

ВЕРЕСЕНЬ-ГРУДЕНЬ 2025 РОКУ

ЗВІТ ПРО ПРОГРАМУ «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР» У ДИТЯЧОМУ САДКУ I-SCHOOL

Цей проєкт реалізується за підтримки Фонду «Restart» у співпраці з українською громадською організацією «Words Help» та Центром психічного здоров'я НаУКМА.



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Цей звіт підготовлено в межах реалізації програми психосоціальної підтримки для дітей дошкільного віку «Безпечний простір», яка впроваджувалася на базі **дитячого садочка I-School**.

Ініціатива була реалізована за підтримки фонду **Restart Foundation** у партнерстві з **Громадською організацією «Слова допомагають»** та **Центром психічного здоров'я НАУКМА**.

У звіті представлені ключові результати реалізації програми в садочку I-School що проходила в Києві з вересня по грудень 2025 року. Документ охоплює досвід усіх сторін, залучених до програми: батьків, вихователів, адміністрації закладу та спеціалістів, які безпосередньо впроваджували заняття. Вони розповідають про те, як участь у програмі вплинула на дітей — допомогла краще розуміти й виражати емоції, зменшила рівень тривоги, навчила регулювати складні почуття, зокрема справлятися з агресією. Водночас дорослі — і батьки, і педагоги — здобули важливий досвід емоційної взаємодії та підтримки.

Окремий акцент зроблено на професійному зростанні стажерів, які брали участь у реалізації програми: вони мали змогу пройти практичне навчання, здобути нові інструменти для роботи з дітьми в умовах стресу та травматизації.

Звіт підготовлено командою проєкту: **Оксаною Залеською** (супервізорка), **Аллою Янсонс** (Генеральна директорка Restart Foundation), **Оленою Ткаченко** (менторка проєкту).



ЗМІСТ

Вступ	4
Інформація про програму	5
Підготовчий етап	6
Спостереження і робота з вихователями	6
Робота з батьками	8
Впровадження програми: групова робота з дітьми	11
Динаміка занять. Спостереження за змінами в поведінці дітей	11
Взаємодія зі стажерами	13
Перенаправлення на спеціалізовану психологічну допомогу	14
Враження від програми: відгуки учасників	15
Враження батьків	15
Враження стажерів	16
Відгуки вихователів	16
Відгуки керівництва дитячого садка	17
Висновки, рекомендації та перспективи	18



ВСТУП

Кожен наш звіт починається з опису контексту в якому реалізовувалася програма «Безпечний простір». Кожен раз ми нагадуємо про складні умови воєнного часу, у яких українці намагаються зберегти природні ритми свого життя — ходити на роботу, виховувати дітей, вчитися, грати, радіти, любити. Водночас, треба вміти швидко добігти до укриття, звикнути до браку сну, кожного дня опанувати страх під час масованих обстрілів. Постійна готовність та пильність до небезпеки. Це фон у якому живуть дорослі, які намагаються створити умови, щоб діти які зростають поруч, менше відчували його вплив. Звісно, це помилкова ідея, діти відчують і бачать війну на власні очі й також пильні до небезпек, але часто пристосовуються до батьківських переконань і ховають свої тривоги за поганою поведінкою, психосоматичними проявами або ж за відчуженням.

За період впровадження проєкту поблизу садочка було кілька влучень у житлові забудови. У ніч проти 29 листопада 2025 року в Дніпровському районі Києва зафіксували влучання в житловий будинок, унаслідок чого виникли пожежа та руйнування на рівні 6–7 поверхів. Загоряння локалізували; за офіційною інформацією, 2 людини постраждали, а 7 осіб врятували, зокрема одну дитину^[1]. У ніч проти 27 грудня 2025 року в Дніпровському районі уламками пошкодило три багатоповерхівки: в 18-поверховому будинку сталася пожежа на рівні 3–4 поверхів (повідомлялося, що на 5-му під завалами могла бути людина), уламки також влучили у 25-поверховий будинок (пожежа на 1–2 поверхах), а ще пошкоджено дах 19-поверхівки; окремо повідомлялося і про влучення в депо. Загалом по місту, на той момент повідомляли про 32 потерпілих^[2].

Фото: Suspilne Media, «Фотографії наслідків нападу на Київ», доступно за посиланням: **Фото:** Army Inform та Київська міська військова адміністрація, опубліковано The Kyiv Independent



Це сильно впливає на дорослих і дітей. Ми бачили прояви стресових реакцій безпосередньо на заняттях.

¹ Ворожий наступ на столицю вночі 27 грудня. (Офіційний портал Київської міської державної адміністрації — Головна)

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОГРАМУ

Програма «Безпечний простір», розроблена Центром психічного здоров'я НаУКМА, — це комплексна психосоціальна ініціатива, спрямована на підвищення стресостійкості дітей, підтримку їхнього емоційного здоров'я та розвиток навичок саморегуляції в умовах війни. У період вересень 2025 — грудень 2025 року програма була реалізована на базі дитячого садочка «I-School» у Києві в партнерстві з Restart Foundation та ГО «Слова допомагають». Програма була адаптована під потреби садка. На установчих зустрічах, засновники садочка наголосили, що садок працює за інноваційними програмами «Інтелект» та готує дітей до серйозних інтелектуальних навантажень. Але в роботі вихователі і психолог закладу часто стикаються з труднощами в регуляції поведінки дітей, підтримки дисципліни на заняттях і частими відмовами дітей виконувати завдання і спротив до навчання. Також адміністрація закладу повідомила про виснаженість колективу й потребу в ресурсній підтримці. Отже, від адміністрації прозвучав чіткий запит на роботу з колективом, тому ми зразу врахували це в плануванні впровадження проекту. Водночас, після представлення проекту, його філософії та особливостей впровадження, які долучають колектив до суттєвих змін як організаційних так і психологічних ми зустрілися зі спротивом педагогів і невпевненості щодо можливості втілити проект у садочку. Заклад мав чітку структуру, певну культуру спілкування з дітьми, яка наслідувала в більшості випадках авторитарний стиль. Впровадження Безпечного простору в садочку стало викликом як для нас так і для фахівців закладу. Втім, складна робота трансформувалася в плідну і продуктивну співпрацю, наприкінці проекту, ми тишімося результатами й маємо ґрунтовну надію, що зміни які відбулися в садочку дадуть можливість побудувати в закладі дійсно безпечний простір для зростання дітей і фахової реалізації вихователів і психологів.

До реалізації програми було залучено команду із чотирьох фахівців:

- супервізорка — Оксана Залеська;
- менторка — Олена Ткаченко;
- 2 стажерки — Ганна Ткаченко, Олександра Мельник

Програма охоплювала учасників, зокрема:

- 23 дітнини, з них 8 дівчат та 15 хлопців
- 4 вихователі
- 40 батьків
- 1 директор дитячого садка
- 1 методист дитячого садка
- 2 стажери.

Обидві стажерки були психологами. Одна зі стажерок є психологом закладу, інша студентка магістерського курсу з психології. Одна зі стажерок потребувала індивідуальної психологічної підтримки й була перенаправлена на власну психотерапію до Центру психічного здоров'я НаУКМА зразу на початку проекту.



ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

РОБОТА З ВИХОВАТЕЛЯМИ

У період 01.10–03.12.2025 у садочку «I-School» менторкою Оленою Ткаченко було проведено 10 супервзійно-підтримувальних зустрічей для команди вихователів (тривалість кожної — орієнтовно 1 година). Постійним ядром групи були 4 вихователя та психолога на окремих зустрічах долучалися керівник/методист, інші фахівці і стажери. Загальна відвідуваність за цикл складає в середньому 5–6 учасників на зустріч у діапазоні 4–9.

Супровід був вибудований у двох взаємопов'язаних напрямках:

1. Професійний блок (робота з дітьми та батьками): програма «Безпечний простір», розпізнавання стресу в дітей і регресивної поведінки, роль гри (і як інструменту розвитку, і як способу регуляції групи), адаптація до садка, базові ідеї теорії прив'язаності як основа для побудови контакту з вихованцями, а також розуміння тривоги, контакту й безпеки.

2. Профілактика вигорання та відновлення ресурсу команди: м'яке «контейнування» переживань, повернення до опор і саморегуляції, нормалізація виснаження в контексті війни, підтримка співпраці в команді та відновлення довіри. Тут дуже важливим був темп: на старті тема «піклування про себе» часто піднімала сльози й безсилля, тому ми домовлялися рухатися поступово — через досвід, образи, гру, спільний перегляд і обговорення.

У межах цих напрямів ми розглянули кілька тем, коротко представимо їх. *На першій зустрічі*, яка була вступною: Олена представила логіку програми й етапи «Безпечного простору», окреслили, як саме матеріали можуть використовуватися в роботі з дітьми та як говорити з батьками. Уже на цьому етапі стало видно, що команда працює в умовах значного навантаження і втрат, тому важливо було не «додавати ще одну вимогу», а запропонувати підтримувальний формат. Як м'який початок група зробила вправу про ресурс («дерево/опори») та домовилися повертатися до неї впродовж циклу.

Друга зустріч продовжила тему тривалого стресу дорослих: у вихователів звучала думка, що «в час війни турбота про себе ніби недоречна», при цьому проявлялися сильні життєві обставини (втрати, тривога за близьких). У цей час узгодили важливу рамку: рухаємося маленькими кроками, з повагою до реального стану, і підбираємо формати, які «вміщуються» без перевантаження. Як такий місток обрали спільний перегляд фільму, який дає матеріал і для професійної, і для емоційної рефлексії.

Третя зустріч присвячена обговоренню фільму про Марію Монтессорі «Виховання з любов'ю». Через сюжет команда багато говорила про професійний шлях, про ціну становлення, про підтримку між жінками/колегами і про те, що часто саме людське прийняття і «незасудження» стають основою розвитку. У розмові з'явилися дуже практичні висновки (наприклад, про роль музики в групі) і важлива тема інклюзії — як помічати сигнали, що дитині потрібна інша підтримка, і що із цим робити в межах садочка. Наприкінці зустрічі домовилися про наступний перегляд як професійне підсилення для вихователя.

Уже *на четвертій зустрічі* змогли більш глибоко поговорити про професійні питання — ознаки стресу в дітей і регресивна поведінка. Розбирали, як регрес «говорить» про потребу в безпеці, і як не зводити все до «поганої поведінки». Використовували матеріали програми як інструмент для пояснення батькам. Водночас стало помітно: частини команди важко довго утримувати тему стресу — звучали фрази на кшталт «ми всі виснажені, такі часи», і це було важливим маркером: інформацію потрібно давати дозовано і спиратися на конкретні кейси та реальні ситуації групи. Після професійної підтримки *на п'ятій*

зустрічі повернулися до ресурсу, у якому є і прихована мета — показати вихователям цінність гри для дітей і їхнього розвитку. Грали в настільні/командні ігри й уважно дивилися, як через гру повертається живість, спонтанність, контакт. Добре було видно, що гра для дорослого може бути не просто «розвагою», а способом відновлення внутрішнього простору, де з'являються енергія та взаємна підтримка.

І вже на шостій зустрічі продовжили тему гри в контексті дітей. Вихователі запитували: «Що робити, коли діти не слухають», у відповідь розбирали, як ігрові інструменти допомагають регулювати групу (увага, ритм, згуртування, тілесні заспокійливі елементи), не руйнуючи контакт. На цьому етапі вже відчувалося покращення довіри: з'явилося більше цікавості й готовності пробувати.

На сьомій зустрічі розпочали тему прив'язаності через перегляд і обговорення документального фільму «Джон» Робінсона, про реакцію дитини на раптову і тривалу розлуку з мамою і татом. Перегляд викликав сильний емоційний відгук, і саме він став поворотною точкою до теми адаптації: вихователі почали по-новому дивитися на власну роль як фахівців соціалізації, які можуть або підтримати, або ненавмисно посилити травматичність досвіду. Після зустрічі окремо виник запит на індивідуальну підтримку від однієї виховательки — як ознака зростання довіри та безпечності простору. На восьмій зустрічі ми же заглибилися в тему прив'язаності. Для команди це була нова й дуже «жива» тема: з одного боку, багато інтересу й питань, з іншого — чутливість, бо вона торкається і власних історій опору, втрат, родини. Група зробила вправу на пошук опору і важливо проговорили: опори можуть бути не лише в родині, а й в інших сферах (стосунки, колеги, сенси, стабільні ритуали, професійна роль).

На дев'ятій зустрічі ґрунтовно і глибоко опрацювали тему адаптації: перший контакт, підготовка простору, робота з тривожними батьками, критика підходу «нехай переплаче». Тут з'явилися конкретні інструменти: первинна анкета для сім'ї та карта адаптації/критерії спостереження, щоби бачити динаміку дитини й узгоджувати дії команди. Важливо, що в цій темі вихователі відчували «довготривалий результат» — як те, що можна реально змінювати в щоденній практиці. Завершальна десята зустріч — завершення циклу: рефлексія, метафоричні карти, вправа «Коло довіри» і «ярмарок» як об'єднавчий ритуал, де учасники групи обмінялися символічними подарунками. Попри початкову настороженість, формат виявився дуже теплим і символічно насиченим.

