

**Історія Марини Мартиненко – учасниці обласного конкурсу
«Жінка Донеччини» 2025 року, в номінації «Творчість змін та можливостей»**



Марина Мартиненко народилася і виросла в Дружківці Донецької області. Вона поєднує професіоналізм психолога, організаторські здібності менеджерки, щирість педагогині та сміливість новаторки. Уже п'ять років Марина очолює проекти психосоціальної підтримки в освіті у Міжнародному

благодійному фонді Карітас України – найбільшому гуманітарному фонді країни, допомагаючи учасникам освітнього процесу, зберігати стійкість навіть у найскладніших умовах.

Від початку війни, Марина працювала психологом із дітьми, які постраждали від бойових дій, а також із дітьми вразливих категорій у благодійному фонді «Карітас Краматорськ». Вона проводила як групові, так і індивідуальні заняття у «Просторах, дружніх до дитини» у Краматорську, Слов'янську та Святогірську. Заняття були різноманітними: структуровані за методологією «Безпечний простір» НаУКМА, ігрові та творчі активності, екскурсії й інтеграційні події. Все це допомагало дітям долати травматичний досвід, знімати стрес, розвивати емоційну стійкість і вчитися ефективно спілкуватися.

Коли стало очевидно, що війна на сході України триватиме довго, у Карітасі України розпочався проєкт **«Психологічна підтримка дітей у буферній зоні контрольованої території на сході України»**, пізніше перейменований на «Стійкість і розвиток». Проєкт реалізовувався у співпраці зі школами у 17 населених пунктах на лінії розмежування, за підтримки Карітас Австрія та PORTIKUS.

Марина приєдналася до проєкту як психолог у буферній зоні, працюючи з дітьми у селах і селищах Донецької області: Званівка, Верхньокам'янське, Берестове, Луганське, Світлодарськ, Миронівське, Орлівка, Дружба та Залізне. Вона невтомно підтримувала дітей: 3371 учнів взяли участь у регулярних активностях і психосоціальному супроводі. Це були не лише традиційні позашкільні заходи, а й індивідуальні та групові психологічні консультації, що допомагали долати стрес і розвивати внутрішню стійкість. Завдяки її підтримці

навіть у складних умовах війни діти знаходили ресурси, щоб навчатися, гратися та мріяти про майбутнє.

Марина також організовувала інтеграційні заходи у громадах, де разом із дітьми долучалися батьки та педагоги. Завдяки цим активностям було залучено 550 батьків і 210 педагогів. Батьки навчалися розпізнавати емоційний стан дитини, надавати підтримку та відновлювати довірливі стосунки, опановуючи принципи позитивного батьківства та стратегії підтримки себе й дітей у складних ситуаціях.

Для педагогів Марина впроваджувала трирівневу програму професійного розвитку та емоційної підтримки, включаючи сесії з самодопомоги, методи протидії вигоранню та базові навички подолання стресу на робочому місці. Педагоги отримували індивідуальні та групові супервізії, брали участь у тренінгах і навчальних сесіях, що допомагало їм залишатися стійкими, підтримувати дітей у складних обставинах та впроваджувати сучасні підходи до навчання.

Завдяки ініціативності та професіоналізму Марини накопичився унікальний досвід роботи з дітьми та дорослими, постраждалими від війни. Її вміння організовувати роботу та налагоджувати співпрацю між школами, батьками та колегами стало ключовим фактором трансформації проєкту у вересні 2022 року в новий формат – «Стійкість і розвиток: психосоціальна допомога дітям шкільного віку на території Одеської, Тернопільської та Хмельницької областей під час війни в Україні». Проєкт, який очолює жінка отримав підтримку Карітас Австрія та Renovabis і вже приніс користь тисячам дітей, батьків і педагогів.

Сьогодні Марина координує роботу у 36 школах, де учасниками ініціативи вже стали понад 12 000 дітей, 900 батьків та 1 500 педагогів. «Ми створюємо простір, у якому діти розвиваються через гру, навчаються долати кризи, знаходити внутрішню стійкість і бути щасливими. Водночас батьки та педагоги отримують підтримку, нові знання й інструменти, що допомагають їм залишатися ресурсними та ефективно підтримувати дітей», – підкреслює вона.

Ініціативи Марини забезпечують психологічну підтримку та різноманітні активності: табори, творчі й розвиваючі заходи, шкільні парламенти. Батьки долучаються до тренінгів із щасливого та усвідомленого батьківства, отримують психологічну підтримку та беруть участь в інтеграційних заходах. Для педагогів створено відкриті діалоги, професійні групи підтримки та програму розвитку навичок ресурс-орієнтованого підходу, що допомагає ефективно підтримувати дітей і зберігати власну стійкість.

Важливо зазначити, що в 2025 році Марина активно впроваджує інновації в роботі з учасниками освітнього процесу та є авторкою і розробницею

інструменту «Психічне здоров'я: Шлях супергероя», який поєднує серію інтерактивних дидактичних стендів і тематичні мультфільми. Проєкт отримав міжнародне визнання та став лауреатом Caritas Europa Innovation Festival, а його методологію вже успішно впроваджують психологи та педагоги в Польщі та Румунії. Марина, як тренер проводила навчання педагогів та батьків, вона забезпечила практичне впровадження методики, охопивши понад 2 100 осіб (1 936 дітей та 194 дорослі). Географія реалізації проєкту охоплює 24 громади у 17 областях України, з особливим фокусом на Донецьку область, де вчителі зі сіл і міст Дружківка, Білорьорка та Олександрівка допомагали дітям справлятися з викликами війни, стабілізувати емоційний стан і знаходити внутрішні ресурси для розвитку.

Інноваційний інструмент інформує дітей та дорослих про засоби підтримки психічного здоров'я у повсякденному житті та кризових ситуаціях, навчає толерантності, взаємопідтримці та практичним прийомам стресостійкості. Дидактичні стенди багатофункціональні, інформативні, стимулюють пізнавальну та емоційну активність, включають ігрові, дослідницькі та творчі елементи і залучають особистий досвід дітей.

Кожен стенд має власну тему, детальний чек-лист дій ведучого, дидактичне обладнання, роздаткові матеріали, аудіо- та відеозаписи. Тематику стендів включають: «Стрес: друг чи ворог», «Керування емоціями», «Ненасильницька комунікація», «Здорові стосунки», «Вирішення конфліктів», «Мої ресурси». Крім того, кожен стенд оснащено QR-кодом, який дає доступ до інтерактивних ігор, коміксів та мультфільмів, роблячи навчання водночас захопливим і легким для сприйняття.

Як зазначає Марина: *«Інноваційність цього інструменту полягає у його інтерактивності – він стимулює активність дітей і допомагає краще запам'ятовувати матеріал; мобільності – стенди легко переносити, навіть до укриттів; візуальній підтримці – мультфільми та ресурсні картки роблять навчання зрозумілим і захопливим; доступності – складні теми пояснюються просто, а вправи зі зошитів цікаві та зручні».*

Також підкреслимо, що Марина Мартиненко активно ділиться своїм досвідом і експертизою. Вона є співавторкою онлайн-курсу на платформі Prometheus «Стрес менеджмент для освітян», який у вересні 2025 року допоміг понад 22 000 учителям отримати безкоштовну психологічну підтримку та підвищити професійну компетентність.

«Ми розуміємо, що в час війни перед освітянами постає ще більше нових викликів. Їх подолання вимагає специфічних знань і вмінь, зокрема з психології. Цей курс розроблений для того, щоб допомогти педагогам підвищувати рівень

власної психологічної компетенції. На вересень 2025 року вже більше 18 000 педагогів безкоштовно отримали користь від курсу», – розповідає вона.

Цінності Марини – доброчесність, єднання, взаємодопомога, творчість та підтримка інших. Вона переконана: навіть невелика дія може змінити життя, а спільні зусилля створюють безпечні, підтримуючі та згуртовані громади.

Сьогодні Марина надихає свою команду, колег, дітей та молодь, демонструючи, як можна перетворювати виклики на нові можливості. Її діяльність – поєднання науки, практики та творчості, а результати змінюють життя тисяч людей. Вона – справжня творчиня змін та можливостей, чий зусилля щодня перетворюють виклики на розвиток та радість.

«Навіть найскладніші виклики можна перетворити на можливості для росту, якщо діяти сміливо, відповідально. Кожна кожна маленька дія – це крок до великої зміни» – переконана Марина Мартиненко.