб покоління, яке пережило війну, змогло не лише відновитися, а й стати рушійною силою для відбудови та розвитку України.

## 8. Список використаних джерел

1. Ващенко, І. В., & Ващенко, О. В. (2023). *Психологічна допомога дітям в умовах воеенного стану*. Наукові перспективи, (7(25)), 123-130.
2. Гребенюк, Т., & Розвад, А. (2025, серпень 8). *Стабілізація емоційного стану дітей в умовах війни: як допомогти та підтримати*. Освітня платформа "Всеосвіта".

3. Життя дітей під час війни. (б.д.). *UNICEF*. Отримано з <https://www.unicef.org/ukraine/reports/children-life-during-war>
4. Когут, І., Нікуліна, О., Сирбу, О., Жеръобкіна, Т., & Назаренко, Ю. (2023, березень 20). *Війна та освіта. Як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи.* Cedos. Отримано з <https://cedos.org.ua/researches/vijna-ta-osvita-yak-rik-povnomasshtabnogo-vtorhnennya-vplynuv-na-ukrayinski-shkoly/>
5. Мигаль, М. (2023, жовтень 23). *Освіта в умовах війни: виклики та перспективи для України.* Інститут аналітики та адвокації.
6. Ніколаєв, Є. (2024, грудень 2). *Освіта під час війни: досвід українських шкіл.* Сторінки Євгена Ніколаєва.
7. Пророк, Н. В. (2023). *Вплив війни на сприйняття дітьми навколошнього світу.* Актуальні питання педагогіки, психології та права, (2), 56-61.
8. Сохор, Н., Ясній, О., Смашна, О., & Гашімова, Н. (2024, квітень 15). *Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури).* Психосоматична медицина та загальна практика, 9(2), 11-21.
9. Стабілізація емоційного стану дітей в умовах війни: як допомогти та підтримати. (2025, серпень 8). *Всеосвіта.*
10. Травма від війни: як допомогти дітям та на що звертати увагу дорослим? (2023, березень 19). *Радіо Свобода.*
11. Укрінформ. (2022, травень 2). *В Україні через війну травмована психіка у 75% дітей.*

12. Урядовий Кур'єр. (2023, березень 10). *Як війна впливає на результати навчання.*
13. Шкарлет, С. (2025, грудень 17). *Освіта під час війни: якою має стати нова українська школа.* EdCamp Ukraine.
14. Шумяцька, А. (2022, грудень 27). *Як війна вплинула на здатність дітей вчитися і наскільки це велика шкода для майбутнього.* LIGA.Life.
15. Ukraïner. (2022, березень 24). *Реакція українських дітей на війну, яку почала РФ.*
16. На Урок. (2022, травень 4). *Підтримка учнів в умовах війни: 5 порад учителям.*
17. NV. (2025, лютий 24). *Спогади про війну. Як підтримати дитину у річницю повномасштабного вторгнення.*
18. Всеосвіта. (2025, квітень 19). *Українська початкова освіта в умовах війни.*

...