Отже, цикл супроводу дав команді вихователів простір, у якому професійне навчання поєднувалося з реальним піклуванням про стан людей. На початку переважали стриманість і виснаження, а тема ресурсу часто переживалася як «не на часі». Поступово, через м'які формати (гра, кіно, метафора, обговорення), з'явилися довіра, цікавість і готовність пробувати. У професійній позиції найбільш помітний зсув відбувся в темі адаптації: команда чіткіше бачить значення першого контакту, підтримувального супроводу сім'ї та шкоду підходу «нехай переплаче»; водночас з'явилися конкретні інструменти (анкета, карта адаптації) і більш узгоджене бачення взаємодії з батьками. Окремою цінністю стало підсилення командної взаємодії: завершення циклу зафіксувало відчуття близькості, прийняття і опори одне на одного — як важливий фактор профілактики вигорання в довготривалому стресі. У відгуках вихователі відмічають перш за все зміни у своїх стосунках із дітьми:

«Перш за все, заняття показали мені, як можна проводити корекцію поведінки дітей у певних ситуаціях, позбутися тривожності. Ми стали більше приділяти часу ігровій діяльності поєднуючи її з навчанням, використовуючи вправи з «Безпечного простору». Дітки стали більш відвертими, щирими, дружніми, адаптованими до подальшого навчання».

«За моїми спостереженнями, групові заняття «Безпечний простір» сприяли зміцненню довірливих стосунків між мною та дітьми. Діти стали більш відкритими, зросло бажання проводити час разом, зменшилася кількість конфліктів, а взаємодія стала спокійнішою та теплішою».

РОБОТА З БАТЬКАМИ

На початку взаємодії батьки очікувано демонстрували настороженість, небажання включатися в процес, острах говорити про війну, втому і виснаженність від постійних обстрілів і складнощів від вимкнення електрики. У відповідях про свій стан батьки відмічають широкий спектр реакцій на війну — від зовнішнього спокою до вираженої тривоги й виснаження. Частина описує «спокійне» реагування або уважність без паніки, але навіть там часто звучить, що обстріли «вибивають із ритму» через недосип, порушення планів і побуту. Інша частина прямо називає тривожність, стрес, шок, гостру реакцію на стрес, страх (особливо за дітей) і невпевненість у майбутньому. Є ознаки гіперпильності (очікування прильотів/ перевірка безпеки перед сном) і порушення сну. Також помітні тілесні реакції на обстріли та фонове роздратування протягом дня. На поведінковому рівні домінує адаптація через контроль і організацію: батьки вибудовують «алгоритми» (зібрані речі, спуск в укриття, облаштування матрацами, фонариками, берушами), швидко переміщуються в безпечне місце. Дуже виразна тема — «триматися заради дитини»: батьки намагаються зберігати зовнішній спокій, не обговорювати війну при дитині, «не дати зчитати» свій стан. Як способи саморегуляції з'являються спорт, психологічне дистанціювання/абстрагування, а також ко-регуляція: наприклад, просити дитину подивитися в очі, щоби «передати спокій». Паралельно звучать сигнали хронічного виснаження «устала от этого».

У відповідях батьків про дитячі питання проступає кілька провідних тематичних ліній дитячих запитань і хвилювань. Найчастіше діти намагаються зрозуміти причини та смисл подій: питають, чому почалася війна, чому на нас летять ракети й «шахеда», чому є вороги, чому люди роблять погане. У цьому пошуку логіки інколи виникає болісна персоналізація загрози — питання на кшталт «що я такого зробив(ла), що вони хочуть мене вбити?», де відчувається дитяча потреба знайти причину й на жаль через такий спосіб теж намагаються зрозуміти небезпечну реальність. Окремим блоком звучить тема смерті та межі небезпеки: діти питають, «чи вмирають люди від обстрілів», торкаються думок про власну смерть «а я помру» та смерть батьків, ніби «перевіряють» словами те, що лякає і залишається важко уявним.

Паралельно багато запитань спрямовані в майбутнє як у точку опори: «коли закінчиться війна?» повторюється як запит на передбачуваність і завершення. Для частини дітей ключовим переживанням стає не стільки сама війна, скільки безпека зв'язку з близькими — зокрема страх розлуки з мамою; також батьки помічають хвилювання, пов'язані з взаєминами в сім'ї (напруга зі старшим братом) і в групі однолітків (відмова старших гратися, переживання через статус «малявки»). Водночас у значної частини дітей на перший план виходять повсякденні теми — режим, садочок, кордони й заборони, побутові питання, які батьки здебільшого легко витримують і пояснюють. Це показує, що навіть на тлі війни для багатьох дітей «нормальне життя» і стосунки залишаються центральним полем переживань і важливою стабілізуючою опорою.

У межах роботи з батьками було проведено серію зустрічей (**3 спільні зустрічі і 10 зустрічей зворотного зв'язку з родинами**) у змішаному форматі (офлайн зустріч у садку та онлайн): вступна презентація програми, тренінгова зустріч на тему дитячих реакцій на стрес, завершальна зустріч спільна з дітьми й окрема зустріч зі зворотним зв'язком для родин. Загальна мета зустрічей — ознайомлення з програмою, просвітницька робота про вплив стресу, підтримка батьківського розуміння процесів у дітей та надання підсумкового зворотного зв'язку після завершення програми.

Обговорення розгорталось поступово — від первинної настороженості та запитів на безпеку/контроль до більшої довіри і включеності. На першій зустрічі (презентації) у батьків найбільше напруження викликала тема можливих розмов із дітьми про війну, а також питання адаптації дітей до нових дорослих (троє нових психологів, страх «нових людей»). Важливо, що саме на цьому етапі значний ресурс дала чітка рамка: проговорена можливість дитини не включатися, спостерігати, відмовлятися від вправ, мати час на адаптацію, а також право сім'ї припинити участь, якщо стає некомфортно. Окремий пласт запитань стосувався доказовості програми й попереднього досвіду впровадження; після обговорення батьки загалом були готові надати згоду на участь дітей, тобто старт програми відбувся на фоні помірної тривоги, яка частково контейнувалася через ясність правил і передбачуваність процесу.

Друга зустріч (тренінг) показала типову для нового формату групову динаміку: на початку — «недовіра», обережність і не до кінця сформульоване розуміння, «як саме це може допомогти», далі — поступове включення, і до завершення — активна участь усіх. На старті батьки здебільшого приносили фрагментарні поведінкові труднощі дітей, але ближче до кінця з'явилося відчуття спільності («ми не одні») і група стала більш відкритою. Показовими були й запити про дитяче «розповідання»: одна мама відмічала, що дитина активно ділиться враженнями й історіями (зокрема сюжет про містера Пухнастика і крота), тоді як інші батьки занепокоєно питали, чому їхні діти відповідають лише «все нормально». Це змістило акценти тренінгу під потреби групи — від суто «проблем поведінки» до розуміння дитячого способу переробки досвіду, меж розпитування і того, як підтримувати контакт без тиску на дітей. Окремим моментом, що вплинув на атмосферу, стало висловлювання одного тата з авторитарними поглядами (про «капризність» і ігнорування потреб доньки): група помітно знизила енергію, з'явилася напруга й настороженість, і ведучий було складніше повернути динаміку в попереднє русло. Це важливий маркер «живості» групи: батьки не лише слухали, а й емоційно реагували на ціннісні розбіжності в підходах до виховання.

Завершальна зустріч відбулася на фоні зовнішніх стресорів (перебої з електроенергією, тривоги й обстріли напередодні, святковий день, додаткова напруга навколо календарних змін Різдва), що впливало на загальний стан батьків і дітей. Попри організаційні складнощі, коли всі учасники зібралися, виявився чіткий ефект програми: батьки називали формат новим і водночас дуже цінним, бо вперше відчули себе не «глядачами» на святі, а справжніми партнерами дитини в спільному процесі. В усіх підгрупах були присутні татусі, які активно включалися — і це підтримало групову атмосферу. Цінним результатом стало і включення психолога закладу: на початку вона сильно хвилювалася, але в середині заняття змогла увійти в роботу і відзначила, що хоче використовувати подібний підхід надалі. Загалом завершальну зустріч описано як таку, що мала позитивну динаміку та дозволила досягти запланованих результатів, а присутність виховательок у підгрупах посилила якість подальшого зворотного зв'язку.

На зустрічі зі зворотного зв'язку були присутні 10 родин; за результатами участі в програмі батькам були надані рекомендації по підтримці власного психічного здоров'я та щодо психологічного добробуту дітей. Підсумовуючи динаміку: група пройшла шлях від первинної тривоги, недовіри до нового формату й запитів «чи безпечно це для моєї дитини?» до більшої включеності, відчуття спільності та визнання цінності партнерської участі батьків у процесі. Водночас у групі проявилися різні батьківські стилі й ціннісні напруження, що є важливим діагностичним матеріалом для подальшої роботи (особливо там, де звучить готовність ігнорувати потреби дитини). Практичним результатом стало не лише підвищення довіри до психологічної підтримки в закладі, а й конкретні рішення: перенаправлення дітей, яким потрібна спеціалізована допомога, та план підтримувального супроводу сімей (утримувати контакт із батьками дітей у перенаправленні, спостерігати далі, рекомендувати домашні вправи на кшталт «Кола довіри», «Камінчики приємних справ»). Загалом опис показує, що формат регулярних зустрічей із батьками може бути дієвим інструментом одночасно просвіти, контейнерування тривоги, нормалізації досвіду та раннього виявлення дітей із підвищеними потребами.

За результатами опитування 10 батьків (переважно мами, 1 тато) зворотний зв'язок про програму «Безпечний простір» є виразно позитивним. Батьки підкреслюють підтримувальну атмосферу та професійність ведучих, цінують практичність і вікову відповідність вправ, а також сам формат, що дозволяє «зазирнути у внутрішній світ своєї дитини». У відповідях повторюються акценти на безпечному, теплому контакті й «інструментах», які переходять у домашнє життя: *«Дуже тепла і згуртовуюча атмосфера... вправи прості але дієві», «Корисні інструменти взяті в роботу», «... заняття дають розуміння як діяти з дітьми при прояві тих чи інших емоцій»*. Переважна більшість батьків готові долучатися повторно й формулюють запит на сталість/продовження: *«такі заняття мають бути регулярними», «потрібні на постійній основі»*.

Найчастіше батьки описують зміни в площині емоційної усвідомленості та саморегуляції: *«дитина почала розповідати про свій настрій, описувати що відчуває», «сама розрізняти й називати свої емоції... відбувся «прорив», «почала дихати глибоко коли гнівається»*.

Окремо видно «перенесення» технік у побут і появу нових сімейних ритуалів: «щоденні халабуди», «заспокоєння зі свічкою», «просить нас гойдати його в ковдрі», «улюблений вечірній ритуал — пекти піцу на спинці!)). Важливий практичний підсумок для планування наступного циклу — високий запит на індивідуалізацію: майже всі респонденти зазначили, що хотіли б отримати персональний зворотний зв'язок і рекомендації щодо своєї дитини.



ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ: ГРУПОВА РОБОТА З ДІТЬМИ

ДИНАМІКА ЗАНЯТЬ. СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ЗМІНАМИ В ПОВЕДІНЦІ

У рамках програми «Безпечний простір», у садочку «I-School» були створені три дитячі групи, що налічували в собі 23 дитини дошкільного віку. Заняття з програми проводилися щотижня протягом 11 тижнів у форматі терапевтичної групи, яка передбачала в собі психологічне інформування дітей, ігрові активності, творчі вправи, фізичні руханки та роботу з емоціями в метафоричному форматі.

На початку програми батьки дітей, які погодилися на участь, заповнили анкету, що містила запитання про загальний стан дитини, родинні обставини та її психологічне благополуччя. Так, участь у програмі «Безпечний простір» узяли 23 дитини. Серед них:

- 15 хлопчиків і 8 дівчат;
- 3 дітей є внутрішньо переміщеними особами;
- 1 дитина є членом родини військового, 1 дитина постраждала від бойових дій;
- Майже всі діти мають підтримуюче коло спілкування — за словами батьків, вони щодня взаємодіють із турботливими дорослими, окрім 1 дитини.
- Усі діти мають досвід тривоги, укриття і звуків обстрілів та шахедів.

У кожній групі було по 7–8 дітей. Але не завжди вони могли бути всі присутніми на заняттях. Іноді діти були відсутні через хворобу, іноді відвідати садок заважали обстріли. У середньому більшість дітей відвідала 8 занять, деякі відвідали 7, деякі 6. Дітям які відвідали до 6 занять рекомендовано повторити програму ще раз. Заняття проходили як після тихих ночей, так і після масованих атак. Що мало суттєвий вплив на стан дітей. Початок у всіх групах був досить нелегкий — діти були збуджені, активні й не зразу заспокоювались.

У трьох групах простежується спільна траєкторія: від стартового «сканування» дорослого, підвищеної рухливості й потреби в межах — до більшої зібраності, ритуальності та здатності говорити про стан через гру/образ. Зовнішній воєнний контекст прямо входив у поле занять: після ночей масованих обстрілів діти приходили або перезбуджені, або виснажені, і тоді саме структура (руханка, творчість під музику, «свічка», завершальні ритуали) виконувала стабілізуючу функцію. Регуляторами, які в усіх групах працювали найкраще, були сенсорно-тілесні елементи й повторюваність: бульбашки/руханки, творчі завдання під спокійну музику, «свічка» як перехід до тиші, а також завершальні ритуали: «обіймашки/лоскоташка/п'ять», що давали дітям передбачуване завершення і досвід безпечного контакту.



