

ПРИВІТ!

давай дружити?

Терапевтична книга і робочий зошит для
дітей 7-11 років.



Автор: Марія Іонідес
Ілюстратор: Фенікс и Марія Іонідес
Оформлення: Анна Шавук
Переклад: Наталія Губанова
Окрема вдячність міжнародній групі
спеціалістів за допомогу в матеріалах.

Введення для дорослих:

Любі дорослі, ця книга розроблена для того, щоб дати дитині можливість “перетравити” складні чи травмуючі хвилювання процесу втечі з дому, подорожі та адаптації до нового місця.

Ця книга більш за все підходить дітям 7-11 років, які вже вміють не погано говорити про себе, свої думки, справи і почуття; для яких досвід війни і міграції, хоч і був важким, але це не призвело до серйозних емоційних розладів, коли почуття настільки сильні, що дитині не спроможна на слова чи діалог.

Книга складається з двох частин. Перша частина - про вигаданого хлопчика Сашка і його досвід виїзду з дому, подорожі і звикання до нового місця. Друга частина - це набір питань та ігор, за допомогою яких, ваша дитина зможе, так само, як і Сашко, поділитися своєю історією. Заповнювати робочий зошит в друкованому вигляді буде веселіше, але ви також можете це робити з екрану, все, що вам потрібно, це папір і ручка.

Ми дуже сподіваємось, що ця книга допоможе вашій дитині знайти правильні слова, щоб описати свої переживання і почуття, розповісти про якісь складні речі, а головне, знайти сили і ресурси, щоб знову будувати в житті речі, які дарують йому відчуття спокою, стабільності і радості.

Коли ви читаєте, будь ласка, прислухайтеся до своєї дитини. Якщо ви бачите, що йому емоційно важко (або просто нудно), що він не хоче говорити або навіть думати про теми в цій книзі, не змушуйте його, можливо, йому потрібен час або інший вид допомоги.



Привіт! Давай дружити?

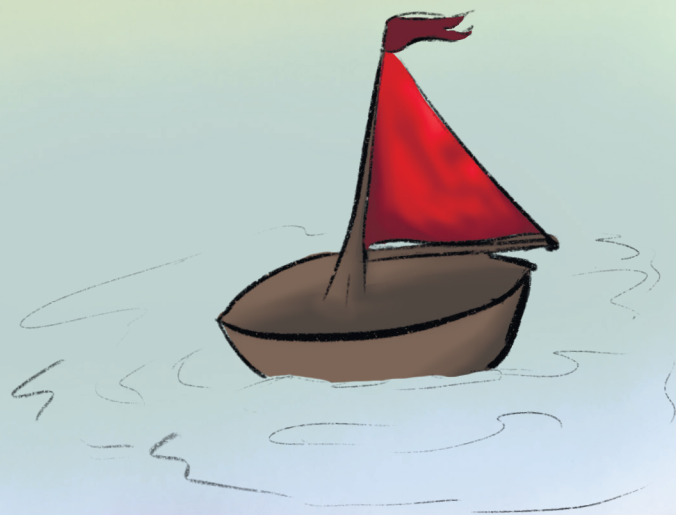
Мене звати Сашко, а тебе як?

Мені 9 років, я вже великий!

А ти знаєш, мій зріст 124 см і я важу 25кг!

Я настільки сильний, що можу присідати 20 разів і ще легко піднімаю свою двоюрідну сестру, якій 10 років!

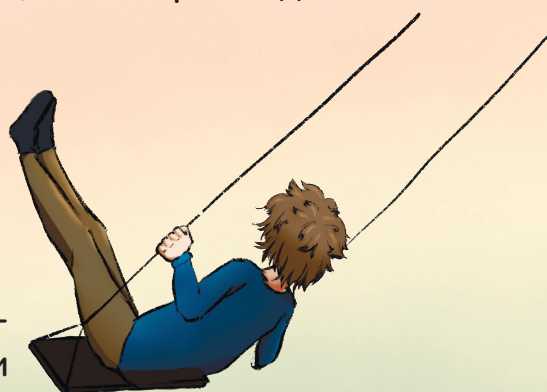
У мене карі очі і каштанове волосся, мені кажуть, що я схожий на свого діда. Мій дід тесляр, він може будь що зробити з дерева, а коли я був маленьким, він робив мені дерев'яні човники





Більш за все мені подобається сидіти поруч з мамою і слухати, як вона розмовляє зі мною, або читає мені, або просто шкрябає по спинці - прямо між лопатками.

Окрім цього я також люблю робити багато речей, ось наприклад:



Мені подобається гойдатися на гойдалці, щоб мої черевики досягали хмар.



Мені подобається будувати леґо за інструкцією, літачки - мої улюблені.

Я люблю їсти шоколад (або шоколадний торт мами).







Ти не думай, що я вихваляюсь, але знаєш, моя мама каже мені, що я такий хороший! Вона каже, що я хороший, тому що:



- Я часто посміхаюсь і якщо комусь сумно, то я можу жартувати і підбадьорювати їх.
- Я обіймаю так багато, що мама каже, що її серце зігрівається від цього.
- Коли я дійсно хочу чогось навчитися, я ніколи не здаюся!




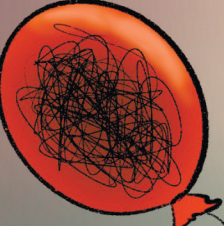
І тато додає, що я сильний і можу допомагати носити речі, і коли я виросту, я буду ще сильніше! І мої друзі також кажуть, що я веселий і смішний.





Тільки зараз я не з татом і не з друзями. Я тільки з мамою. Нам довелося поїхати з дому через війну. У нас летіли ракети, стріляли зі зброї, це було голосно, нам довелося ховатися в бомбосховищі...



Але я був дуже сміливим! Ну майже завжди... Іноді це було навіть весело. Наприклад, коли я міг не ходити до школи і грати з моїм другом. Але іноді це було дуже страшно. Особливо, коли всі дорослі голосно розмовляли, весь час дивилися новини, сперечалися, плакали, а потім сказали мені, що треба дуже швидко тікати.



Я все ще іноді згадую, що з нами сталося, і навіть бачу сни про це! Спочатку я дійсно не хотів говорити про це, тому що не хотів плакати, боятися і засмучувати маму. Але мама сказала, що ми всі можемо про це говорити, тому що ми вже виїхали і зараз в безпеці.



Вона сказала, що коли ми розповідаємо один одному про наші страхи, то ці погані думки відлітають від нас, як повітряні кулі на вітрі далеко-далеко в минуле... Іноді я навіть граю так: я закриваю очі, глибоко-глибоко вдихаю, а потім уявляю, що надуваю кульку своїми поганими думками, щоб вона скоріше полетіла у небо, а ще краще в космос до марсіан!



І ми так довго подорожували, тьху! Ось дивись, я намалював тобі карту:

Тут ми сіли на поїзд. Там було дуже багато людей, і нам було тісно і страшно, що нам там не вистачить місця. Але добрі дорослі допомогли нам сісти, і всі подбали про те, щоб у кожного було достатньо місця!

Потім наша машина зламалася, було холодно і нудно, і всі допомагали її полагодити, і якийсь чоловік дав мені шоколадний батончик і так добре посміхнувся мені.

Тут ми довго стояли в дуже, дуже довгій черзі, і там було багато людей. Я боявся і дуже втомився, але всі нам знову допомагали, а коли черга закінчилася, мені дали смачну їжу і нову машинку!

А потім ми їхали на такому крутому поїзді! Ми бачили засніжені гори. А також широку річку, в яку, напевно, вмістилось би ціле сімейство китів! Мама спала і я спав, ми дуже втомилися.

А ось і наш новий дім. Він дивний, зовсім не такий, як наш старий будинок. Мені не подобається, що моїх іграшок тут немає. Але тут є крутий сад та килим на підлозі, на якому можна робити сальто.



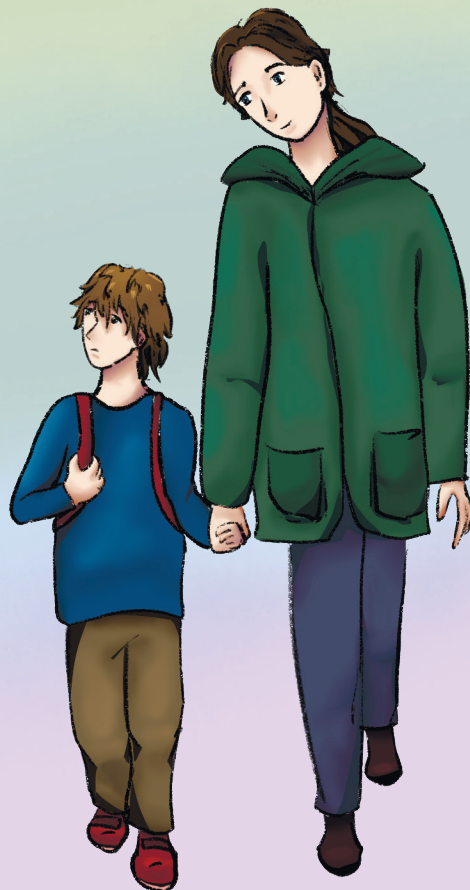
Тут ми з мамою дуже багато гуляємо на вулиці, щоб звикнути і оглянути все. Ми придумали нову гру: помічати усе, подібне, як у нас вдома, і все, що відрізняється. Я завжди перемагаю, тому що я уважний, а мама відволікається!

Ось що я знайшов схоже:

- тут подібні дитячі майданчики і є гойдалки, на яких також можна гойдатися високо - високо, щоб мої черевики досягали хмар.
- Тут в магазинах є мої улюблені сухі сніданки - точно такі саме!
- Я бачив, що тут діти так само, як ми граємо у футбол. Хоча я не розумів, що вони говорять, мама сказала, що правила футболу скрізь однакові.

А ось, що зовсім відрізняється:

- Тут зовсім інші автобуси, і платити за проїзд у них потрібно по-іншому.
- Будинки тут зовсім не такі, як у нас, я бачив такі будинки тільки в кіно.
- І, найголовніше, всі тут говорять іншою мовою. Це мене дуже турбує. Моя мама вже почала вчити мене, як казати слово "привіт", але цього недостатньо для мене! Добре, що я знаю ці літери, але читати тут мені ще складно.

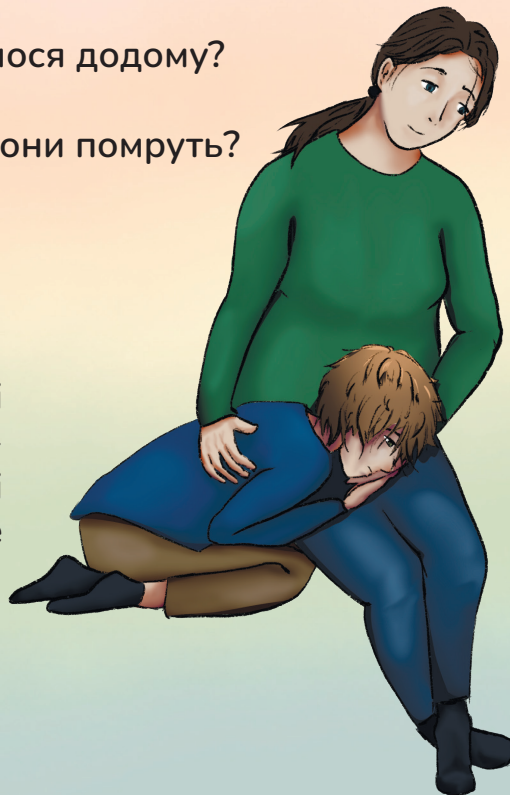


Іноді я хочу задати мамі багато запитань про війну. Але я боюся, тому що вона часто плаче, коли я запитую її. Але буває, що мама обійме мене у себе під боком (як ми любимо!), пошкрябає спину прямо між лопатками і скаже: «Сонечко, не хвилюйся, що я плачу. Просто іноді мені дуже сумно, і я сумую за твоїм батьком і нашим будинком. Але найголовніше, що ми разом, що ми в безпеці і що все буде добре»

І тоді я можу задати мамі хоча б деякі з моїх питань:

- Мамо, чому почалася війна?
- Мамо, хто переможе?
- Мамо, коли ми повернемося додому?
- Мамо, ми помremo?
- Мамо, мої друзі і тато - вони помруть?

І моя мама каже мені, що всі дорослі намагаються зберегти моїх друзів у безпеці теж. І що батько також дуже докладно зусиль, щоб ми зустрілись якомога скоріше.



А ще мама каже, що є такі особливі питання, на які не можуть відповісти навіть найрозумніші люди. І вона не може відповісти на них. Але вона точно знає, що хороших людей набагато більше, ніж поганих. І хороші люди не хочуть воювати, і всі - всі вони разом будуть намагатися закінчити війну якомога швидше. І тоді ми зможемо повернутися, і все буде добре.

Коли мама так говорить, ми починаємо згадувати всіх хороших людей вдома і тих, хто допомагав нам на цьому шляху, а також тих, хто нам тут допомагає.

Але, знаєш, хоча моя мама каже, що все буде добре, я ніби не відчуваю себе дуже добре. Буває я відчуваю, що страшенно втопився і нічого не хочу. Буває я радію, як божевільний і такий божевільний, що мама просить мені бути тихіше. Або раптом я стаю настільки злий, що готовий когось побити. А потім я починаю плакати або просто скиглити, як маленька дитина! Це наче я їду на атракціоні: то вгору, то вниз, то повзу, то їду на повній швидкості. Тільки це не дуже веселий атракціон, моя голова вже крутиться від нього!

І моя мама каже мені: "Не хвилюйся, сонечко. Це тому, що ми повинні відпочити від того, що з нами сталося, ніби ми відновлюємося після хвороби". А для того, щоб ми одужали, мама каже, що потрібно зробити якомога більше корисних і приємних речей - це наші ліки з нею! Ми з нею навіть склали цілий перелік того, що корисно (але мені це не дуже подобається) і що приємно (і мені це подобається)

Корисно:

- Вчасно лягати спати, щоб висипатися.
- Вчити нову мову.
- Вирішувати головоломки і читати.



Приємно:

- Ходити на прогулянку до дитячого майданчику або до парку.
- Обійматися на дивані і дивиться мультфільми.
- Шукати нові ласощі в магазині і пробувати їх.

Мама каже, що ці речі, як і справжні ліки, ми повинні робити щодня, навіть коли я цього не дуже хочу. Вона навіть придумала для мене розклад, щоб я нічого не забув. Іноді я дуууууже не хочу робити все за графіком, але намагаюся слухати маму.

Слухай, я такий радий, що розповів тобі все це! Знаєш, я дуже сумую за своїми друзями. Дуже- дуже. Я люблю спілкуватися з ними, грати у футбол, на комп'ютері, ходити в гості. Я думаю, що скоро тут піду до школи. Я дуже боюся. Знаєш, чого я боюся?

- що я нічого не розумію.
- що всі будуть сміятися наді мною.
- що я не знайду свій клас і кафетерій.
- що я не знайду друзів.



Але мама каже мені, що мені просто потрібно посміхатися і я знайду друзів. І ще вона нагадує мені, що футбол тут грають так само, як і вдома. Вона каже, що спочатку, можливо, я відчую, що я не такий, як інші, але це пройде.

Як пересаджені маленькі дерева, ми з мамою пустимо тут нові корені (я бачив, як висаджують дерева, щоб вони росли на новому місці - а ти?).

Мама також каже, що вчителі дуже добрі, вони вже чули про мене і допоможуть мені вивчити мову і все зрозуміти.



Іноді я мрію про те, як виросту і стану таким супер розумним дорослим, який зможе відповідати на дуже складні питання. І я також буду хорошою людиною і зроблю так, щоб не було війни. Я думаю, що я вигадую машину, яка буде читати думки і як тільки хтось почне планувати війну, вона надішле радіосигнал і загіпнолізує цю людину, щоб вона не думала про війну, а подумала про щось хороше: наприклад, шоколадний торт (ніхто ж не схоче воявати з шоколадним тортом!).

1.



2.



3.



Мама багато сміялася, коли я їй про це сказав. Я давно не бачив її такою веселою. Бачиш, як мої жарти допомагають людям не сумувати? Вона сказала, що тоді мені обов'язково доведеться піти в школу, вивчити багато мов (щоб запрограмувати мою машину) і завести хороших друзів, які мені допоможуть.

4.



А потім ми з мамою придумали наш власний маленький план того, як мені пустити корінці на нашому новому місці. Ось що ми написали в ньому:

- Сходити і подивитися мою нову школу.
- Купити мені нове красиве взуття.
- І, найголовніше, спробувати зробити шоколадний торт, як вдома.

І коли мама так сміється, коли ми жартуємо і будуємо хороші плани, то я відчуваю, що мама має рацію: дійсно, все буде добре.

Робочий зошит.

Ось ти вже познайомився з Сашком, який звикає до свого нового будинку і готується піти в нову школу. Якщо хочеш, напиши подібну книгу про себе зараз? Вона також може допомогти тобі «пустити корінці»: звикнути до нового місця і знайти нових друзів.

Мене звать _____

Мені _____ років

Мій зріст
(якщо ти можеш виміряти його!) _____ см

Моя вага (якщо ти знаєш!) _____ кг

Скільки разів я можу присісти _____

Колір моїх очей _____

Колір мого волосся _____

Мій улюблений подарунок і хто його мені подарував

Якщо хочеш, намалюй тут свій автопортрет!





Більш за все я люблю (малюй, пиши чи просто скажи!):



Що я добре вмію робити і що інші люди люблять про мене (подумай сам, спитай дорослого, який тебе добре знає):

Попроси дорослого пригадати і розповісти історію, в якій ти щось зробив дуже добре. Що це було?

Звідки я приїхав _____



За ким я сумую, хто залишився вдома _____

Що сталося, до мого від'їзду (малюй, пиши або просто скажи!)

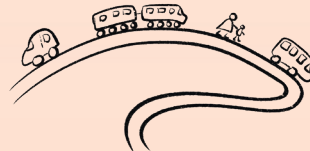
Як я себе тоді почував?



Мої улюблені засоби щоб заспокоїти погані думки:

- Подихати
- Пограти
- Почитати
- Поговорити з кимось
- Обійняти
- Побігати
- Помалювати чи поліпити
- Випити теплий напій
- Послухати музику
- Потанцювати
- Пограти тихенько одному





Моя карта нашої подорожі (малюй, пиши чи просто скажи!)

Якщо ти хочеш, скажи або намалю, куди і з ким ти їхав, на якому транспорті, що ти бачив, що тобі сподобалось, що не сподобалось.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to draw or write about their trip.

Де я зараз _____

З ким я зараз _____

Гра в помічалки

Що схоже, як вдома



Що я помітив

Що дорослий помітив

| Що я помітив | Що дорослий помітив |
|--------------|---------------------|
| | |

Що відрізняється



Що я помітив

Що дорослий помітив

| Що я помітив | Що дорослий помітив |
|--------------|---------------------|
| | |

Таємне місце, щоб записати питання про війну (коли я його пригадаю), яке я хотів би запитати дорослих, щоб вони могли подумати про це.

Всі добрі люди, які допомогли мені і ще ті, кого я просто люблю:

Вдома -----

В дорозі -----

Тут -----

Якщо хочеш, запиши, яку вони зробили тобі послугу, щоб не забути.

Мій атракціон почуттів

Намалюй хрестик, де ти був на цьому атракціоні останнім часом?
Чи ти пам'ятаєш, чому ти так себе почував? Де б ти хотів бути найбільше?



Ми вирішили, що ось ці справи робити корисно, щоб відчувати себе краще (вибери з переліку, або придумай щось для себе разом з дорослим):

- Лягати вчасно спати, щоб виспатися.
 - Їсти здорову їжу, щоб було багато сил.
 - Ходити і роздивлятися, що навколо.
 - Вивчати нові слова.
 - Чистити зуби, мити обличчя і розчісувати волосся.
 - Допомогати дорослим з хатніми справами.
-
-

Ми вирішили, що ось ці справи робити приємно, щоб відчувати себе краще (вибери з переліку, або придумай щось для себе разом з дорослим):

- Йти на прогулянку до дитячого майданчику чи до парку.
 - Купувати нову смачну їжу.
 - Намалювати або розфарбовувати.
 - Грати в спокійні ігри вдома.
 - Бігати або грати з м'ячем на вулиці.
 - Мріяти про те, куди ми можемо потім поїхати на прогулянку.
-
-

Якщо у тебе є розклад на день, запиши його тут:

| Коли прокинусь | Зранку | В обід | Вдень | Ввечер | Перед сном |
|----------------|--------|--------|-------|--------|------------|
| | | | | | |

