

ПРИВЕТ!

а давай дружить?

Терапевтическая книжка и рабочая тетрадка для детей 7-11 лет.



Автор: Мария Ионидес
Иллюстратор: Феникс и Мария Ионидес
Оформление: Анна Шавук
Отдельная благодарность международной группе специалистов за помощь в материалах.

Введение для взрослых

Дорогие взрослые. Эта книжка сделана для того, чтобы дать ребенку возможность “переварить” сложные или травмирующие переживания процесса бегства из дома, путешествия и адаптации к новому месту.

Эта книжка больше всего подходит детям около 7-11 лет, которые уже могут неплохо разговаривать про себя, свои мысли, дела и чувства; для которых опыт войны и переселения, хотя и был тяжелым, но не привел к серьезным эмоциональным расстройствам, когда чувства настолько сильны, что ребенок не способен на слова или диалог.

Книжка состоит из двух частей. Первая часть - это рассказ про вымышленного мальчика Сашу и его опыт отъезда из дома, путешествия и привыкания к новому месту. Вторая часть - это набор вопросов и игр, отвечая или играя в которые ваш ребенок сможет, так же как и Саша, поделиться своей историей. Рабочую тетрадку веселее заполнять в распечатанном виде, но можно и с экрана, все что вам тогда понадобится - это бумага и ручка.

Мы очень надеемся, что эта книжка поможет вашему ребенку найти правильные слова, чтобы описать его опыт и чувства, поговорить о некоторых сложных вещах, и, самое главное, найти силы и ресурсы чтобы снова выстроить в жизни вещи, дающие ему чувства покоя, стабильности и радости.

В процессе чтения, пожалуйста, прислушивайтесь к к вашему ребенку. Если вы видите, что ему эмоционально сложно (или просто скучно), что он не хочет говорить или даже думать про темы в этой книжке, не заставляйте его, возможно ему нужно время или другой вид помощи.



Привет! А давай дружить?

Меня зовут Саша, а тебя как?

А мне 9 лет, я уже большой!

А ты знаешь, я уже ростом 124см и вешу 25кг!

Я такой сильный, что могу 20 раз присесть и ещё легко поднимаю свою двоюродную сестру которой 10!

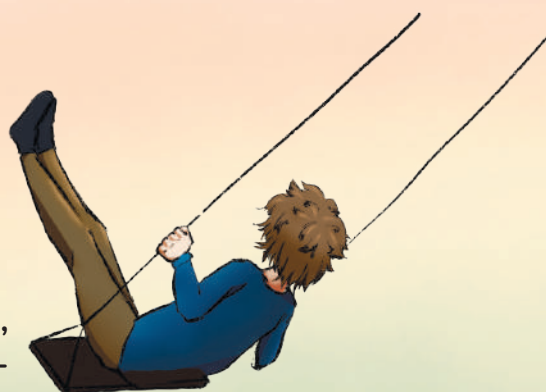
У меня карие глаза и коричневые волосы, мне говорят, что я похож на своего дедушку. Мой дедушка - столяр, он все из дерева умеет делать, а когда я был маленький, он делал мне деревянные кораблики.





Больше всего я люблю сидеть рядом с мамой и слушать как она со мной говорит, или мне читает, или просто чешет мне спину - прямо между лопатками.

Но ещё я много что люблю делать, вот смотри что:

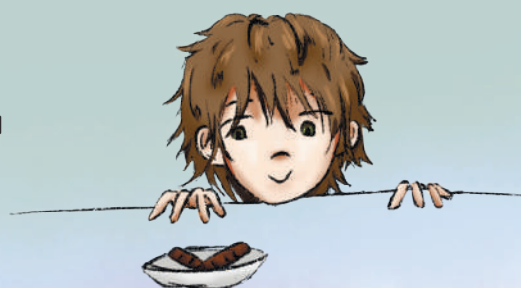


Я люблю качаться на качелях так, чтобы мои ботинки до облаков доставали.



Я люблю строить из Лего по инструкциям, лучше всего самолетики.

Я люблю есть шоколад (или мамин шоколадный торт).



Ты не думай, что я хвастаюсь, но знаешь, мне моя мама говорит, что я такой хороший! Она говорит, что я хороший потому что:





- Я часто улыбаюсь и могу пошутить, когда кому-то грустно, чтобы их развеселить.

- Я так обнимаюсь, что мама говорит, у неё от этого теплеет сердце.



- Когда я очень хочу чему-то научиться, я ни за что не сдаюсь!





А папа добавляет, что я сильный и могу помогать носить вещи, а когда вырасту буду ещё сильнее! А мои друзья тоже говорят, что я весёлый и смешной.





Только сейчас я не с папой и не с друзьями. Я только с мамой. Нам пришлось уехать из дома из-за войны. У нас летали ракеты, стреляли из ружей, было громко, нужно было прятаться в бомбоубежище...



А я был очень смелым! Ну почти всегда... Иногда даже весело было. Например, когда можно было не ходить в школу и играть с моим другом. Но иногда было очень страшно. Особенно, когда все взрослые громко говорили, все время смотрели новости, спорили, плакали и потом сказали мне, что надо очень быстро уезжать.



Я все ещё иногда вспоминаю что с нами случилось и даже сны про это вижу! Сначала я очень не хотел говорить про это, потому что не хотел плакать, и бояться, и расстраивать маму. А потом мама сказала, что нам всем можно про это говорить, потому что мы уже уехали и сейчас мы уже в безопасности.



Она сказала, что когда мы друг другу рассказываем про наши страхи, эти плохие мысли как воздушные шарики на ветру улетают от нас далеко-далеко в прошлое... Я иногда даже так играю: закрываю глаза, глубоко-глубоко вдыхаю и воображаю, что я надуваю шарик моими плохими мыслями, чтобы он скорее улетел в небо, а еще лучше в космос к марсианам!



И мы таааак долго путешествовали, ух!! Вот, смотри, я нарисовал тебе карту:

Тут мы сели на поезд. Было очень много людей, очень тесно и страшно, что мы не поместимся. Но добрые взрослые нам помогли сесть и все следили чтобы всем хватило места!

Тут у нас сломалась машина, было холодно и скучно, и все нам помогали ее чинить, а какой-то человек подарил мне шоколадку и так хорошо мне улыбнулся.

Тут мы долго стояли в очень-очень длинной очереди, и там было много людей. Я боялся и очень устал, но все снова нам помогали, а когда очередь кончилась мне дали вкусную еду и новую машинку!

А потом мы ехали в таком классном поезде! И видели снежные горы. И ещё тааакую широкую реку, что, наверное, в ней бы целое семейство китов поместилось! Мама спала и я спал, мы очень устали.

А тут наш новый дом. Он странный, совсем не похож на наш старый дом. Мне не нравится, что тут нет моих игрушек. Зато есть классный сад и ковёр на полу на котором можно кувыркаться.



Мы с мамой тут много ходим гулять, чтобы привыкнуть и все осмотреть. Мы придумали себе новую игру: замечать все, что как у нас дома и все, что отличается. Я всегда у мамы выигрываю, потому что я внимательный, а она - отвлекается!

Вот, что я нашёл, что похоже:

- тут похожие детские площадки и есть качели, на которых тоже можно высоко-высоко качаться, чтобы ботинки доставали до облаков.

- Тут в магазинах есть мои любимые хлопья на завтрак - точно такие же!

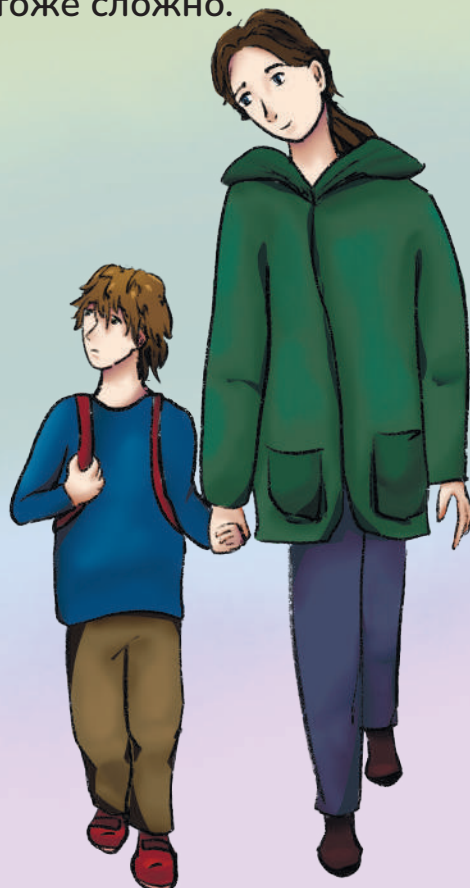
- Я видел, что тут дети точно так же как и мы играют в футбол. Хотя я не понимал, что они говорят, мама сказала, что правила у футбола всюду одинаковые.

А вот, что совсем не похоже!

- Тут ездят совсем другие автобусы, и за них нужно по-другому платить.

- Дома тут совсем не похожи на наши, я такие раньше только в фильмах видел.

- И, самое главное: тут все говорят на другом языке. Мне это очень мешает. Мама уже начала меня учить как сказать «привет», но мне этого мало! Хорошо, что я знаю эти буквы, но читать мне тут тоже сложно.

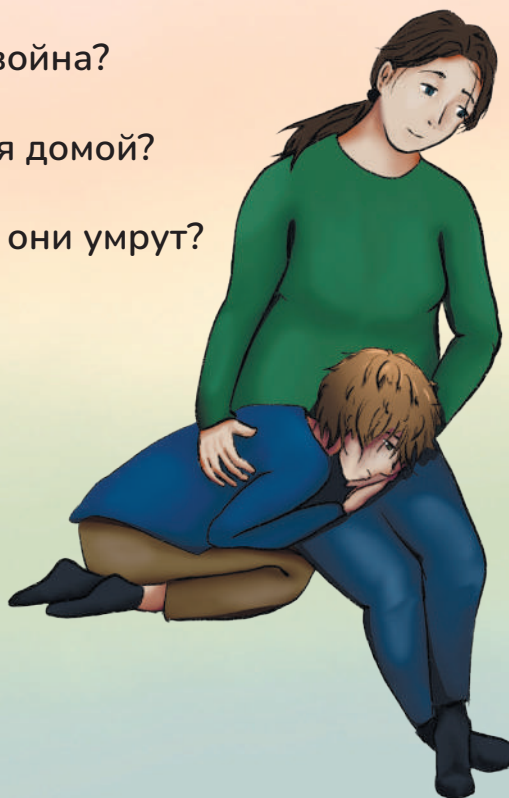


Мне иногда хочется задать маме очень много вопросов про войну. Но я боюсь, потому что она часто плачет, когда я их спрашиваю. А бывает, что мама обнимет меня у себя под боком (как мы это любим!), почешет мне спину прямо между лопатками и говорит: «Солнышко, не волнуйся, что я плачу. Просто мне иногда очень грустно и я скучаю по папе и по нашему дому. Но самое главное, что мы вместе, что мы в безопасности и что все будет хорошо».

И тогда я могу задать маме хотя бы некоторые из моих вопросов:

- Мам, а почему началась война?
- Мам, а кто победит?
- Мам, а когда мы вернёмся домой?
- Мам, а мы умрем?
- Мам, мои друзья и папа - они умрут?

А мама говорит мне, что все-все взрослые стараются, чтобы мои друзья тоже были в безопасности. И что папа тоже очень старается, чтобы с нами увидеться.



А ещё мама говорит, что бывают такие особенные вопросы, на которые не могут ответить даже самые-самые умные люди. И она не может на них ответить. Но она знает точно, что хороших людей гораздо больше, чем плохих. И хорошие люди не хотят воевать, и все-все-все они вместе постараются поскорее войну закончить. И тогда мы сможем вернуться и все будет в порядке.

Когда мама так скажет, мы начинаем вспоминать всех хороших людей дома и ещё тех, кто помогал нам по дороге, и еще тех, кто помогает нам тут.

Но, знаешь, хотя мама и говорит, что все будет хорошо, я себя как-то не очень хорошо чувствую. То я ужасно усталый и ничего не хочу. То радуюсь как ненормальный и бешусь так, что мама говорит мне быть тише. То вдруг я так злюсь, что готов побить кого-то. А потом начинаю плакать или просто ныть как малыш! Это как будто я качусь на аттракционе: то вверх, то вниз, то ползу, то несусь. Только это не очень весёлый аттракцион, у меня от него уже голова идет кругом!

А мама мне говорит, «не волнуйся, солнышко. Это потому что нам надо отдохнуть от того, что с нами случилось, как будто мы выздоравливаем после болезни». А чтобы мы выздоравливали, мама говорит, что нам нужно делать как можно больше полезных и приятных дел - это наше с ней лекарство! Мы с ней даже составили целый список того что полезно (но я это не очень люблю) и того что приятно (а это я люблю).

Полезно:

Во время ложиться спать, чтобы выспаться.

Учить новый язык.

Делать задачки и читать.



Приятно:

Гулять на площадке или в парке.

Обниматься на диване и смотреть мультики.

Искать в магазине новые вкусняшки и их пробовать.

Мама говорит, что эти дела, как и настоящее лекарство, нужно делать каждый день, даже когда не очень хочется. Она даже мне придумала расписание, чтобы ничего не забыть. Мне иногда ооооочень не хочется все делать по расписанию, но я стараюсь слушаться маму

Слушай, я так рад, что я тебе это все рассказал!! Знаешь, я очень скучаю по своим друзьям. Очень-очень. Я так люблю с ними болтать, играть в футбол, в компьютер, ходить в гости. Я думаю, я тут скоро пойду в школу. Мне страшно очень. Знаешь, чего я боюсь?

что я ничего не пойму.

что надо мной будут все смеяться.

что я не найду свой класс и столовую.

что я не найду друзей.



Но мама мне говорит, что мне нужно только улыбнуться и я найду друзей. И ещё напоминает мне, что в футбол здесь играют так же как и дома. Она говорит, что сначала, может быть, мне будет казаться, что я не такой как другие, но это пройдет.

Как пересаженные маленькие деревца мы с мамой пустим тут новые корни (я видел, как сажают деревья чтобы они росли в новом месте - а ты?).

Ещё мама говорит, что учителя очень добрые, про меня уже слышали и помогут мне выучить язык и все понять.



Иногда, я мечтаю как я вырасту и стану таким умным-преумным взрослым, который сможет отвечать на очень сложные вопросы. И ещё я буду хорошим человеком и придумаю как сделать, чтобы не был войн. Я думаю, что изобрету такую машину, которая будет читать мысли и как только кто-то начнёт планировать войну, она будет посылать радиосигнал и этого человека гипнотизировать, чтобы он думал не про войну, а думал про что-то хорошее: например, шоколадный торт (никто же не захочет воевать с шоколадным тортом!).

1.



2.



3.



Мама очень смеялась, когда я ей это рассказал. Я давно не видел ее такой весёлой. Видишь, как мои шутки помогают не грустить? Она сказала, что тогда мне точно придётся поучиться в школе, выучить много языков (чтобы запрограммировать мою машину) и завести хороших друзей, которые мне помогут.



И тогда мы с мамой придумали наш собственный небольшой план, как мне пустить корешки в нашем новом месте. Вот, что мы в него записали:

- Сходить и посмотреть на мою новую школу.
- Купить мне новые красивые ботинки.
- И, самое главное, попробовать приготовить шоколадный торт, как дома.

А когда мама так смеётся, когда мы шутим и задумываем хорошие планы, тогда я чувствую, что мама права: действительно, все будет хорошо.

Рабочая тетрадь.

Вот ты уже и познакомился с Сашей, который привыкает к своему новому дому и готовится пойти в новую школу. Если хочешь, напиши теперь похожую книжку про себя? Она тоже может помочь тебе “пустить корешки”: привыкнуть и найти новых друзей.

Меня зовут _____

Мне _____ лет

Мой рост

(если ты его можешь померить!) _____ см

Мой вес (если ты его знаешь!) _____ кг

Сколько раз я могу присесть _____

Цвет моих глаз _____

Цвет моих волос _____

Мой любимый подарок и кто его мне подарил

Если хочешь, нарисуй тут свой автопортрет!





Больше всего я люблю (рисуй, пиши или просто скажи!):



Что я хорошо умею делать и что во мне любят другие (подумай сам, спроси взрослого, который тебя хорошо знает):

Попроси взрослого вспомнить и рассказать историю, в которой ты что-то очень хорошо сделал. Что это было?



Откуда я приехал _____

По кому я скучаю, кто остался дома _____

Что случилось до моего отъезда (рисуй, пиши или просто скажи!)

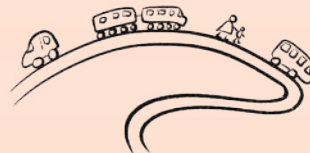
Как я себя тогда чувствовал?



Мои любимые способы успокоить плохие мысли (выбери из списка и придумай своё):

- Подышать
- Поиграть
- Почитать
- Рассказать кому-то
- Обняться
- Побегать
- Порисовать или полепить
- Выпить теплое питье
- Послушать музыку
- Потанцевать
- Поиграть тихо одному





Моя карта нашего путешествия (рисуй, пиши или просто скажи!)

Хочешь, Расскажи или нарисуй, где и с кем ты ехал, на каком транспорте, что видел, что понравилось, что не понравилось.

Где я сейчас _____

С кем я сейчас _____

Игра в замечалки

Что похоже на дом:



Что я заметил

Что взрослый заметил

Что я заметил	Что взрослый заметил

Что не похоже на дом:



Что я заметил

Что взрослый заметил

Что я заметил	Что взрослый заметил

Секретное место, куда можно записать вопрос про войну (когда я его вспомню), который я хотел бы спросить у взрослых, чтобы они могли про него подумать.

Все хорошие люди, которые мне помогли и еще те, кого я просто люблю:

Дома -----

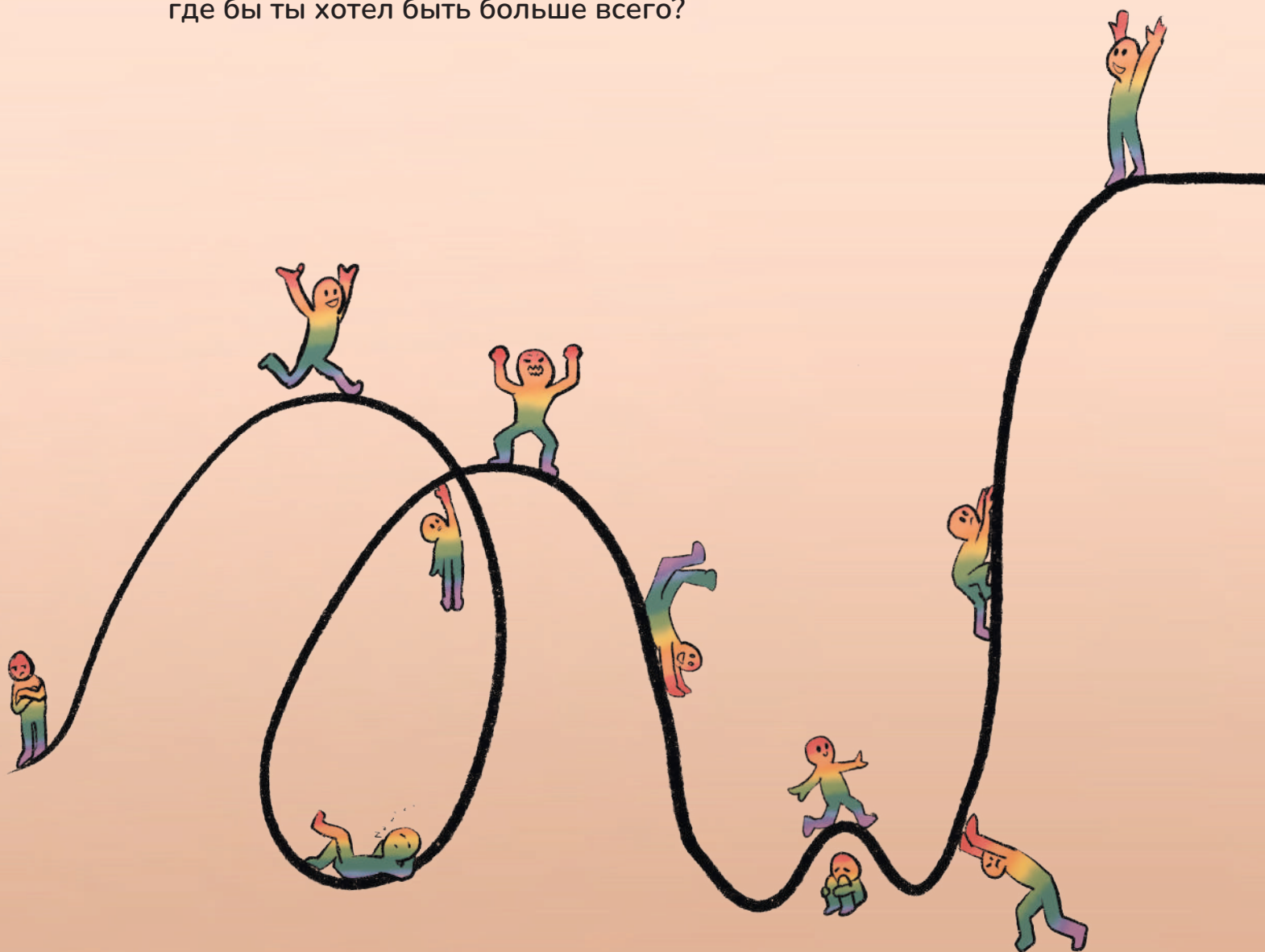
В дороге-----

Тут-----

Если хочешь, запиши, что они тебе сделали приятного чтобы не забыть.

Мой аттракцион чувств

Нарисуй крестик, где на этом аттракционе ты побывал в последнее время? Ты помнишь, почему ты так себя чувствовал? А где бы ты хотел быть больше всего?



Что мы решили, что полезно делать, чтобы чувствовать себя лучше (выбери из списка, или придумай своё вместе со взрослым):

- Вовремя ложиться спать, чтобы выспаться.
 - Есть полезную еду, чтобы было много сил.
 - Гулять и смотреть что вокруг.
 - Учить новые слова.
 - Чистить зубы, умываться и причёсываться.
 - Помогать взрослым с домашними делами.
-
-

Что мы решили, что приятно делать, чтобы чувствовать себя лучше (выбери из списка, или придумай своё вместе со взрослым):

- Гулять на площадке или в парке.
 - Покупать новую вкусную еду.
 - Рисовать или раскрашивать.
 - Играть в тихие игры дома.
 - Бегать или играть в мяч на улице.
 - Мечтать о том, куда мы потом сможем съездить погулять.
-
-

Если у тебя есть расписание на день, запиши его здесь:

Когда проснемся	Утро	В обед	День	Вечер	Перед сном

Что я больше всего хочу делать в новой школе: _____

Чего я боюсь в новой школе: _____

Что я могу сделать, чтобы подружиться с новыми ребятами (выбери из списка, или придумай своё вместе со взрослым):

- побольше улыбаться и объяснять все жестами (хочешь, поиграй дома в игру «объясни без слов»).

- если непонятно, позвать взрослого помочь.

- сделать свой собственный словарик с самыми важными словами (или купить такой).

- принести в школу игру, в которую можно играть без слов.

- написать про себя, и попросить взрослых перевести эту бумажку, чтобы принести ее в школу и показать учителям или детям.

- попросить маму поговорить с учителями, чтобы они помогли мне подружиться и все понять.

- найти интересный кружок и ходить туда после школы.

Кем я хочу стать, когда вырасту (рисуй, пиши или просто скажи!)



Что я хочу сделать в ближайшие дни:
