

**Практичні рекомендації для організації психосоціальної роботи
з дітьми та молоддю під час гуманітарних місій**

Як усе почалося: не стратегія, а реакція

Цей напрям діяльності не був типовим або профільним для ГО «Юніт». Він не народився у стратегічному плані чи грантовій заявці. Він виник як жива реакція на події, які неможливо було проігнорувати.

Поштовхом став підрив дамби у Херсонській області та масштабні наслідки затоплення. Тоді стало очевидно: організація має не лише експертизу у своїй сфері, а й ресурс швидко реагувати там, де людям потрібна допомога вже сьогодні. Саме в цей момент гуманітарні виїзди з'явилися не як окремий проєкт, а як відповідь на людський біль і розгубленість громад.

Завдяки фінансовій підтримці донорських організацій команда ГО «Юніт» разом із волонтерами – студентами, підприємцями, психологами, активістами – почала регулярні поїздки у громади, що опинилися в гуманітарній кризі: прифронтові території, деокуповані населені пункти, місця з великою кількістю внутрішньо переміщених осіб.

Спочатку це була історія виключно про речі першої необхідності — продукти, засоби гігієни, одяг, ліки. Допомога для виживання.

Звертає на себе ще одне явище: у 2025–2026 роках потреба у гуманітарній допомозі в багатьох громадах стала відчутнішою, ніж у 2023–2024. Великі фонди поступово зменшили присутність, допомога стала нерегулярною, а базові пакунки знову перетворилися на важливу опору для сімей.

Але дуже швидко стало зрозуміло: поруч із дорослими, які мовчки беруть пакунок і поспішають додому, стоять діти. І саме вони часто потребують не менше, а іноді й більше.

Ідея залучення психологів не була запитом громад. Це було внутрішнє рішення команди, яке народилося зі спостережень. Діти приходили разом із батьками, але залишалися осторонь. Підлітки уникали спілкування. У групах відчувалася скутість. Діти нерідко не знали навіть імен одне одного — місяці онлайн-навчання та ізоляції зробили свою справу.

Тоді з'явилася проста і водночас дієва ідея — арт-терапія та групові активності. Не як «прийом у психолога», а як малювання, рухливі ігри, творчі завдання, спільні вправи. Без діагнозів і складних термінів. Через фарби, папір і гру діти починали говорити самі. Гуманітарна точка видачі допомоги поступово ставала точкою соціального життя.

Мета місії поступово трансформувалася з матеріальної підтримки у комплексну - надання всебічної підтримки громадам у кризових регіонах через поєднання гуманітарної, соціальної та психологічної допомоги, у т.ч. – дітям, підліткам і молоді.

Завдання місії:

- закриття базових матеріальних потреб населення;
- створення безпечного простору для дітей та підлітків;
- психоемоційне розвантаження;
- соціалізація молоді;
- інформування про можливості навчання та розвитку;
- формування довіри між організацією та громадою.

Як відбувається робота з дітьми та підлітками

Універсальної програми не існує. Кожна громада — окрема історія.

Формати роботи:

- арт-терапія та творчі майстер-класи;
- командні ігри та руханки;
- вправи на знайомство;
- колективні творчі завдання;
- профорієнтаційні бесіди з підлітками.

Віковий поділ умовний, але важливий:

- молодші діти — рух, яскравість, прості інструкції;
- середній вік — взаємодія і командність;
- підлітки — розмови про майбутнє, гроші, професії, можливості навчання.

Часто в одній групі можуть бути діти від трьох до сімнадцяти років. У таких випадках працюють кілька спеціалістів або волонтерів, щоб розділити учасників.

Не всі включаються одразу. Хтось приходить «за подарунком», але залишається через інтерес. Найкраще працює не лекція, а дія. Навіть одна година здатна змінити настрій дитини.

Робота у громадах майже завжди супроводжується труднощами. Але кожен виклик поступово формує рішення.

Виклики та рішення

Відсутній прямий запит на активності. У багатьох громадах люди очікують переважно матеріальної допомоги й не завжди розуміють цінність додаткових освітніх чи психологічних заходів. Через це участь у подіях може бути низькою, навіть коли реальна потреба у спілкуванні та підтримці існує.

Рішення: завчасне анонсування заходів, просте пояснення формату та залучення місцевих лідерів думок.

Низька поінформованість населення. Частина мешканців не знає про доступні сервіси підтримки, освітні можливості або навіть про сам факт приїзду команди. Інформація часто не доходить через слабкий інтернет, відсутність локальних медіа чи звички користуватися цифровими каналами.

Рішення: прості друковані оголошення, усні повідомлення, співпраця зі школами, бібліотеками та соціальними службами.

Пасивність батьків і дітей. Тривале життя в умовах нестабільності та обмежених перспектив формує знижену мотивацію до участі у нових ініціативах. Батьки рідко проявляють ініціативу, а діти переймають таку модель поведінки як звичну норму.

Рішення: позитивне підкріплення, ігрові формати, невимушена атмосфера без тиску та оцінювання.

Різновікові групи. У невеликих громадах на активності одночасно приходять діти різного віку, що ускладнює підбір тем, темпу та рівня складності завдань. У спільній групі частина учасників нудьгує, інша — не встигає включитися.

Рішення: поділ на підгрупи за віком, залучення додаткових волонтерів або паралельні активності.

Короткотривалі контакти. Одноразова зустріч створює емоційний підйом, але рідко впливає на довгострокові зміни у поведінці чи світогляді. Без продовження взаємодії довіра формується повільно, а інтерес швидко згасає.

Рішення: повторні візити в одну громаду та формування відчуття регулярності присутності.
Обмежені ресурси. Фінансові, людські та часові можливості команди часто не відповідають масштабам потреб громад. Це впливає на частоту поїздок, обсяг допомоги та кількість фахівців у складі місії.

Рішення: партнерства з іншими організаціями, залучення місцевих волонтерів і часткова стандартизація гуманітарних наборів.

Невідповідність гуманітарних речей потребам. Без попереднього з'ясування запитів існує ризик привезти речі, які не є актуальними або не відповідають реальним умовам життя громади. Це може знижувати практичну користь допомоги та рівень довіри.

Рішення: попереднє уточнення потреб через місцевих представників і гнучке доповнення базових пакунків.

Складність виміряти результат. Психоемоційні зміни дітей і підлітків рідко піддаються точному кількісному вимірюванню. Результат частіше проявляється у відкритості до діалогу, зміні настрою чи появи інтересу, ніж у цифрах звітності.

Рішення: регулярний збір усного зворотного зв'язку, спостереження та якісні описи змін замість виключно статистичних показників.

Окремою складністю роботи у віддалених та малих громадах є не лише матеріальна нестача ресурсів, а й обмеженість життєвих орієнтирів. У багатьох населених пунктах з різних причин залишилось населення, яке тривалий час живе в умовах нестабільності, ізоляції та браку можливостей. Часто це люди, які не очікують змін і не планують їх. Така маломотивованість не є ознакою байдужості — радше наслідком виснаження, відсутності позитивних прикладів і доступу до інформації.

Батьки, які роками живуть у режимі «як є», мимоволі формують подібне світосприйняття і у своїх дітей. Діти ростуть у середовищі, де горизонт можливостей здається дуже вузьким: обмежені ресурси, обмежене коло спілкування, обмежене уявлення про майбутнє. У таких умовах мріяти про більше стає складно, а інколи — навіть незвично.

Саме тому психосоціальна складова місій ГО «Юніт» має не лише підтримуючу, а й просвітницьку роль. Її мета — не «перевиховати» чи змінити людей за один день, а дати підліткам і молоді перший імпульс до зацікавлення. Показати, що світ значно ширший за межі їхнього населеного пункту.

Іноді це починається з дуже простих речей:

- розмови про професії, про які вони ніколи не чули;
- прикладу однолітка, який навчається онлайн;
- інформації про безкоштовні курси чи програми;
- звичайної карти бажань, на якій дитина вперше дозволяє собі написати щось більше, ніж «телефон».

Психосоціальна робота у місіях — це не лише про емоційне розвантаження. Це про відкриття вікна в інший світ. Про формування у підлітків відчуття, що вони мають право знати більше, прагнути більшого і бачити варіанти свого майбутнього ширшими, ніж ті, що були звичними для їхнього оточення. І навіть якщо після однієї зустрічі змінюється лише інтонація думок або з'являється одне нове запитання — це вже початок руху.

Історії успіху

Не всі результати можна занести у таблицю чи відобразити у відсотках. Проте саме ці зміни є найціннішими, адже вони свідчать про внутрішні психологічні процеси — рекреацію, емоційну стабілізацію та поступове відновлення відчуття безпеки.

Дитина, яка сиділа осторонь, починає малювати. Це перший прояв включення у простір та зниження внутрішньої напруги — маленький крок до психологічної стабілізації. Через творчість відбувається природна рекреація емоційного стану, без прямих запитань і тиску.

Підлітки знайомляться між собою. Така взаємодія свідчить про подолання соціальної скутості та формування базового відчуття безпечного середовища. Живе спілкування запускає процес соціальної рекреації та повернення навичок офлайн-комунікації.

Батьки дивуються, що діти хочуть прийти ще раз. Це індикатор того, що дитина відчула емоційний комфорт і ресурсність перебування у просторі. Бажання повернутися означає формування позитивної асоціації з місцем, де відбулася емоційна стабілізація.

Громада просить повернутися. Такий запит говорить про зростання довіри та відчуття психологічної підтримки на рівні всієї спільноти. Повторний запит є ознакою того, що простір сприйнято як ресурсний і рекреаційний для дітей та дорослих.

У просторі з'являється сміх, якого давно не було. Сміх у цьому контексті виступає маркером зниження тривожності та емоційного розвантаження. Це видимий прояв групової рекреації та короткочасної, але важливої психоемоційної стабілізації середовища.

Гуманітарна місія — це більше, ніж доставка речей. Це поява живих людей у просторі, де давно панує тиша. Для дітей і підлітків це іноді єдина можливість відчути нормальність, поспілкуватися, посміятися й помріяти. Матеріальна допомога закриває потреби тіла. Психологічна підтримка — потреби душі. А разом вони формують основу для відновлення майбутнього. І саме тоді гуманітарна діяльність перестає бути разовою акцією і стає інструментом повернення життя у громади.

Гуманітарні місії — це більше, ніж допомога тут і зараз. Це про присутність. Про людей, які приїжджають не лише з пакунками, а з увагою, теплом і готовністю бути поруч. У громадах, де довгий час панує напруга і невизначеність, навіть кілька годин спільних ігор, малювання чи розмов можуть повернути дітям і підліткам відчуття нормального життя. Саме через такі прості речі — сміх, взаємодію, підтримку — починається відновлення довіри до світу і до інших людей. Ми переконалися, що цей підхід працює, і готові ділитися ним з іншими. Готові допомагати створювати програми психологічної підтримки для дітей, підлітків і молоді під час гуманітарних місій — прості, живі, адаптовані до реальності кожної громади. Бо коли поруч є ті, хто розуміє і підтримує, гуманітарна допомога перестає бути разовою дією і стає частиною процесу повернення життя.

ГО «Юніт» в інтернеті

<https://www.ngo-unit.org/>

<https://www.facebook.com/ngo.unit>

<https://t.me/ngounit>

<https://www.instagram.com/ngo.unit?igsh=MTJ3NTVhZmNienRscg%3D%3D>