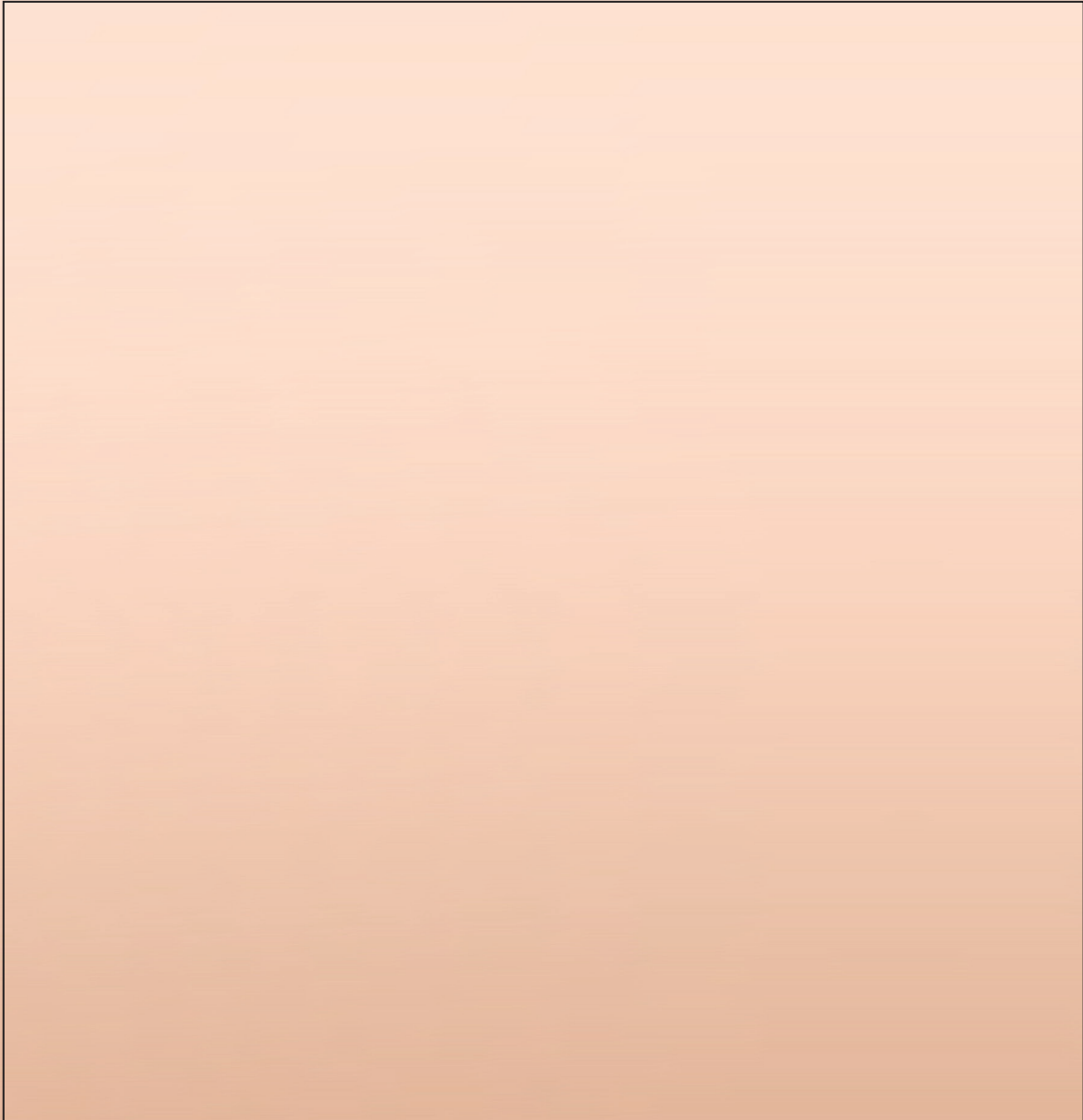
Що я найбільше хочу зробити в новій школі: _____

Чого я боюся в новій школі: _____

Що я можу зробити, щоб подружитися з новими хлопцями (вибери з переліку, або придумай щось для себе разом з дорослим):

- більше посміхатись і пояснювати все жестами (якщо хочеш, спробуй пограти вдома в гру «поясни без слів»).
- Якщо незрозуміло, поклич дорослого на допомогу.
- Склади свій власний словник з найважливішими словами (або придбайте такий).
- Принести до школи гру, в яку можна грати без слів.
- Написати про себе на аркуші паперу і попросити дорослих перекласти,, щоб я міг принести його в школу і показати його вчителям або дітям.
- Попросити маму поговорити з вчителями, щоб вони допомогли мені подружитися і зрозуміти все.
- Знайти цікавий гурток і піти туди після школи.

Ким я хочу бути, коли виросту (малюй, пиши або просто скажи!)



Що я хочу зробити в найближчі дні:
