

Вільям Юле

Катерина Явна

Денис Угрин

Підтримуємо українських дітей
У подоланні реакцій на війну.



Історії спрямовані на опрацювання відчуттів, які виникають у дітей, що постраждали від війни. Ви можете помітити зміни у поведінці своїх дітей, емоційних проявах і тому, як вони проводять свій вільний час та граються. Однак часто дітям бракує слів, аби висловити те, що вони відчувають.

Дитяча поведінка переживає зміни, і слід розуміти, що ці зміни є цілком природними. Ви можете допомогти дітям трохи розслабитися та навчити їх контролювати страшні думки, що у них виникають. Найголовніше те, що діти можуть поговорити з вами про ці неприємні речі.

Ви можете допомогти, якщо станете добрим слухачем для своїх дітей. Те, що іноді здається неслухняною поведінкою, зазвичай є наслідком страшних речей, які вони бачили, чули чи пережили. Усі ви пройшли через дуже складний період. Найкраще діти реагують на неприємні ситуації тоді, коли у їхньому житті зберігаються якнайбільш рутини та передбачуваності. Намагайтеся дотримуватися своєї звичної рутини: це стосується приймання їжі, сну та ігор з малечею. Підтримуйте стару-добру рутину настільки, наскільки можливо.

Дайте дитині зрозуміти, що якими б зайнятими ви не були та як би не змінилося ваше життя – ви завжди готові вислухати її. Постарайтеся виділити 10-15 хвилин на день, у які дитина зможе підійти до вас та поговорити, адже знатиме, що саме у цей час ви готові слухати.

Як користуватися цим робочим зошитом

Коли читатимете історію своїй дитині, вона може зреагувати на описані подібні ситуації, що їх пережила з початку війни. Ваша малеча так само могла збирати невеличкий рюкзак з цінними речами, щоб узяти з собою, коли ви покидали домівку. Можете спитати, як, на її думку, почувався маленький хлопчик, коли загубив свій рюкзачок з усіма цінними спогадами.

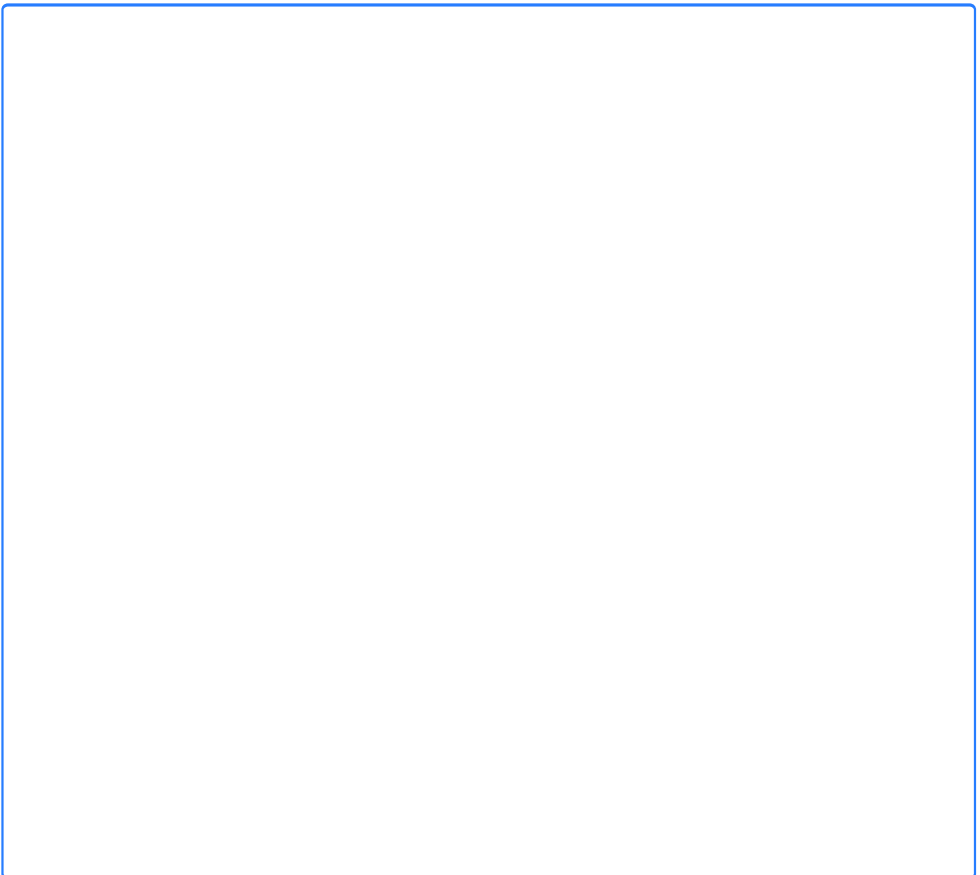
Діти, ймовірно, чули шум від обстрілів та бомбардувань, падіння будівель. Якщо так, поцікавтеся, які відчуття у них через це виникають. Багато хто скаже, що боїться схожих звуків.

Можете на це відповісти, що покажете їм шлях, який допоможе позбутися цього страху.

На наступних кількох сторінках ми проситимемо вас допомогти дитині розповісти або намалювати деякі з її відчуттів.

Діти можуть намалювати безпечне місце, щоб уявно туди «подорожувати» у моменти, коли їх огортає смуток. Безпечним місце може бути як уже знайома місцина зі спогадів дитини, так і цілковито нове вигадане місце. Залучіть якомога більше дитячої уяви. Попросіть малечу роздивитися та намалювати те, що є навколо неї в безпечному місці, що у неї під ногами, який запах вона відчуває, чи є щось, що можна спробувати на смак або почути, і які відчуття виникають при цьому у її тілі. Це має бути затишне місце, де дитина почувається у БЕЗПЕЦІ.

Безпечне місце



Уміння швидко розслабитися – це чудовий спосіб контролювати неприємні відчуття та підтримувати гарне самопочуття.




1. Потрібно
вдихнути
носом так, наче
нюхаєте квіти.

2. Затримати
дихання на
1...2...3...4

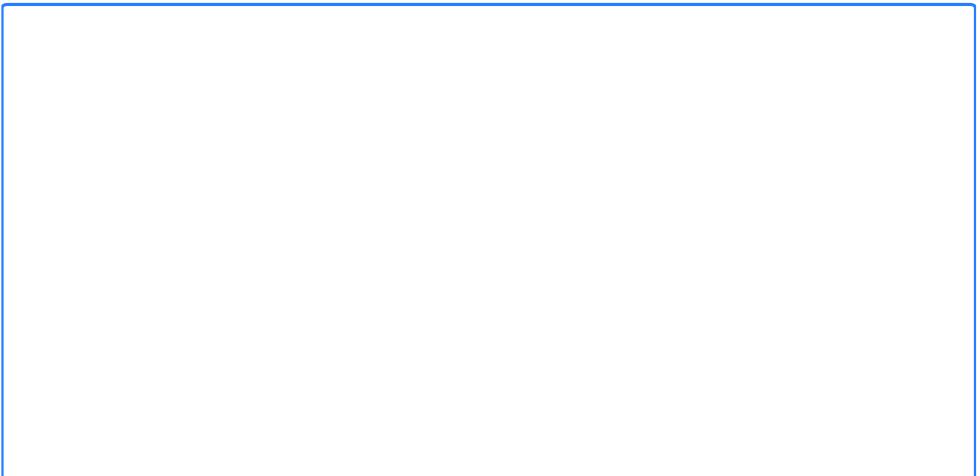


3. Видихнути
ротом так, ніби
видуваєте
мильні
бульбашки

Якщо у вашої дитини є неприємний спогад,
запропонуйте замінити його приємним. Якщо у дитини
виникає в голові неприємний образ, попросіть
намалювати приємний.



Якщо у пам'яті виникає спогад про неприємний запах,
намалюйте та понюхайте квітку.



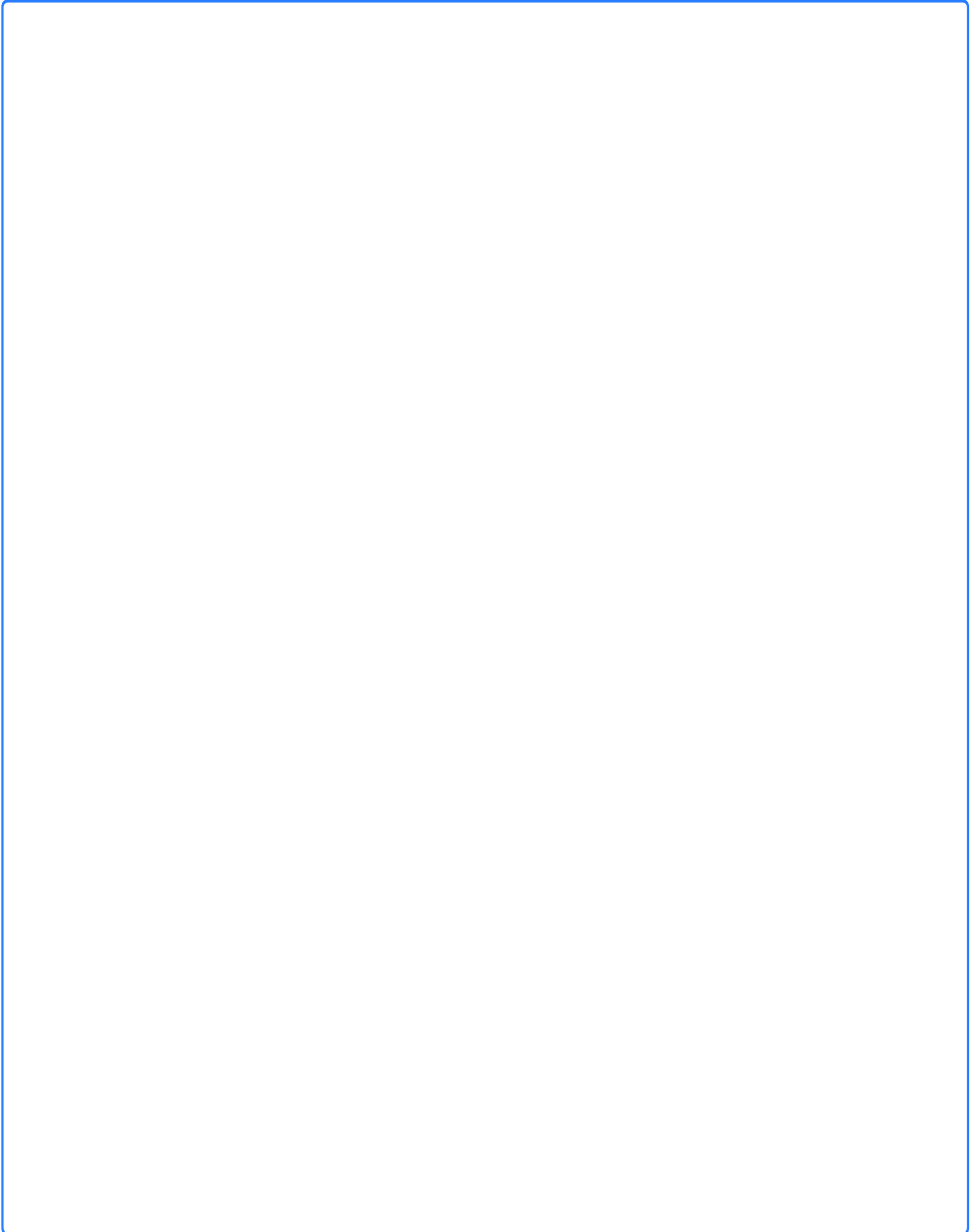
Якщо спогад – неприємний звук чи шум, поспівайте або
послухайте улюблену пісню.

Скажіть дитині, що погані сни не люблять, коли їх розкривають і витягають на світло, тож якщо розповісти про них комусь або намалювати – вони стануть не такими страшними.

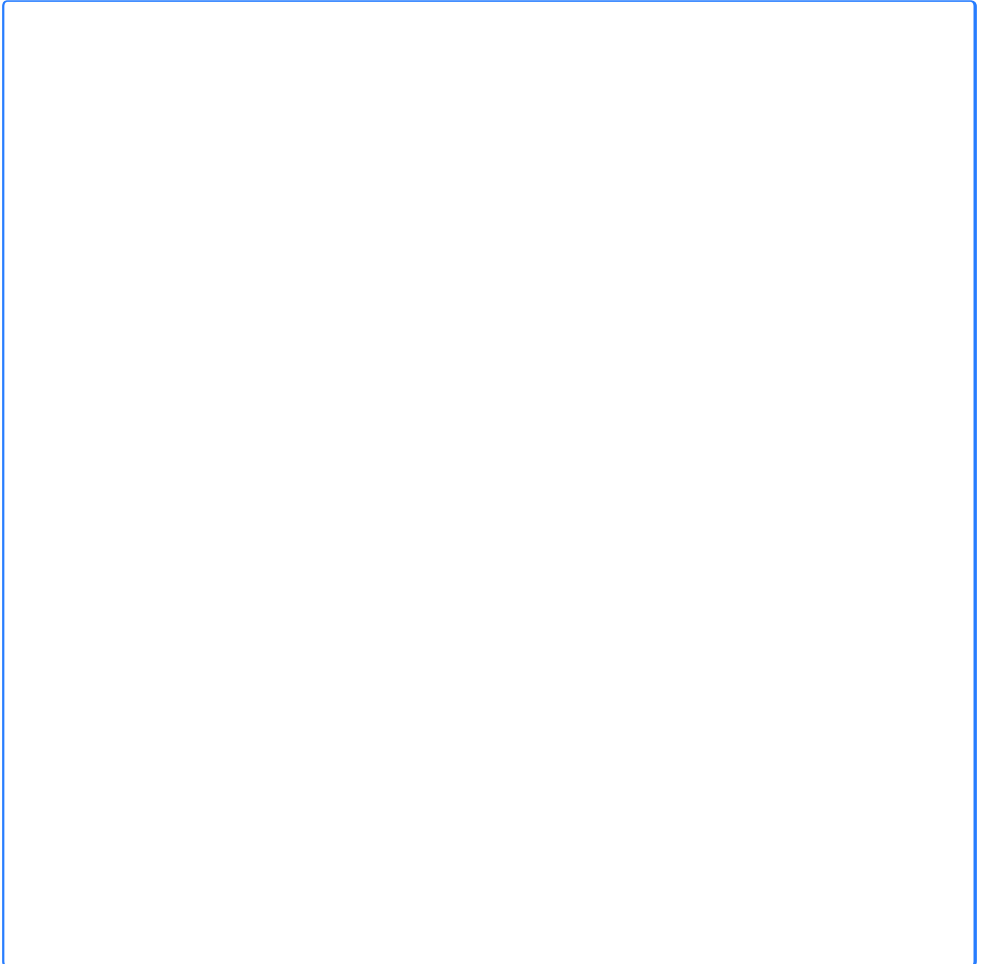
Ваш поганий сон



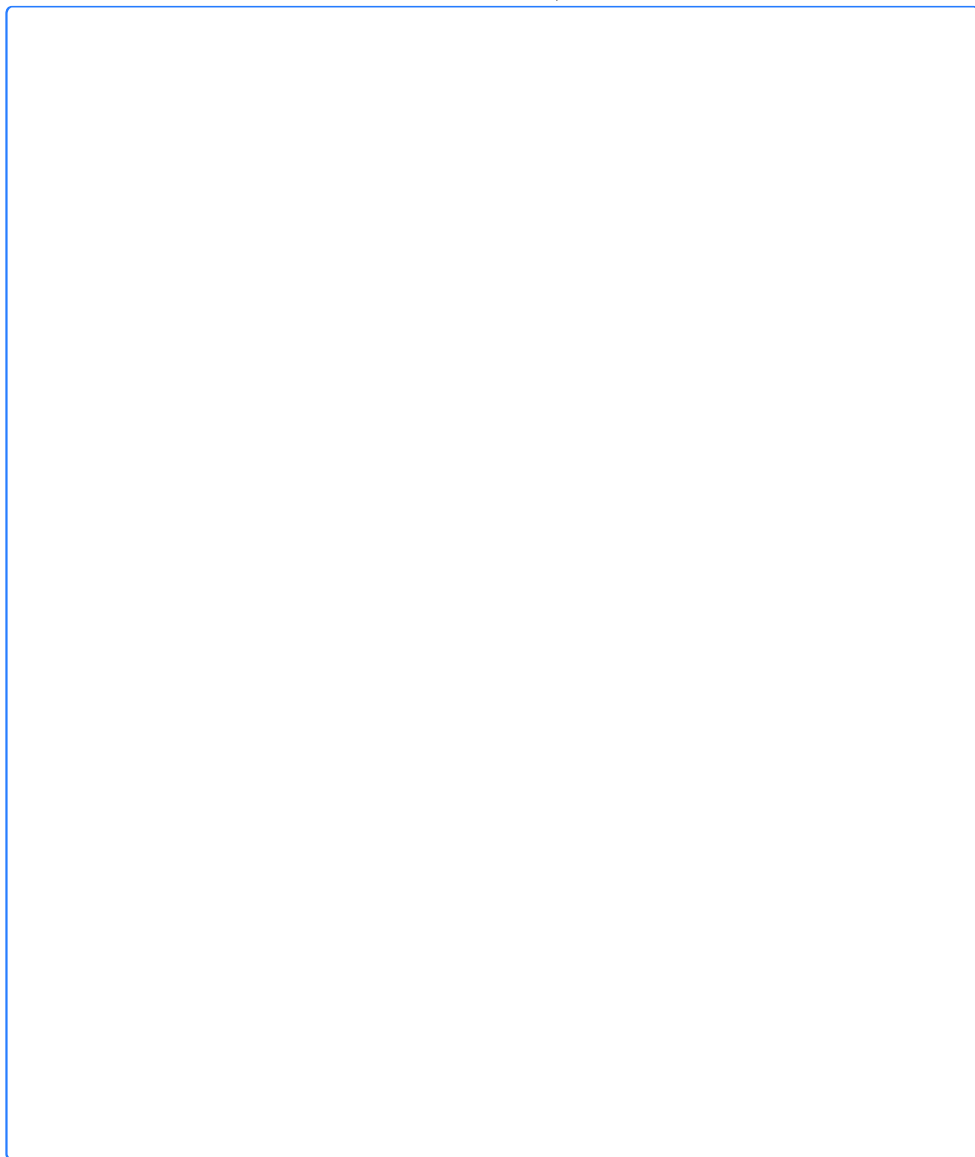
Скажіть дитині, що її поганий сон є її сном, тож вона може змінити його закінчення на більш приємне.
Попросіть малечу намалювати позитивне закінчення до її сну.



Розгляньте уважніше неприємні емоції, які пережив хлопчик, коли загубив рюкзак зі своїми цінними спогадами. Прочитайте, що казали йому інші люди. Цінні речі, які йому вдалося знайти, можна покласти в новий рюкзак. Якщо маєте змогу дістати будь-які фотографії сім'ї, друзів, улюблених іграшок чи рідної домівки, допоможіть дитині їх зібрати. Разом намалюйте спогади, які малеча хотіла би покласти у свій рюкзак. Скажіть, що вона завжди може заплющити очі та поринути у думки про приємні спогади.




Ми усі намагаємося уникати думок про важкі спогади. Та що більше ми їх виштовхуємо з пам'яті, то настійніше вони повертаються. Отже, щоб ослабити ці думки, потрібно їм протистояти. Для цього ми витягуємо їх назовні – на цій сторінці попросіть дитину намалювати її найгірший спогад.



Запропонуйте малечі намалювати гарні спогади, які змушують її почуватися сильнішою. Обговоріть їх. Спитайте, чим дитина сподівається займатися та ким хоче стати через 10 років. Запишіть її НАДІЇ.

A large empty rectangular box with a blue border, intended for drawing and writing. The box is currently blank, providing space for the child to draw memories and write their hopes for the future.



Дякуємо «Children and war UK».

Будемо раді Вашим відгукам.
Пишіть на william.yule@childrenandwar-uk

Цей буклет посилається на дитячу ілюстровану книжку "РУКСАК" («Рюкзачок») Діани Редмонд і Лілії Мартинюк, а також інші книжки видані завдяки «Children and war» для підтримки українських дітей у подоланні реакцій на війну.

ISBN 978-1-3999-3539-5



9 781399 935395 >