Група 1 швидко стала «очікуваною»: діти приходили із уже впізнаним ритмом, тягнулися до психолога, легко включалися в коло, у темі емоцій поступово переходили від заперечення до більшого контакту з почуттями. Показово, як у темі страху частина дітей спершу уникає переживання словами («ніколи не буває страшно», «я взагалі нічого не боюсь»), але паралельно в малюнках і фантазіях уже з'являється матеріал страху й контролю над ним: «це я вбиваю монстрів», «зомбі, у якого я кидаюсь мечем», «я буду малювати болото, я боюся болото». У середині циклу в цій групі чітко видно інтегративний процес через творчу активність: під музику діти заспокоюються і можуть зосереджено ліпити/малювати. Тема гніву дає можливість безпечно розрядити напруження і відчувати власну дієздатність. Коли дозволено рвати папір і робити «сніжки», реакція дітей миттєва й дуже тілесна — «Ура!» — сміх, захват, рухова синхронізація. Після цього простіше повернутися до правил і завершення. Водночас у групі зберігалася нерівномірність саморегуляції: один із хлопчиків стабільно «переповнений», прагне бути першим і потребує додаткового утримання меж («постійно хоче говорити, бути першим»). У подальшому родину було перенаправлено на індивідуальну роботу з психотерапевтом.

Група 2 від початку була більш імпульсивною і «тілесною»: діти часто потребували тактильного контакту, їм важко було чекати черги, а конкуренція і порушення кордонів тіла ставали регулярним викликом для ведучих. Воєнний фон і перевтома дорослих/дітей підсилювали розгойдування: після важкої ночі фіксується загальна «сонність/стомлення», а діти водночас перезбуджені й перебивають одне одного. У цієї групи особливо помітна лінія цифрового контенту як «мови стану»: «настрій сумний, тому що не вдалося пограти в Roblox», а в сюжетах звучать ігрові смерті/перемоги («я в 99 ночей помер»), які діти приносять у груповий матеріал. Разом із цим у 2-й групі видно, як правильно підібрана послідовність вправ буквально «перемикає» дітей у регуляцію: коли вони сідають за стіл і малюють, один хлопчик стає «спокійним і уважним» і «чемно дочікується черги»; слово «секрет» раптом збирає групу в тишу і слухання. На темі страху частина дітей також починає із заперечення («нічого не боюсь»), але інші дають дуже конкретні формулювання, які вказують на сімейний контекст як тригер: «страшно, коли тато свариться», «боїться темряви». Паралельно в стосунках із дорослим багато запиту на близькість і підтвердження: дитина тулиться, стискає «Пухнастика», обіцяє «я буду добре поводитись», а в ритуалі завершення з'являється грайливий «ключ» групи закодовано слово — «супер-пупер», коли дитина просить лоскоташку.

Група 3 найбільш чутлива до стилю дорослого поля і контексту присутності вихователя: коли поруч менше авторитарного тиску, підгрупа помітно спокійніша і творчіша. У цій групі добре видно, як діти символізують страх через сни та образи, а також створюють «захисні» об'єкти: маски «від страшних снів», «від сну про зомбі», «від зомбі». Поряд із цим звучать дуже прямі маркери повсякденного стресу і травмивного фону: один хлопчик заходить і каже, що «йому пахне цигарками» (про свічку), а перед завершенням занять діти починають тривожно фантазувати, що без моркви Пухнастик «здохне». Дорослими в полі дітей активно обговорюються блекауті, закриття магазинів і можливість нестачі їжі.

У грудні в 3-й групі сильніше піднімаються сімейні й сепараційні сюжети — дитина прямо формулює амбівалентність: «коли треба їхати до тата, а я хочу бути з мамою». У відповідь на напругу добре працюють ті ж «опори», що й в інших групах: діти довго роблять «сніжки», втомлюються, а потім «дуже щасливі», коли кидаються ними; після спонтанності й рухової розбалансованості вони можуть повернутися до малювання і сказати, що «відчувають спокій». На завершальних зустрічах із батьками діти скоріше показують засвоєння через дію (коло довіри, камінці спогадів, календар приємних справ, свічка), ніж через вербальні «перекази» — тобто досвід інтегрується через творчість, тілесні вправи й ритуали.

Отже, у трьох групах програма працювала як стабілізуючий контейнер у мінливому контексті: діти поступово переходили від хаотичного збудження/конкуренції до більшої здатності чекати, слухати, завершувати, а також символізувати страх і злість у грі та творчості. Водночас чітко видно спільні «вузькі місця» для наступного циклу: імпульсивність і черговість (потреба в дуже ясних межах тіла), чутливість до присутності/стилю дорослих (вихователь/батьки), а також переповненість цифровим контентом як фоном дитячих сюжетів. Найбільш ефективними інструментами стабілізації у всіх групах залишаються повторюваність, сенсорно-тілесні практики, «свічка» й чітке завершення, що варто зберігати як «ядро» програми.

ВЗАЄМОДІЯ ЗІ СТАЖЕРАМИ

У Стажерок у садочку «I-School» було двоє — Анна Ткаченко, психолог закладу та Олександра Мельник, психологиня, студентка магістрантка. Обидві стажерки отримали досвід спостереження за заняттями, досвід асистування під час проведення занять менторкою і досвід проведення занять самостійно.

Важливою складовою їхнього навчання були менторські обговорення, на яких стажерки вчилися аналізувати групову динаміку, поведінку дітей і рефлексували свої дії під час проведення занять. Змістовно зустрічі концентрувалися навколо:

- імплементації програми в реалії садка (узгодження розкладів, умов, ролей, очікувань адміністрації);
- напруги через брак часу та ресурсів;
- ведення документації і звітності;
- навчання спостереженню (що саме і як фіксувати, різниця між спостереженням/асистуванням/проведенням заняття, чим психологічні заняття відрізняються від педагогічних, надання зворотного зв'язку вихователям).
- емоційного стану команди в умовах обстрілів/тривоги і виснаження, підтримки психологів;
- рефлексії поведінки дітей і груп: сенсорна чутливість, агресія, імпульсивність, труднощі концентрації, адаптація нових дітей, переживання розлучення батьків, вплив «дорослого» контенту/онлайн-ігор та потреба психоедукації для батьків.
- фокуси на роботі з батьками (тренінг, розбір поведінки як «мови потреб», рутини, підтримка саморегуляції);
- підготовці занять;
- перенаправлення дітей і структурованому зворотному зв'язку для закладу, батьків, вихователів та дитини.

Далі стажерки продовжували своє навчання на супервізіях, до яких готували гострі питання, приносили складні почуття: виснаженості, тривоги, страху, розгубленості, гніву й розпачу, відчуття безпорадності. На супервізіях ці почуття опановувалися і контейнувалися, у супервізійній групі шукалися рішення та теоретичні обґрунтування процесам які відбувалися як у дитячих групах так і в команді дорослих.

За результатами зворотного зв'язку двох стажерок стажування описується як корисний та глибокий досвід і для дітей, і для професійного розвитку учасниць. На організаційному рівні вони згадують безпекові форс-мажори та перевантаження/накладання розкладів, але підкреслюють, що поступове перепланування та підтримка адміністрації допомогли втримати процес. У роботі з дітьми найчастіше звучить цінність структури й оптимальної чисельності: одна зі стажерок прямо пише, що побачила «гарний ефект від оптимальної кількості дітей (5–6) в групі» й «цінність спостереження, а не контролю дисципліни». В описах змін у дітей повторюються формулювання про зростання спокою і включеності: «деякі починали бути більш розслабленими... зосередженими, починали посміхатися», а також про переживання групи як безпечної: «ці заняття — це цікаво та безпечно!»



Як труднощі стажерки називають високу збуджуваність на старті, конкуренцію/конфліктність у частини дітей, вплив «дорослого» контенту з відеоігор, а також етапи опору змінам у екосистемі садка. Водночас саме ці виклики дали важливі професійні зрушення в мисленні стажерок: одна описує переосмислення ролі дорослого — «моя роль... не має триматися на полі контролера», і фіксує ключову ідею, що «за поганою поведінкою... незадоволена потреба», а у відповідь менторки запам'ятала фразу: «а де ж вони можуть себе проявляти, якщо ніде не можна?» У зоні розвитку вони прямо вказують навички, які потребують підсилення: «Важко було працювати з послідовністю вправ... були важкі деякі теми, як от страх», а також запит на системні компетенції: «навички комунікації з адміністрацією, з батьками та вихователями... покращувати навички проведення тренінгів із батьками»

У своєму завершальному есеї одна зі стажерок пише «Участь у проєкті «Безпечний простір» стала для мене значущим етапом професійного та особистісного розвитку. Я отримала досвід роботи в команді психологів із чіткими методичними орієнтирами, регулярною супервізійною підтримкою та повагою до професійних меж. Проєкт допоміг мені відновити відчуття сенсу психологічної роботи в умовах війни, підвищити усвідомленість власної ролі та відповідальності, а також відновити внутрішню опору як фахівчині. «Безпечний простір» я сприймаю не лише як ефективний проєкт підтримки, а і як живу модель екологічної взаємодії між психологом, закладом освіти та родинами. Досвід участі в проєкті став вагомим внеском у моє професійне життя. У своїй подальшій діяльності, як практичного психолога, я планую і надалі впроваджувати цінності та концепцію «Безпечного простору».

ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ НА СПЕЦІАЛІЗОВАНУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

За результатами участі в програмі було перенаправлено 4 дітей для подальшої спеціалізованої допомоги, оскільки під час групових занять проявилися індикатори, що виходять за межі короткострокової підтримки в межах програми й потребують більш прицільної діагностики та супроводу. В усіх чотирьох випадках спостереження під час занять було доповнене індивідуальними розмовами з батьками, що дозволило пов'язати поведінкові прояви дітей із контекстом сімейної історії, навантаженнями та умовами розвитку. Були перенаправлені діти у яких спостерігається наступне:

- виражені ознаки стресу поєднувалися із сімейною ситуацією тривалої розлуки;
- гіперактивність, труднощі концентрації та низька пізнавальна залученість, у цьому випадку узгоджено доцільність консультації нейропсихолога для уточнення профілю розвитку та подальших рекомендацій;
- дефіцитарна поведінка на тлі складнощів відновлення емоційного контакту в родині після повернення батька з фронту, що потребує більш тривалої сімейної/дитячої підтримки;
- перенасичення невідповідним віку інформаційним та емоційним контентом і напруга в стосунках зі старшим братом.

Отже, перенаправлення стало очікуваним та логічним кроком для підсилення допомоги там, де є накопичений стрес, складні сімейні обставини або ознаки потреби в спеціалізованій підтримці. Маємо надію, що родини отримують необхідну допомогу.

ВРАЖЕННЯ ВІД ПРОГРАМИ: ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

ВРАЖЕННЯ БАТЬКІВ

Відгук мами Джамала, пані Наталії. Попросила без фото:

«Хочу щиро подякувати за цей надзвичайно теплий, глибокий і важливий проєкт 🌟 Для нас, батьків, було дуже цінно спостерігати, як протягом цих зустрічей наша дитина вчилася пізнавати себе, свої емоції та почуття інших.

Ми помітили позитивні зміни в поведінці дитини:

- ✔ він став спокійнішим, уважнішим до своїх емоцій;
- ✔ почав частіше говорити про те, що відчуває, називати свої емоції словами;
- ✔ з'явилося більше впевненості, відкритості та бажання ділитися переживаннями;
- ✔ краще розуміє, що емоції — це нормально, і з ними можна безпечно впоратися.

Особливо цінним було те, що все відбувалося через гру, творчість, рух, казки та тепле спілкування. Дитина із задоволенням чекала кожної зустрічі й із захопленням ділилася вдома тим, що відбувалося на заняттях 🍀 Окремо хочемо подякувати за спільну зустріч дітей, батьків і педагогів — вона створила відчуття єдності, довіри та справжньої підтримки. Було дуже приємно бути частиною такого безпечного й турботливого простору.

Дякуємо вам за чуйність, професіоналізм і любов, яку ви вкладаєте в дітей. Цей досвід точно залишиться з нами надовго 🌟!»



ВІДГУК ВІД ВІКТОРІЇ ФІСОНОВОЇ, МАМИ СОФІЇ.

Проєкт «Безпечний простір» став для нас цінним досвідом. Дитині (5 років) було цікаво й комфортно: вона із задоволенням відвідувала заняття, виконувала вправи, вчилася розпізнавати та називати свої емоції. Дуже сподобалася тепла взаємодія з психологами. Окремо хочеться відмітити зустрічі психолога з батьками та спільну ціннісну зустріч у форматі «дитина–батьки–психологи» — це було глибоко й корисно для всієї родини. Дякую за турботу, підтримку та безпечну атмосферу.

ВРАЖЕННЯ СТАЖЕРІВ



ВІДГУК СТАЖЕРКИ, ПСИХОЛОГА САДОЧКА ГАННИ ТКАЧЕНКО:

«На тлі постійного виснаження, великого навантаження та безперервного потоку запитів в умовах четвертого року війни в Україні, впровадження в садочок проєкту «Безпечний простір» стало надзвичайно потужною підтримкою для мене, як психологині закладу.

Я відчула справжню опору, можливість проживати складні емоції — як дітям, так і дорослим — БЕЗПЕЧНО.

Це дуже цінний досвід, на мою думку, для всіх учасників, адже все робилося професійно: створювався простір, де дозволено бути собою, зупинятися, відчувати свої почуття, відчувати, що ми — живі, а не роботи. Це був живий ресурс, який піклувався, підтримував і надихнув працювати далі в тих реаліях, у яких ми є.

То ж я щиро дякую за таку можливість і співпрацю!»

ВРАЖЕННЯ ВИХОВАТЕЛІВ



ВІДГУК ВИХОВАТЕЛЬКИ ДИТЯЧОГО САДКА ЛЮДМИЛИ ГАПЧУК

«Я від щирого серця, хочу подякувати вашому чудовому проєкту «Безпечний простір» за підтримку, професіоналізм і щирі турботу в такі непрості для нас часи війни.

Працюю вихователем старшої групи, уперше з дітьми брали участь у психологічному проєкті, і я залишилася глибоко вражена. Я отримала не лише нові знання, а й розуміння, як краще підтримати дитину, побачити її сильні сторони і створити умови для безпечного розвитку.

Хочу особливо відзначити теплу атмосферу створену на заняттях, та глибину і практичну користь отриманих знань із подолання стресових ситуацій, контролю емоцій, корекції поведінки, адаптації дітей, подолання тривожності.

Дуже вдячна психологині пані Олені Ткаченко за професіоналізм, щирість, чуйність відкритість до спілкування та позитивні емоції, якими вона ділилася з нами на заняттях. Дякую за вашу надзвичайно важливу роботу. Бажаю проєкту «Безпечний простір» процвітання та натхнення в цій благородній справі!»

ВІДГУК ВІД АДМІНІСТРАЦІЇ ДИТЯЧОГО САДКА

Керівництво садочку «I-School», зокрема заступник директора Анна Алексіна була активно залучена в проєкті «Безпечний Простір», не тільки як організаторка а і як повноцінна учаниця заходів для вихователів. Часто було непросто організувати заняття після обстрілів, підготувати матеріал, заохотити персонал, але процес рухався і питання вирішувалися.

ВІДГУК ВІД АННИ АЛЕКСІНОЇ, ЗАСТУПНИЦІ ДИРЕКТОРА ДИТЯЧОГО САДКА I-SCHOOL (KIDS):

Участь у програмі «Безпечний простір» стала для нашого садочка важливим етапом у роботі з емоційним благополуччям дітей, батьків і педагогів. Це не просто проєкт – це комплексна, професійна підтримка, яка дуже точно відповідає викликам сьогодення. Ми щиро цінуємо можливість долучитися до такої змістовної та глибокої ініціативи.

Сучасні українські реалії навчили нас триматися і жити в умовах постійної напруги. Проте діти, як і дорослі, накопичують переживання, які потребують безпечного і дбайливого проживання.



Часто батьки, перебуваючи в стані хронічної втоми, можуть не одразу помітити зміни в емоційному стані дитини або тривожні сигнали в поведінці. Саме тут надзвичайно важливою стала робота психологів, які створили для дітей простір довіри, прийняття та підтримки. Навіть найменші учасники програми, не вмючи ще пояснити свої почуття, мали можливість прожити їх разом із фахівцями, які тонко відчували кожну дитину. Із часом між дітьми та психологами сформувався теплий, справжній контакт.

Важливою частиною програми стала робота з батьками. Зустрічі дали можливість подивитися на своїх дітей під іншим кутом, помітити емоції, реакції та поведінкові особливості, які в повсякденному ритмі можуть залишатися поза увагою. Перенаправлення до центру стало для багатьох родин першим кроком до усвідомленої психологічної підтримки та початку важливої внутрішньої роботи.

Окрему вдячність хочеться висловити куратору проєкту – Олені. Її професійний супровід, уважність до деталей і щира залученість стали великою опорою для нашої команди. Зустрічі з вихователями надали їм відчуття підтримки, допомогли краще зрозуміти власний стан та отримати практичні рекомендації щодо відновлення ресурсу.

Для мене, як для заступника директора садочку Ай-скул, експертне бачення Олени окремих процесів стало визначальним у прийнятті управлінських рішень. Запропоновані зміни були впроваджені та дали позитивний результат. Ми щиро вдячні за співпрацю, відкритість і глибоку включеність у життя нашого садочка.

ВИСНОВКИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Отже, у процесі імплементації програми «Безпечний простір» було зафіксовано динаміку змін на рівні всієї системи «адміністрація — психологічна служба/стажери — вихователі — діти». Звісно, не завжди зміни були швидкими або сталими. На старті впровадження спостерігалася висока організаційна напруга та потреба закладу в чіткій рамці: адміністрація прагнула швидких рішень і негайної комунікації з персоналом та батьками. Командою «Безпечного простору» були визначені необхідні умови запуску та підтримки (методичні матеріали, алгоритм старту, важливі повідомлення для комунікації, юридичний супровід), що стало опорою для стабілізації процесу.

У взаємодії з педагогічним колективом на початку проявилась культура надмірного контролю і навчально-орієнтованого режиму: діти тривалий час перебували «за партами», вільна гра була відсутня, стиль взаємодії в окремих вихователів — авторитарний, з прямими заборонами та використання тиску як способом впливу. Це супроводжувалося напруженням дітей і «зовнішньою слухняністю» при високому внутрішньому тонусі. Водночас уже перші ресурсні формати для дорослих показали значний прихований рівень виснаження: емоційні реакції педагогів на прості питання про самопідкування та готовність залишатися в процесі свідчили, що дорослі потребують контейнера не менше, ніж діти. Втома і виснаженість провокує дорослих на контроль, тиск та нечутливість до потреб дитини.

Процеси в команді стажерів/психологічної служби розгорталися від первинної тривоги за правила й контроль поведінки до більшої професійної впевненості та здатності утримувати емоційний зміст груп. У супервізіях системно опрацьовувалися складнощі встановлення правил (з акцентом на те, що діти долучаються до їх створення і набувають суб'єктності), а також стандарти звітування. В умовах гострого контексту війни (після великого обстрілу) окремим фокусом ставало відновлення і ресурси дорослих, оскільки стан дорослого напряму впливав на якість утримання груп. Одночасно було виявлено системні бар'єри з боку середовища: відсутність матеріалів і обладнаного приміщення, невиокремлений час на підготовку та звітування, що призводило до перевантаження і навіть відмови окремого учасника продовжувати роботу через обсяг звітності. Тобто для закладу також було складно розпочати зміни, яких потребувало впровадження проєкту.

Динаміка групової роботи з дітьми показала що на початку найскладнішою виявилася частина дітей із підвищеною рухливістю та імпульсивністю, а також діти, яким було важко чекати черги чи утримувати правила в колі. Додатковими чинниками ризику виступали сенсорна чутливість, мовленнєві труднощі та переповненість «дорослим» цифровим контентом, що впливало на увагу й сюжети поведінки. У середині циклу було помітно зростання включеності вихователів у процес (у т.ч. поступове доєднання тих, хто спершу відмовлявся виконувати вправи), посилення командної взаємодії та розширення педагогічного розуміння дитячих станів (обговорення прив'язаності, ролі опори дорослого, перегляд і рефлексія фільмів). До грудня зафіксовано відчутний прогрес у поведінці та адаптації окремих дітей: одна дитина прямо вербалізувала, що «вже не боїться залишатися в садочку», а вихователька щодо іншої дитини зазначила, що «зовсім не впізнає її через суттєве покращення поведінки»; загалом спостерігається більш спокійний стан груп і відсутність виражених дисциплінарних труднощів. Завершальний етап супроводу відзначався появою нових для закладу форматів (зустрічі/тренінги з батьками та вихователями), високою вдячністю педагогів за підтримку, а також усвідомленням, що проєкт спричинив зміни у внутрішній культурі й потребує плану підтримки для збереження результатів. Ніжче ми надаємо рекомендації по збереженню досягнутих результатів і подальших змін у закладі.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗАКЛАДУ

1. Організаційна рамка та ресурси для підтримки психологічної служби школи

- За результатами програми ми рекомендуємо переглянути роль психолога в дитячому закладі — від формального ведення великої кількості занять до системної психологічної підтримки, що охоплює дитину, батьків, педагогів і середовище загалом.
- Виокремити робочий час для підготовки занять, оформлення спостережень і звітування, щоб ці задачі не виконувалися «після роботи» та не виснажували команду психологічної служби.
- Забезпечити базові матеріали та оснащення простору для занять (психологічний кабінет, облаштований для групових та індивідуальних занять як з дітьми так і з батьками, вихователями). В кабінеті мають бути творчі матеріали в достатній кількості, спеціальні іграшки та матеріали, місце для кола. За потреби можемо надати матеріали по організації простору психолога за міжнародними стандартами.
- Створити алгоритм запуску програм для дітей (коли вони адаптуються під потреби конкретної групи): планування психологічною службою психосоціальних інтервенцій, погодження з адміністрацією, повідомлення для вихователів і батьків, як обов'язковий стандарт впровадження програм психосоціальної підтримки.

2. Середовище групи та щоденна рутинна

- Повернути й системно планувати вільну гру як необхідну частину дня (не «нагорода», а базовий механізм розрядки й саморегуляції), з огляду на зафіксовану відсутність вільної гри та накопичену фрустрацію дітей.
- Зонувати простір групи: зона вільної гри, тиха зона, зона творчості — як «фізичний контейнер» для різних станів дитини.
- проводити заняття з дітьми в малих групах по 6–8 дітей.
- Заняття для дітей дошкільного віку мають бути в ігровій формі, із залученням різних форм активності, діти не мусять постійно сидіти за партами. (ігрова діяльність є основною в дошкільному віці).
- групові психологічні заняття розпочинати з 4 років, для дітей з 2 до 4 років найкращий формат – це індивідуальний супровід за потреби, а також підтримка вихователів по створенню розвивального середовища у групі, основний інструмент – вільна гра, активні фізичні ігри на вулиці, взаємодія з природними матеріалами, сенсорне різноманіття. Основний інструмент побудови всіх занять — гра.

3. Підтримка дорослих і педагогічна культура

- Регулярні ресурсні/рефлексивні (для розбору складних кейсів) зустрічі психолога із вихователями (короткі, але системні, наприклад, 1 година в обідній час, раз на тиждень), оскільки після ресурсних форматів фіксувалися більш спокійний стан і включеність дорослих.
- На зустрічах підтримувати перехід від авторитарного стилю до співучасті: від контролю «як правильно» — до підтримки процесу й емоційної регуляції дітей; особливо це важливо під час творчих активностей і групового кола.
- Створення системної методичної підтримки для нових вихователів без педагогічного досвіду, менторінг від досвічених вихователів, підтримчі зустрічі з психологом.

4. Робота з батьками

- Продовжити регулярні зустрічі/тренінги для батьків як окрему лінію програми, оскільки цей формат виявився новим і значущим досвідом для закладу та підсилює перенесення інструментів у дім.
- Раз на рік проводити психоедукаційні лекції щодо вікових особливостей дітей у кожній групі. Батьки отримують розуміння вікових особливостей своїх дітей, через це знижується тривога, зростає партнерство між родиною і закладом і психолог стає фігурою підтримки, а не контролю.
- Окрема тема для батьків — цифровий контент і відеоігри: проговорювати вікові обмеження, вплив на увагу/емоції/поведінку та узгоджувати правила користування гаджетами вдома.

5. Мониторинг, підтримка та перенаправлення дітей

- Запровадити регулярне спостереження і раннє реагування для дітей із гострими реакціями на стрес, сенсорними, поведінковими, мовленнєвими труднощами (фіксація динаміки, рекомендації батькам і за потреби скерування до профільних спеціалістів).
- Підтримувати дітей із підвищеною імпульсивністю через стабільні правила, короткі послідовності завдань і передбачувані ритуали (початок/перехід/завершення), щоб зменшувати конкуренцію за чергу й порушення меж.
- Формувати групи для дітей які потребують підтримки і надавати сфокусовану психосоціальну підтримку, зокрема через програму Безпечний простір. Дітей, які потребують більшої підтримки і не дають суттєвого покращення після групової роботи перенаправляти на супровід до профільних фахівців (психотерапевта, психіатра, нейропсихолога, невролога тощо)

6. Системний зворотний зв'язок

- Налагодити постійну тристоронню комунікацію «вихователь — психологічна служба — адміністрація», додатково організувати періодичний контакт із батьками, щоб зміни не трималися лише на ентузіазмі окремих людей, зокрема, на психологині, і не розтворилися після завершення інтенсивного супроводу.
- Зі свого боку, готові надавати супервізійний супровід психологу закладу і також надавати зворотний зв'язок по подальшій роботі психологічної служби в закладі.

У підсумку, впровадження програми «Безпечний простір» у закладі продемонструвало системний ефект на рівні дітей, педагогічного колективу та психологічної служби. В умовах хронічного стресу воєнного часу заняття стали стабілізуючим чинником: діти поступово переходили від підвищеної збудженості й потреби в жорстких межах до більшої здатності чекати, взаємодіяти, завершувати активності та виражати стан у метафоричній формі через гру й творчість. Паралельно з цим дорослі — вихователі та батьки — отримали практичні інструменти ко-регуляції й кращого розуміння дитячих реакцій, а формати супроводу створили простір для професійної рефлексії та відновлення ресурсу команди, що напяму підсилювало якість взаємодії з дітьми. Разом із позитивною динамікою були чітко окреслені умови, від яких залежить стійкість результатів: організаційна рамка (час на підготовку/спостереження/звітування, забезпечення матеріалами та простором), збереження регулярних підтримувальних форматів для вихователів, розвиток системної роботи з батьками (включно з темою цифрового контенту, вікових особливостей дітей і форм дитячих реакцій на стрес), а також налагодження постійного зворотного зв'язку між адміністрацією, психологічною службою та педагогами. Окремим важливим підсумком стало перенаправлення дітей, чиї потреби виходять за межі короткострокової групової підтримки, на спеціалізовану сфокусовану підтримку, що дозволяє вчасно підсилювати допомогу та зменшувати ризики накопичення труднощів у подальшому навчанні й розвитку.

