

Недригайлівський заклад дошкільної освіти ясла-садок комбінованого типу «Барвінок»  
Недригайлівської селищної ради Сумської області

**ГРУПОВА КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ НА ТЕМУ:  
«Як допомогти внутрішньо-переміщеним дорослим та дітям, яких зустрічає  
ваша громада»**

Травень – 2025

**Мета:** підвищити обізнаність вихователів щодо особливостей психологічного стану внутрішньо переміщених дітей та дорослих, а також надати практичні рекомендації для ефективної підтримки та встановлення контакту.

**Матеріали:** роздруковані основні тези консультації, фліпчарт або дошка, маркери.

## **ХІД КОНСУЛЬТАЦІЇ**

### **I. Вступ (5 хвилин)**

Привітання учасників. Оголошення теми та мети консультації: "Сьогодні ми поговоримо про те, як ми, як вихователі, можемо ефективно підтримати дітей та їхні родини, які були змушені покинути свої домівки. Розуміння їхнього стану та правильні підходи у спілкуванні є надзвичайно важливими для їхньої адаптації та відчуття безпеки." Підкреслення важливості ролі вихователя у створенні безпечного та підтримуючого середовища для цих дітей.

### **II. Режим "виживання" та його прояви (10 хвилин)**

Основна теза: Коли людина опиняється в небезпеці, її організм автоматично переходить у режим "виживання" (реакції "бий", "біжи" або "завмири"). Пояснення, що саме цей режим допоміг людям евакуюватися та опинитися в безпеці. Акцентування на тому, що цей режим може продовжувати діяти навіть на безпечній території, проявляючись у різній поведінці як у дорослих, так і у дітей. Приклади проявів у дорослих: гучна або тиха мова, млявість, знервованість, дезадаптація. Приклади проявів у дітей: вередування, відмова від контакту, агресія. Важливий висновок: Така поведінка не є "поганою" чи "неправильною", а є природною реакцією на пережитий стрес.

### **III. Практичні поради щодо підтримки дорослих (15 хвилин)**

Забезпечення базових потреб та тиші: Наголошення на важливості задоволення фізіологічних потреб (їжа, тепло, сон, гігієна). Пояснення потреби у спокійному місці та можливості побути наодинці для стабілізації емоційного

стану. Утримання від нав'язливих запитань: Акцентування на тому, що не потрібно першими розпитувати про травматичні події. Підкреслення важливості очікування, поки людина сама захоче поділитися. Застереження від питань про тих, хто залишився, та про майбутні плани. Фрази, яких слід уникати: "Що там у вас відбувалося?", "Хто з ваших залишився?", "Ви тут надовго?". Уникнення нереалістичних обіцянок: Пояснення, чому фраза "Все буде добре" може бути неефективною. Наголошення на важливості просто бути поруч, якщо людина плаче, не намагаючись зупинити її емоції. Надання інформаційної підтримки: Акцентування на тому, що приймаюча громада краще орієнтується на місці. Рекомендація надавати важливу інформацію про доступну допомогу у письмовому вигляді (повідомлення, буклети). Пояснення, чому усна інформація може погано сприйматися через стрес. Розуміння процесу адаптації: Підкреслення складності переїзду та адаптації, особливо у воєнний час. Прохання не сприймати запитання про базові зручності як невдячність, а як спробу повернути відчуття нормальності. Рекомендація ввічливо відповідати та пояснювати наявні можливості. Уникнення стереотипів та негативних історій: Наголошення на неприпустимості поширення неперевірених негативних історій про ВПО. Пояснення, як такі розмови можуть створювати негативне ставлення та погіршувати психологічний клімат. Залучення до допомоги: Заохочення пропонувати дорослим долучатися до волонтерської діяльності після первинної адаптації та відчуття безпеки. Пояснення, як це може допомогти відволіктися від переживань та відчути себе корисними.

#### **IV. Практичні поради щодо підтримки дітей (20 хвилин)**

Фокус на базових потребах: Нагадування про важливість задоволення вітальних потреб (їжа, сон, безпека, спілкування). Алгоритм встановлення першого контакту: Етап "Знайомство": Опуститися на рівень дитини, представитися, запитати ім'я дитини, пояснити, як довго ви будете поруч. Етап "Оцінювання потреб": Запитати про самопочуття, бажання пити/їсти/в туалет, чи

не холодно, чи не болить щось, чи хочеться погратися. Етап "Знайомство з місцевістю": Показати основні приміщення, розповісти про правила, розповісти про місцевість. Етап "Підтримка": Запропонувати вислухати, запитати про улюблені та не бажані теми для розмов, запитати про улюблені заняття, запевнити у готовності допомогти. Що не рекомендується робити під час спілкування з дитиною: Розпитувати про військові дії. Розпитувати про тих, хто залишився. Порущувати особистісні кордони без дозволу. Проявляти нещирі емоції. Обговорювати травматичні події у присутності дитини. Використовувати ненормативну лексику. Ставити питання типу "А як у тебе вдома було?". Активності для зниження стресу та психосоціальної підтримки: Малювання (вираження емоцій). Вистави (особливо лялькові для молодших). Розповіді (розвиток співчуття та уяви, можливість висловлювати ідеї). Ігри (з правилами та вільні). Спорт (направлення енергії). Пісні, музика, танці (вираження емоцій). Важливість виявлення та підтримки власних ресурсів дитини. Залучення старших дітей та підлітків до допомоги.

#### **V. Підсумки та обговорення (10 хвилин)**

Коротке повторення основних тез консультації. Заохочення вихователів до обміну думками та питаннями. Наголошення на важливості емпатії, терпіння та розуміння у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми та їхніми родинами. Підкреслення важливості піклування про власне емоційне та психологічне благополуччя. Надання контактної інформації для подальшої підтримки (за потреби).

#### **VI. Завершення (5 хвилин)**

Подяка учасникам за активну участь. Завершення консультації.

Основні тези для роздачі вихователям:

Реакція "виживання" - нормальна реакція на небезпеку. Забезпечте базові потреби та тишу. Не розпитуйте про травматичний досвід, якщо людина сама не ініціює розмову. Уникайте нереалістичних обіцянок. Допоможіть знайти

інформацію про доступну допомогу (письмово). Не сприймайте адаптацію як невдячність. Уникайте стереотипів та негативних історій. Залучайте до допомоги, коли людина відчує себе у безпеці. При встановленні контакту з дитиною: опустіться на її рівень, представтеся, запитайте ім'я, поясніть, як довго будете поруч, поцікавтеся потребами, познайомте з місцевістю, запропонуйте підтримку. Не розпитуйте дітей про травматичні події. Поважайте особистісні кордони дитини. Будьте щирими у своїх емоціях. Заохочуйте дітей до активностей (малювання, ігри, спорт тощо).

Цей план групової консультації допоможе вихователям краще розуміти психологічний стан внутрішньо переміщених дітей та дорослих і надасть їм практичні інструменти для ефективної підтримки.