

# ПРИВІТ! А ДАВАЙ ДРУЖИТИ?

Терапевтична книжка та робочий  
зошит для дітей 7-11 років.



Автор: Марія Іоніанс  
Ілюстрації: Фенікс і Марія Іоніанс  
Оформлення: Анна Шанус  
Окрема дяка за допомогу міжнародній групі  
фахівців за допомогою у творчості.

## Введення для дорослих

Дорогі дорослі. Ця книга зроблена для того, щоб дати дитині можливість "переварити" складні або травмуючі переживання процесу втечі з дому, подорожі та адаптації до нового місця.

Ця книга найбільше підходить дітям близько 7-11 років, які вже можуть непогано говорити про себе, свої думки, відносини та почуття; для яких досвід війни і переселення, хоч і був важким, але не призвів до серйозних емоційних розладів, коли почуття настільки сильні, що дитина не здатна на слова або діалог.

Книга складається із двох частин. Перша частина - це розповідь про вигаданого хлопчика Сашка та його досвід від'їзду з дому, подорожі та звикання до нового місця. Друга частина - це набір питань та ігор, відповідаючи або граючи в які ваша дитина зможе, так само як і Сашко, поділитися своєю історією. Робочий зошит веселіше заповнювати в роздрукованому вигляді, але можна і з екрана, все, що вам тоді знадобиться - це папір і ручка.

Ми дуже сподіваємося, що ця книжка допоможе вашій дитині знайти правильні слова, щоб описати її досвід і почуття, поговорити про деякі складні речі, і, найголовніше, знайти сили та ресурси, щоб знову вибудувати в житті речі, що дають їй почуття спокою, стабільності та радості.

У процесі читання, будь ласка, прислухайтеся до вашої дитини. Якщо ви бачите, що їй емоційно складно (або просто нудно), що дитина не хоче говорити або навіть думати про теми в цій книжці, не змушуйте, можливо, їй потрібен час або інший вид допомоги.

Привіт! А давай дружити?

Мене звати Саша, а тебе як?

Мені 9 лет, я вже великий!


А ти знаєш, мій ріст вже 124см і вага 25кг!

Я такий сильний, що можу 20 разів присісти і ще легко підіймаю свою двоюрідну сестру, якій 10!


У мене карі очі та коричневе волосся, мені кажуть, що я схожий на свого дідуся. Мій дідусь - столяр, він все із дерева вмів робити, а коли я був маленьким, він робив мені дерев'яні кораблики.









Тільки зараз я не з татом і не з друзями. Я лише із мамою Нам довелась поїхати із дому через війну. У нас літали ракети, стріляли зі зброї, було голосно, потрібно було ховатись у бомбосховищах.




Я був дуже сміливим! Ну, майже завжди... Іноки навіть весело було. Наприклад, коли можна було не ходити до школи і грати з моїм другом. Але іноді було дуже страшно. Особливо, Коли всі дорослі голосно говорили, весь час дивились новини, сперечались, плакали і потім сказала мені, що потрібно швидко виїзати



Я все ще інколи згадую, що із нами відбулось і, навіть , сні про це бачу! Спочатку я дуже не хотів говорити про це, тому що не хотів плакати, боятися і засмучувати маму. А потім мама сказала, що нам всім можна про це говорити, тому що ми вже виїхали і зараз ми вже в безпеці.



Вона сказала, що коли ми один одному розповідаємо про наші страхи, тоді погані думки, як повітряні кульки у повітрі летять від нас далеко-далеко в минуле... Я інколи навіть так граю: закриваю очі, глибоко-глибоко вдихаю та уявляю, що я надуваю кульку своїми поганими думками, щоб вона якнайскоріше полетіла у небо, а ще краще в космос до марсіан!



Іноді, я мрію, як я виросту і стану таким розумним-прерозумним дорослим, який зможе відповідати на дуже складні питання. І ще я буду гарною людиною і придумаю, як зробити, щоб не було війн. Я думаю, що винайду таку машину, яка читатиме думки і як тільки хтось почне планувати війну, вона посилатиме радіосигнал і цю людину будуть гіпнотизувати, щоб вона думала не про війну, а про щось хороше: наприклад, шоколадний торт (ніхто ж не захоче воювати з шоколадним тортом!).



Мама дуже сміялась, коли я їй це сказав. Я давно не бачив її такою веселою. Бачиш, як мої жарти допомагають не сумувати? Вона сказала, що тоді мені точно доведеться повчитися в школі, вивчити багато мов (щоб запрограмувати мою машину) і завести хороших друзів, які мені допоможуть.



І тоді ми з мамою вигадали наш власний невеликий план, як мені пустити коріння в нашому новому місці. Ось що ми в нього записали:

- Сходити та подивитися на мою нову школу. - Придбати мені нові гарні черевики.

- І, найголовніше, спробувати приготувати шоколадний торт, як удома.

А коли мама так сміється, коли ми жартуємо і замислюємо хороші плани, тоді я відчуваю, що мама має рацію: справді, все буде добре.



Слухай, я такий радий, що я тобі все це розповів!! Знаєш, я дуже сумую за своїми друзями. Дуже дуже. Я так люблю з ними базікати, грати у футбол, комп'ютер, ходити в гості. Я думаю, що я тут піду до школи. Мені дуже страшно. Знаєш, чого я боюсь?

- що я нічого не зрозумію.
- що з мене всі сміятимуться.
- що я не знайду свій клас та їдальню.
- що я не знайду друзів.



Але мама мені каже, що мені потрібно лише посміхнутися, і я знайду друзів. І ще нагадує мені, що у футбол тут грають так само, як і вдома. Вона каже, що спочатку, можливо, мені здаватиметься, що я не такий, як інші, але це минеться.

Як пересажені маленькі деревця ми з мамою пустимо тут нове коріння (я бачив, як садять дерева щоб вони росли в новому місці - а ти?).

Ще мама каже, що вчителі дуже добрі, про мене вже чули і допоможуть мені вивчити мову та все зрозуміти.



Мені іноді хочеться поставити мамі дуже багато питань про війну. Але я боюся, тому що вона часто плаче, коли я їх питаю. А буває, що мама обійме мене в себе під боком (як ми це любимо!), почеше мені спину прямо між лопатками і каже: «Сонечко, не хвилюйся, що я плачу. Просто мені іноді дуже сумно і я сумую за татом і по нашому будинку. Але найголовніше, що ми разом, що ми в безпеці і що все буде гаразд».

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

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

А мама каже мені, що всі дорослі намагаються, щоб мої друзі теж були в безпеці. І що тато теж дуже намагається, щоб побачити нас.



А ще мама каже, що бувають такі особливі питання, на які не можуть відповісти навіть найрозумніші люди. І вона не може на них відповісти. Але вона знає точно, що добрих людей набагато більше, ніж поганих. І добрі люди не хочуть воювати, і всі-всі вони разом намагатимуться якнайшвидше війну закінчити. І тоді ми зможемо повернутися і все буде гаразд.

Коли мама так каже, ми починаємо згадувати всіх хороших людей вдома, та ще тих, хто допомагав нам по дорозі і ще тих, хто допомагає нам тут



Ми з мамою тут багато ходимо гуляти, щоб звикнути та все розглянути. Ми вигадали собі нову гру: помічати все, що як у нас вдома та все, що відрізняється. Я завжди у мамі виграю, тому що я уважний, а вона відволікається!

Ось що я знайшов, що схоже:

- тут схожі дитячі майданчики і є гойдалки, на яких теж можна високо-хитатися, щоб черевики діставали до хмар.

- тут у магазинах є мої улюблені пластівці на сніданок - такі самі!

- я бачив, що тут діти так само, як і ми грають у футбол. Хоча я не розумів, що вони кажуть, мама сказала, що правила у футболі скрізь однакові.

А ось, що зовсім не схоже!

- Тут їздять зовсім інші автобуси, і за них треба платити по-іншому.

- Будинки тут зовсім не схожі на наші, я такі раніше лише у фільмах бачив.

- І, найголовніше: тут усі говорять іншою мовою. Мені це дуже заважає. Мама вже почала мене вчити як сказати привіт, але мені цього мало! Добре, що я знаю ці літери, але читати мені тут також складно





Але, знаєш, хоч мама і каже, що все буде добре, я якось не дуже добре почуваюся. То я дуже втомлений і нічого не хочу. То тішуся як ненормальний і шаленію так, що мама каже мені бути тихіше. То раптом я так злюсь, що готовий побити когось. А потім починаю плакати чи просто нити як малюк! Це ніби я гойдаюся на атракціоні: то вгору, то вниз, то повзу, то мчу. Тільки це не дуже веселий атракціон, у мене вже від нього голова йде кругом!

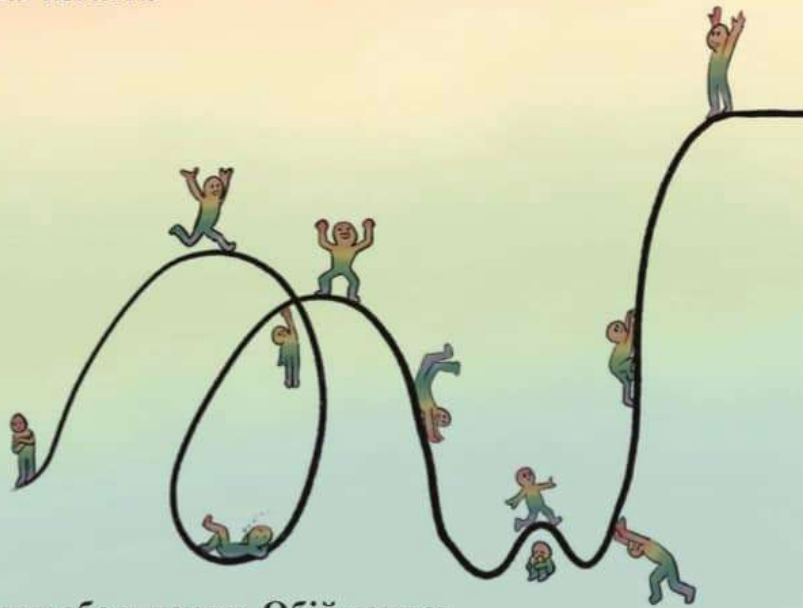
А мама мені каже, «не хвилюйся, сонечко. Це тому, що нам треба відпочити від того, що з нами трапалося, ніби ми одужуємо після хвороби». А щоб ми одужували, мама каже, що нам потрібно робити якнайбільше корисних і приємних справ - це наші з нею ліки! Ми з нею навіть склали цілий список того, що корисно (але я це не дуже люблю) і того, що приємно (а це я люблю).

**Корисно:**

Вчасно лягати спати, щоб виспатись.

Вчити нову мову.

Вирішувати задачі та читати.



**Приємно:**

Гуляти на майданчику або у парку. Обійматись на дивані та дивитись мультики. Шукати в магазині нові смаколики та пробувати їх

Мама каже, що ці справи, як і справжні ліки, треба робити щодня, навіть коли не дуже хочеться. Вона навіть мені вигадала розклад, щоб нічого не забути. Мені іноді дуже не хочеться робити все за розкладом, але я намагаюся слухатися маму

**Мої улюблені способи заспокоїти погані думки (вибери зі списку та придумай своє):**

- Подихати
- Пограти
- Почитати
- Розповісти комусь
- Обійнятися
- Побігати
- Помалювати або поліпити
- Випити теплий напій
- Послухати музику
- Потанцювати
- Пограти тихо одному



---

---

---



**Ким я хочу стати, коли виросту (малюй, пиши чи просто скажи!)**



**Що я хочу зробити найближчими днями:**

---

---

---

---

---

Що я більше всього хочу робити у новій школі: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Що я боюсь у новій школі: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Що я можу зробити, щоб потоваришувати з новими хлопцями (вибери зі списку, або придумай своє разом із дорослим):**

- більше посміхатися і пояснювати все жестами (хочеш, пограй вдома в гру «поясни без слів»).

- якщо незрозуміло, покликати дорослого на допомогу.

- зробити свій власний словничок із найважливішими словами (або купити такий).

- принести в школу гру, в яку можна грати без слів.

- написати про себе, і попросити дорослих перекласти цей папірець, щоб принести його до школи і показати вчителям чи дітям.

- попросити маму поговорити з вчителями, щоб вони допомогли мені потоваришувати і все зрозуміти.

- знайти цікавий гурток та ходити туди після школи.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Що ми вирішили, що корисно робити, щоб почуватися краще (вибери зі списку, або придумай своє разом із дорослим):

- Вчасно лягати спати, щоби висипатися.
  - Є корисна їжа, щоб було багато сил.
  - Гуляти і дивитися що довкола.
  - Вчити нові слова.
  - Чистити зуби, вмиватися та зачісуватися.
  - Допомагати дорослим із домашніми справами.
- 
- 

Що ми вирішили, що приємно робити, щоб почуватися краще (вибери зі списку, або придумай своє разом із дорослим):

- Гуляти на майданчику або в парку.
  - Купувати нову смачну їжу.
  - Малювати або розфарбовувати.
  - Грати в тихі ігри вдома.
  - Бігати або грати в м'яч на вулиці.
  - Мріяти про те, куди ми потім зможемо з'їздити погуляти.
- 
- 

Якщо ти маєш розклад на день, напиши його тут:

<u>Коли прокинемося</u>	Ранок	Обід	День	Вечір	<u>Перед сном</u>



**Моя карта нашої подорожі (малюй, пиши або просто розкажи!)**

**Хочеш, розкажи або намалюй, де і з ким ти їхав, яким транспортом, що бачив, що сподобалося, що не сподобалося.**

**Де я зараз** \_\_\_\_\_

**З ким я зараз** \_\_\_\_\_



**Секретне місце, куди можна записати питання про війну (коли я його згадаю), яке я хотів би спитати у дорослих, щоб вони могли про нього подумати.**

---

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

**Вдома** \_\_\_\_\_

**В дорозі** \_\_\_\_\_

**Тут** \_\_\_\_\_

**Якщо хочеш, напиши, що вони тобі зробили приємного, щоб не забути.**

---

---

---

---

---

## Гра в нотатки

Що схоже на будинок:



Що я помітив

Що помітив дорослий

--	--

Що не схоже на будинок?:



Що я помітив

Що помітив дорослий

--	--





**Що я добре вмію робити і що в мені люблять інші (подумай сам, спитай дорослого, який тебе добре знає):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Попроси дорослого згадати та розповісти історію, в якій ти щось дуже добре зробив. Що це було?**

## Робочий зошит.

Ось ти вже й познайомився з Сашком, який звикає до свого нового дому та готується піти до нової школи. Якщо хочеш, напиши тепер схожу книжку про себе? Вона теж може допомогти тобі "пустити коріння": звикнути і знайти нових друзів.

Мене звати \_\_\_\_\_

Мені \_\_\_\_\_ років

Мій ріст  
(якщо ти його можеш поміряти!) \_\_\_\_\_ см

Моя вага (якщо ти її знаєш!) \_\_\_\_\_ кг

Скільки разів я можу присісти \_\_\_\_\_

Колір моїх очей \_\_\_\_\_

Колір мого волосся \_\_\_\_\_

Мій улюблений подарунок і хто мені його подарував

\_\_\_\_\_

Звідки я приїхав \_\_\_\_\_



За ким я сумую, хто лишився вдома \_\_\_\_\_

Що трапилося до мого від'їзду (малюй, пиши чи просто скажи!)

Як я себе тоді почував?





**Якщо хочеш, намалюй тут свій автопортрет!**

