



Спецпроект "Сильні цивільні"

Громадські простори, тренінги та волонтерство:

ІСТОРІЇ ЦИВІЛЬНИХ, ЯКІ ЗМІНЮЮТЬ ЖИТТЯ ХАРКІВЩИНИ

СПЕЦПРОЄКТ

18 лютого 2025

З початком повномасштабної війни життя мільйонів українців змінилося. Хтось мобілізувався до Сил оборони, хтось був змушений переїхати в безпечніший регіон, а то й країну, а хтось, залишаючись у тилу, взяв на себе відповідальність за добробут громади, в якій живе.

"Українська правда. Життя" разом із [Центром з питань захисту цивільного населення в умовах конфлікту](#) (CIVIC) розпочинає серію матеріалів про сміливих людей, які, живучи на прифронтових територіях, працюють на благо свого краю та роблять все можливе, щоб українці почували себе захищеними та відчували турботу.

За словами директора представництва Центру з питань захисту цивільного населення в умовах конфлікту ([CIVIC](#)) в Україні **Александера Гріфа**, громади на

прифронтових територіях найбільше потерпають від збройного конфлікту, екологічних загроз або економічної нестабільності. Вони також є вразливішими, аніж ті, що розташовані у відносно безпечних областях.



"Ми помічаємо, що коли місцеві жителі займаються активною розбудовою та покращенням своїх громад, вони сприяють підвищенню їхньої стійкості, самодостатності та соціальної згуртованості, а також удосконалюють практики самозахисту", – ділиться Александер Гріф.

Харківщина – один із регіонів, на території якого вже три роки ведуться бойові дії. Роганська громада області у 2022 році опинилася на лінії фронту. З однієї частини росіяни обстрілювали мирних жителів, інша – перебувала в сірій зоні. Та після відходу російських військових, станом на 2023 рік, 80% жителів повернулися додому. Зараз тут діють громадські простори, працюють волонтерські організації й вирує життя.

Про те, як місцевій школярці довелося розвозити гуманітарну допомогу, мамам створювати безпечне середовище для дітей, які народилися під час війни, а громадським активістам навчати тактичної медицини пенсіонерів – розповідаємо в матеріалі.

01

"Ці діти не знають, як жити без війни": як простір "Незламна Мама" створює умови

для щасливого ДИТИНСТВА

Жителі селища Рогань з перших днів повномасштабного вторгнення відчули, що таке війна: російські військові перебували за три кілометри від населеного пункту, й до селища доходили гучні звуки вибухів.

Безпечним місцем, куди збігалися всі мешканці, став Будинок культури. Будівля слугувала єдиним сховищем, яке рятувало від обстрілів. Згодом, коли окупанти відійшли, місцеві облаштували в Будинку культури сучасне укриття, де до сьогодні ховаються під час повітряних тривог.

А віднедавна громадська організація "Грін-Ландія" організувала тут окрему кімнату для жінок з дітками – простір "Незламна Мама".



"Грін-Ландія" діяла в Рогані ще до великої війни, організація надавала підтримку сім'ям із дітьми. А з початком вторгнення, коли кількість потреб суттєво збільшилася, "Грін-Ландія" почала втілювати ще більше проєктів для громади. Зараз на Харківщині діє 10 просторів, якими опікується організація.

Ідея створення простору "Незламна Мама" виникла у водія, який розвозив організаторів тренінгів. Одного дня чоловік прийшов до засновників "Грін-Ландії" та сказав, що бачить потребу в окремому укритті, облаштованому під потреби матері та дитини.



"Наш колега наполягав, що потрібне спеціальне укриття для мам із маленькими дітьми. Адже жінка з маленькою дитиною має потреби, які відрізняються від потреб мами, в якій є доросліші діти: треба розігріти спеціальні продукти для дитини, потрібне спеціальне обладнання, меблі. Нам сподобалася ця ідея, адже вона відповідає цінностям нашої організації", – згадує Інна Авраменко, співзасновниця ГО "Грін-Ландія".

Тож 2024 року учасники організації взяли участь у грантовому конкурсі Фонду місцевих ініціатив від **CIVIC**. Вони запропонували ідею спеціального приміщення для матерів із маленькими дітьми в бомбосховищі. Зрештою цей проєкт переміг у грантовому конкурсі й у Рогані з'явився простір "Незламна Мама".

Одразу після відкриття простору представники "Грін-Ландії" почали отримувати позитивні відгуки.

"Мами дуже задоволені, тому що раніше не було такого місця, куди вони могли піти з маленькими з дітьми", – розповідає пані Авраменко.

Оскільки на Харківщині не працюють дитячі садки, то "Незламна Мама" також є місцем, де і діти, і батьки соціалізуються.

"Хоч простір невеличкий, але він дуже комфортний. Там одночасно можуть перебувати до 10 дітей. Дорослі й малюки спілкуються між собою, починають дружити. Це допомагає частково зняти стрес, в якому ми всі перебуваємо", – каже пані Інна.

Інна Авраменко зазначає, що з війною роль жінок суттєво змінилася. Тепер вони стають головами сімейства, якщо їхні чоловіки воюють чи загинули. Саме на жінках залишається відповідальність за дітей, за старших батьків – своїх та чоловікових. Вони повинні заробляти гроші, щоб прогодувати сім'ю.

А якщо жінка вирішила залишитися жити на прифронтовій території, то їй додається постійний стрес – переживання за безпеку свою та дитини.



"Днями під час вибухів до нас у простір прибігла мама з двома дітьми, 5 років і 2 роки. Ми її заспокоювали, запропонували їй чай, дітям увімкнули мультфільми, нагодували. Вона прийшла до тями. Зрозуміла, що вона і, головне, діти – у безпеці. Це дуже важливо. Всі мешканці в захваті, що ми маємо таке місце в громаді", – говорить місцева жителька Марина.

За останні три роки в Україні з'явилося ціле покоління тих, хто не знає життя до війни. Тож перед матерями постає ще один виклик – забезпечити активне та цікаве дитинство дітям.

Такі простори як "Незламна Мама" допомагають жінкам почуватися в ресурсі. А від спокою мами безпосередньо залежить спокій дитини.

"Я вважаю, що для того, щоб зменшити навантаження на жінку, зменшити відчуття стресу, потрібно дати їй відчуття себе захищеною та потрібною, треба створювати такі простори й допомагати жінкам рухатися далі.

Жінка, яка приходить у простір, бачить, що вона не сама, що є такі самі мами. Функціонування простору довело, що вони готові об'єднуватися, працювати як команда і створювати для дітей, що народилися під час війни, яскраве життя, наповнене друзями, веселощами, іграми. А простір дає можливість не переживати щоразу, коли лунає повітряна тривога.

Якщо ми не будемо підтримувати маму, то діти теж будуть жити в цьому постійному стресі", – каже представниця "Грін-Ландії".

Засновники "Незламної Мами" вважають, що в кожній громаді має з'явитися такий простір: можна знайти невеличке приміщення, обладнати його простими побутовими речами й дати можливість жінкам створити затишок і середовище, в якому буде комфортно діткам і матусям.

Захист найменших: як «Простір Незламна Мама» на Харківщині підтриму...



02

"Я волонтеру, а у вільний час вчуся": як юна дівчина допомагає цивільним на Харківщині та

ВИВЧАЄ МІННУ БЕЗПЕКУ

Коли почалося повномасштабне вторгнення Анастасії було 17 років, дівчина навчалася у випускному класі та була президенткою школи. На 24 лютого 2022 року в учениці було багато планів: у навчальному закладі якраз готувалися до святкового концерту, й Настя з однокласниками мала працювати над створенням театральних сценок і провести репетицію в актовому залі.

Коли о 5 ранку дівчина почула перші звуки вибухів, вона не одразу зрозуміла, що відбувається. Думки були зайняті шкільним святом, і Анастасія просила батьків відпустити її до школи. Та натомість почула страшні слова: "Насте, які сценки? Війна почалась, ніякої школи".

Наступні декілька днів сім'я провела в різних укриттях, ховаючись від вибухів. Проходили тижні, й Анастасія та її батьки зрозуміли, що потрібно щось робити, тож вони вирішили допомагати людям. Тато Насті активно волонтерив, створив свою організацію й залучав дочку до допомоги.

Спершу дівчина з батьками облаштовувала укриття для людей з громади, опісля почала активно займатися перевезенням гуманітарної допомоги.

Оскільки частина Харківщини є замінованою, їздити областю не завжди безпечно. Тож Анастасія почала проходити безпекові тренінги від [CIVIC](#).



"На тренінгах дуже цікаво наочно показують, що робити у випадках, якщо ти натрапив на міну. Одне з основних правил – одразу викликати відповідні служби. Ці навчання дуже важливі, вони вчать бути відповідальними за свої вчинки та пильнувати за тим, де ти знаходишся. Вони допомагають, щоб ти й ті, хто поруч із тобою, не потрапили в халепу", – ділиться Настя.

Під час однієї з поїздки Анастасії довелося застосувати отримані знання на практиці. Волонтерка везла гуманітарну допомогу в Куп'янський район, та через постійні обстріли довелося змінити звичний маршрут.

"Ми навпомацки шукали дорогу до Куп'янська і заїхали на якесь поле. Я побачила, що попереду щось не те і зупинила авто. Згадала про все, що мені розповідали на тренінгах від CIVIC, і не стала їхати далі. Мені пощастило, що я мала ті знання і змогла їх застосувати у критичний момент", – згадує дівчина.

Настя каже, що сьогодні кожен має знати, що робити в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із війною, бо це стало нашим повсякденням. Тому проходити безпекові тренінги дуже важливо.

Зараз Анастасії 19, вона навчається на економіста в університеті на Харківщині. На запитання, чи вдається поєднувати навчання та волонтерство, Настя відповідає: *"У мене все навпаки: у вільний час навчаюся, а в основний – волонтеру".*



Каже, що найбільше її мотивує вдячний погляд людей, які отримують допомогу:

"Я люблю приїжджати до хлопців на фронт або у гарячі точки, де ще проживають звичайні люди (цивільні – ред.). Коли я їм допомагаю, евакуюю, даю їжу чи побутову хімію і бачу їхні очі вдячності, це мене надихає і завдяки цьому я готова рухатися далі".

Анастасія вважає, що волонтерство – це не обов'язок, а поклик душі. **"Якщо ти хочеш допомагати – ти будеш допомагати"**, – резюмує дівчина й закликає інших волонтерів не зневірюватися та пам'ятати, що хоч від людей не завжди можна почути слова вдячності, насправді вони радіють, коли їм допомагають.

«Настя, яка репетиція, почалась війна»: як юна волонтерка допомагає гро...



ОЗ

"Потрібно більше часу приділяти цивільному населенню, яке пережило обстріли": як молодь та пенсіонери проходять тренінги з такмеду та психологічної підтримки

Укриття школи в селі Хролі Роганської громади Харківщини стало місцем громадського життя.

Завдяки співпраці Благодійного фонду "Міжнародна довіра" та [Центру з питань захисту цивільного населення в умовах конфлікту](#) (CIVIC) для місцевих тут проводять тренінги з самооборони, які відвідують як школярі, так і пенсіонери. Також тут проходять групові заняття з психологами, особливу увагу приділяють емоційному стану жінок.

Заступниця директора Благодійного фонду "Міжнародна довіра" Ємілія Бек-Булатова розповідає, що спершу, коли проведення тренінгів було лише ідеєю, організатори переймалися, чи буде цікаво місцевим відвідувати такі заходи. Та охочих виявилось більше, ніж очікувалося.



*"Ми були вражені, що на тренінги з тактичної медицини до нас приходили навіть люди пенсійного віку. Попри те, що захід тривав 8 годин і вимагав багато рухової активності, всі учасники дійшли до кінця", – ділиться **Ємілія Бек-Булатова**.*

Загалом Фонд організував вже 54 тренінги, й навіть після завершення проєкту місцеві самостійно збираються раз на тиждень в укритті та практикуються в самозахисті та такмеді.

Тренери, що працюють з місцевими, зауважують, що все більше людей не хочуть переїжджати в інші регіони, а кількість тих, хто повертається, щоразу зростає. Проведення навчань для громади вселяє сподівання, що війна колись закінчиться і все буде добре.

Важливими подіями, які викликають неабиякий інтерес, є психологічні тренінги. Особливо вони є актуальними для жінок, які й до війни не завжди почували себе в безпеці, повертаючись вечорами додому. Повномасштабне вторгнення ж підсилило страхи звичного життя.



"Потрібно більше часу приділяти цивільному населенню, особливо людям із прифронтових територій, які частіше відчувають відлуння війни.

Через війну багато жінок втратили чоловіків, багато сімей пороз'їжджалися. Між людьми виникає все більше сварок... Це все психологічні травми, з якими потрібно працювати", – розповідає Ємілія Бек-Булатова.

На заняттях цивільних готують до закінчення війни й розповідають, як адаптувати ветеранів до життя в громаді. Як реагувати на незвичну поведінку людей, які пройшли жахи війни.

"Такі проекти не лише забезпечують знання, але й формують спільноти, де кожен може знайти підтримку. Вони закладають основу для психологічної стійкості та допомагають людям відчувати впевненість у своїх силах. Коли кожен знає, що не самотній у своїх переживаннях, спільнота стає сильнішою, готовою до будь-яких викликів, які може принести війна", – підсумовує старша фахівчиня із захисту цивільного населення **CIVIC** Мар'яна Барчук-Галик.

Strengthening Community Resilience in Kharkiv Region



Допомога прифронтовим громадам як превенція насильства

У Центрі з питань захисту цивільного населення в умовах конфлікту (CIVIC) зауважують, що підтримка громад на прифронтових територіях є дуже важливою з огляду на високу ймовірність повторення циклів насильства в населених пунктах поблизу зони бойових дій.

Для розвитку таких громад найкраще, щоб саме місцеві брали на себе відповідальність розвивати свої села та міста.

"Ініціативи, які очолюють саме члени громади, можуть перетворити повсякденний простір на центри взаємопідтримки.

У мешканців, які бачать помітні покращення у вигляді наявності чітких планів евакуації, поліпшеної роботи систем оповіщення та тісніших відносин з представниками органів місцевого самоврядування та військового командування тощо, як правило, розвивається

сильніше почуття відповідальності та гордості.

Це не лише покращує якість життя, але й забезпечує довготривалий результат цих зусиль, а також значно ускладнює для ворога процес підриву державних інституцій", – пояснює Александер Гріф.

Завдяки фінансовій та організаційній підтримці неурядових організацій громади мають змогу закрити прогалину між виявленими потребами на місцях та часто обмеженими державними ресурсами в цих вразливих районах. Така допомога дає місцевим жителям можливість самостійно визначати пріоритети та впроваджувати експериментальні рішення. Це може сприяти зміцненню структури громади шляхом посилення соціального капіталу та створення мереж, які сприятимуть як розвитку економічних можливостей, так і забезпеченню колективної безпеки.



Проте, за словами пана Александера, громадам не потрібно покладатися лише на зовнішню допомогу від іноземних донорів. Адже часто буває, що неурядові організації допомагають громаді без урахування її проблем і пріоритетів. Відповідно такі проекти часто не отримують належного розвитку на місцевому рівні. Так трапляється, наприклад, коли населенню потрібне опалення, а міжнародна неурядова організація роздає рис, тому що не прислухається до думки людей.

"Без справжнього залучення представників місцевого населення люди можуть сприймати такі заходи як щось нав'язане, а не як свої власні рішення, що призводить до низького рівня зацікавленості громади та сильної залежності від зовнішньої підтримки.

У випадку такого затяжного військового конфлікту, який триває в Україні, ця залежність може мати серйозні негативні наслідки для практик самозахисту та життєстійкості громади", – зазначає директор представництва Центру з питань захисту цивільного населення в умовах конфлікту (CIVIC) в Україні Александер Гріф.

© 2007-2025, Українська правда.

Текстові матеріали, розміщені на сайті life.pravda.com.ua, можна безкоштовно використовувати в обсязі не більше 50% за умови прямого посилання у підзаголовку чи першому реченні матеріалу.

Матеріали з позначкою PROMOTED, СПЕЦПРОЄКТ, ЗА ПІДТРИМКИ публікуються на правах реклами.

Всі матеріали, які розміщені на цьому сайті із посиланням на агентство ["Інтерфакс-Україна"](#), не підлягають подальшому відтворенню та/чи розповсюдженню в будь-якій формі, інакше як з письмового дозволу агентства "Інтерфакс-Україна".