

Моя Книга-Помощник

Замечания от Grown Ups

Яркие сцены бедствий, свидетелями которых были дети, могут разрушить их доверие в отношении безопасности окружающего мира. Хотя для взрослых естественно защищать детей от сложных реалий жизни вокруг них, мы не в состоянии предотвратить то эмоциональное и психологическое воздействие, которое реальная жизнь оказывает на детей.

Моя Книга-Помощник может быть использована для того, чтобы помогать и поощрять детей выражать свои чувства, которые вызываются страхами, потерями и изменениями. Материал в книге специально разработан таким образом, чтобы помочь детям обрести власть над событиями и их чувствами и развить их навыки по преодолению трудностей, которые могут случиться в будущем.

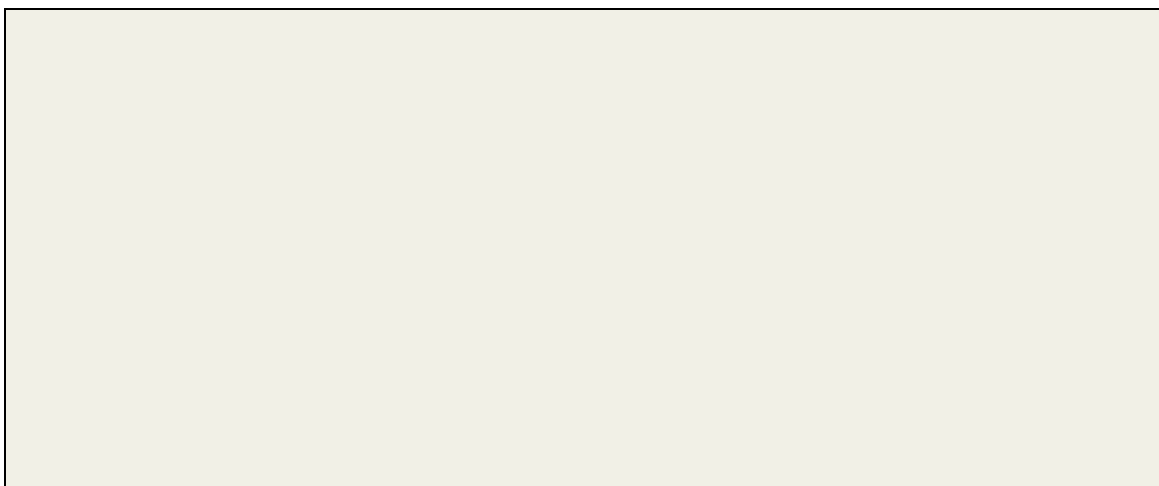
Мы надеемся, что **Моя Книга-Помощник** поможет детям в качестве эмоционального руководства во время кризисов или стихийных бедствий, а также в будущем.

Было бы полезным для воспитателей, родителей или учителей знакомиться с этой книгой вместе с ребенком. Многие дети не нуждаются в дальнейшей эмоциональной поддержке, кроме этой книги. Тем не менее, для некоторых детей, возможно, потребуется дополнительная поддержка и помощь психолога или консультанта, если реакция детей будет заметно отличаться от обычной.

Книжка-раскраска для детей

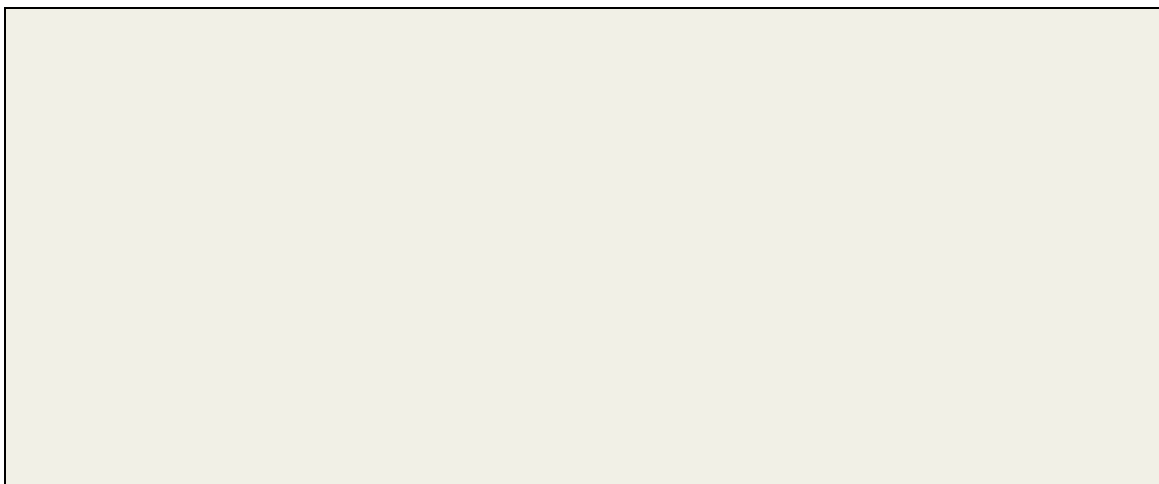
С нами происходят многие изменения. Погода меняется, наш организм растет и изменяется, а также множество изменений происходит вокруг нас. Некоторые изменения БОЛЬШИЕ, а некоторые маленькие. Некоторые из них легкие, а некоторые из них сложные! Некоторые происходят медленно, а другие быстро. Некоторые приходят по одному, а другие могут произойти все сразу. Некоторые могут приносить огорчение и замешательство. Иногда огорчающие изменения могут занять некоторое время для восстановления.

Нарисуй или напиши о некоторых изменениях, которые произошли с тобой.



Некоторые большие изменения могут заставить детей чувствовать страх или беспокойство. Возможно, кто-либо из твоих знакомых пострадал или даже умер. Возможно, ты потерял свой дом или вещи, которые были твоими. Взрослые вокруг тебя могут быть разочарованы. Все это может приносить огорчения, особенно для детей! Перечисленное может вызвать много различных эмоций и даже различные физические реакции.

Нарисуй или расскажи свою историю о том, что произошло.



Изменения вызывают в нас множество разных чувств. Чувства являются частью нас. Они находятся внутри нас, и даже если мы не можем их увидеть, потрогать или понюхать, они есть. Не существует правильных или неправильных чувств. Мы можем иметь разные чувства. Люди, которые заботятся о тебе, хотят знать, как ты себя чувствуешь.

Отметь чувства, которые у тебя сейчас есть:

надежда	беспокойство	нервозность
возбуждение	путаница	усталость
печаль	любовь	страх
удивление	любопытство	благодарность
сердитость	беспомощность	счастье
боязнь	одиночество	онемение
проблемы с засыпанием	трудности с мышлением	кошмары
отсутствие аппетита	головные боли	боли в животе

Чувства предназначены для того, чтобы ими делиться. Если держать их внутри, то может возникнуть душевная боль и переживания. Хорошей идеей будет поделиться своими чувствами с теми, кто заботится о тебе. Многие люди со временем чувствуют себя лучше, и есть много вещей, которые ты можешь сделать сам, и которые помогут тебе тоже чувствовать себя лучше.

Вот некоторые идеи о том, как можно поделиться своими чувствами и не держать их внутри:

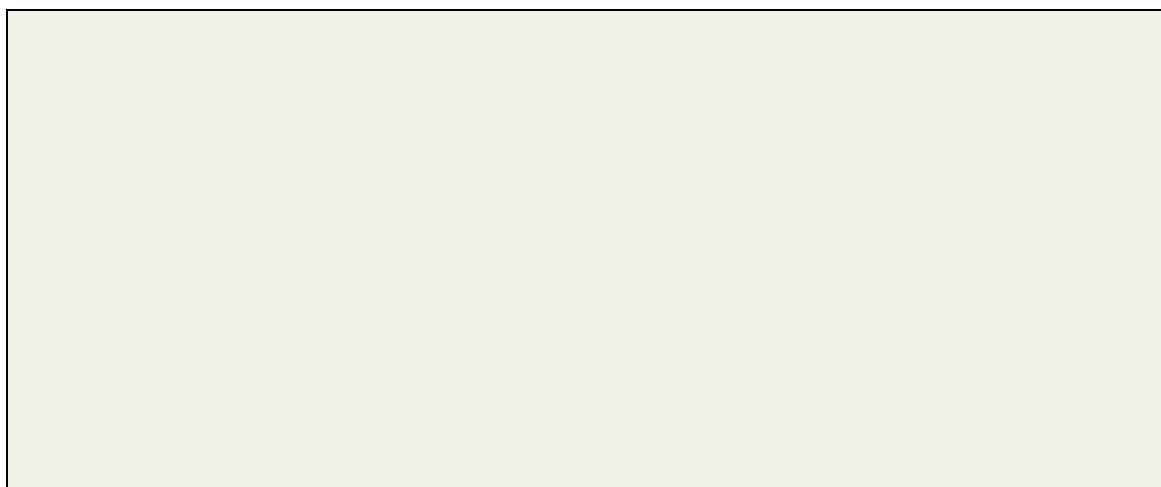
- Нарисуй, как ты себя чувствуешь
- Вместе с другом попинайте на улице мяч
- Веди записи в журнале или дневнике
- Молись или посещай богослужения
- Пой песни
- Обними кого-нибудь
- Смейся вслух
- Занимайся физическими упражнениями
- Сделай глубокий вдох и расслабься
- Напиши стихотворение
- Поиграй со своим другом

Гнев - сильное чувство, и многие люди чувствуют его, когда произошло что-то, что причинило им или тому, кто им дорог, много боли и оставило душевные шрамы. Некоторые люди даже злятся на Бога, но это нормально, потому что Бог понимает твой гнев. Испытывать различные чувства – это нормально. Гневаться – это тоже нормально. Важно найти хороший способ, чтобы твой гнев вышел наружу и не причинял вреда тебе или другим.

Вот список способов, которые помогут тебе выпустить свой гнев:

- Покричи в подушку
- Поколоти подушку (но не другого человека, или животное)
- Нарисуй красным карандашом картину/портрет своего гнева
- Когда ты чувствуешь гнев, сообщи об этом другим!
- Сделай несколько пробежек по двору – это хороший способ избавиться от гнева
- Слушай музыку
- Напиши о своих чувствах

Какие у тебя есть другие идеи по борьбе с гневом без причинения вреда другим людям?



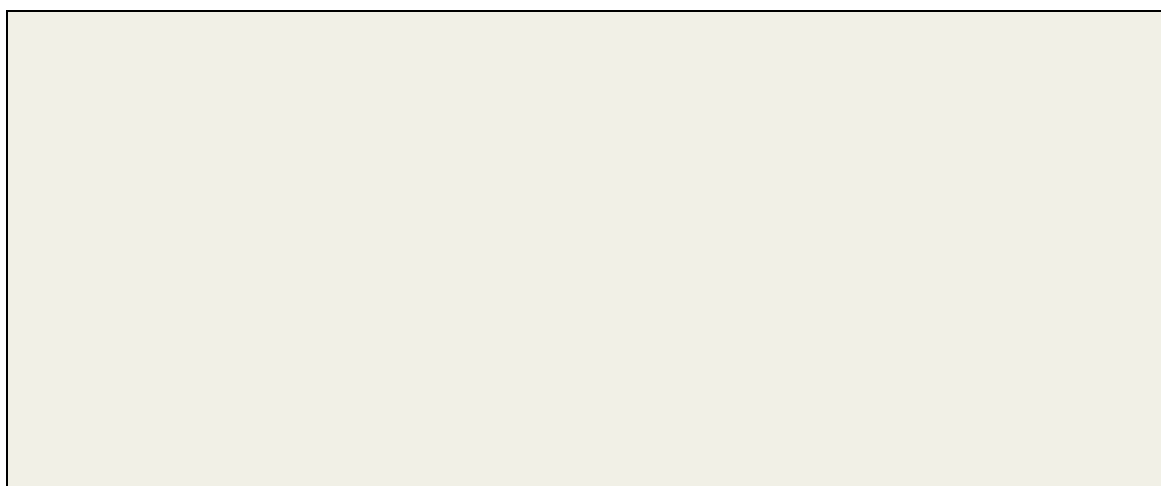
ПОМНИ – испытывать любые чувства нормально, ненормально причинять вред себе или другим, чтобы чувствовать себя лучше.

Даже в моменты больших изменений, которые происходят с нами, мы можем использовать нашу внутреннюю силу, для того, чтобы справиться с ними. Мы открываем в себе способности делать те вещи, которые не могли делать раньше. Мы обнаруживаем, что можем справиться с гораздо большим числом различных обстоятельств, чем предполагали. Мы гораздо сильнее, чем мы думаем!

Вот несколько способов, которые могут помочь нам использовать наши внутренние силы:

- Играйте
- Разговаривайте
- Пишите
- Рисуйте
- Просите помощи у других
- Придумывайте способы решения проблемы
- Поговорите со своим учителем, другом, родителем или опекуном
- Возвратитесь к обычной рутинной жизни
- Найдите способ помочь человеку
- Смейтесь
- Слушайте любимую музыку
- Занимайтесь спортом
- Рассказывайте или придумывайте истории
- Помните, что пожарные, полиция и больницы делают все для них возможное
- Проводите время с семьей

Вспомни, как ты чего-либо боялся и что ты сделал, чтобы почувствовать себя лучше.



Какие еще есть способы, которые помогут Вашему ребенку почувствовать себя лучше?

1. *Игра может помочь чувствовать себя лучше.*
Раскрась картинку



2. Иногда дети видят сны о своих заботах.
Напиши о своих снах. Раскрась картинку

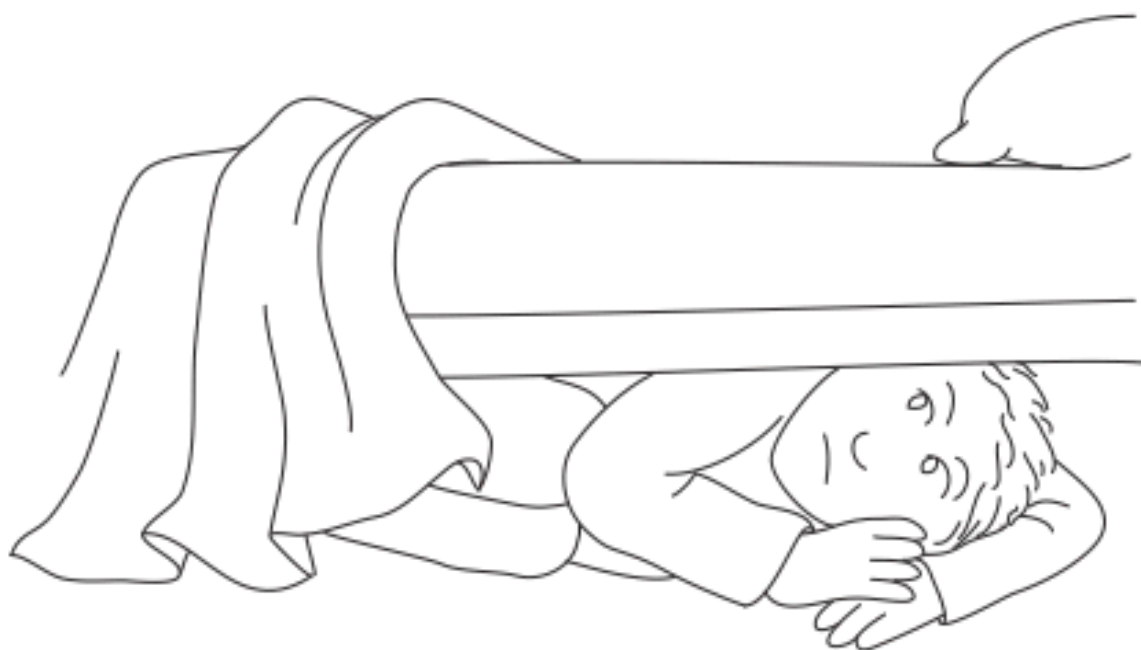


3. Детям иногда бывает грустно или страшно. Это нормальные чувства.
Как ты себя чувствуешь? Раскрась картинку

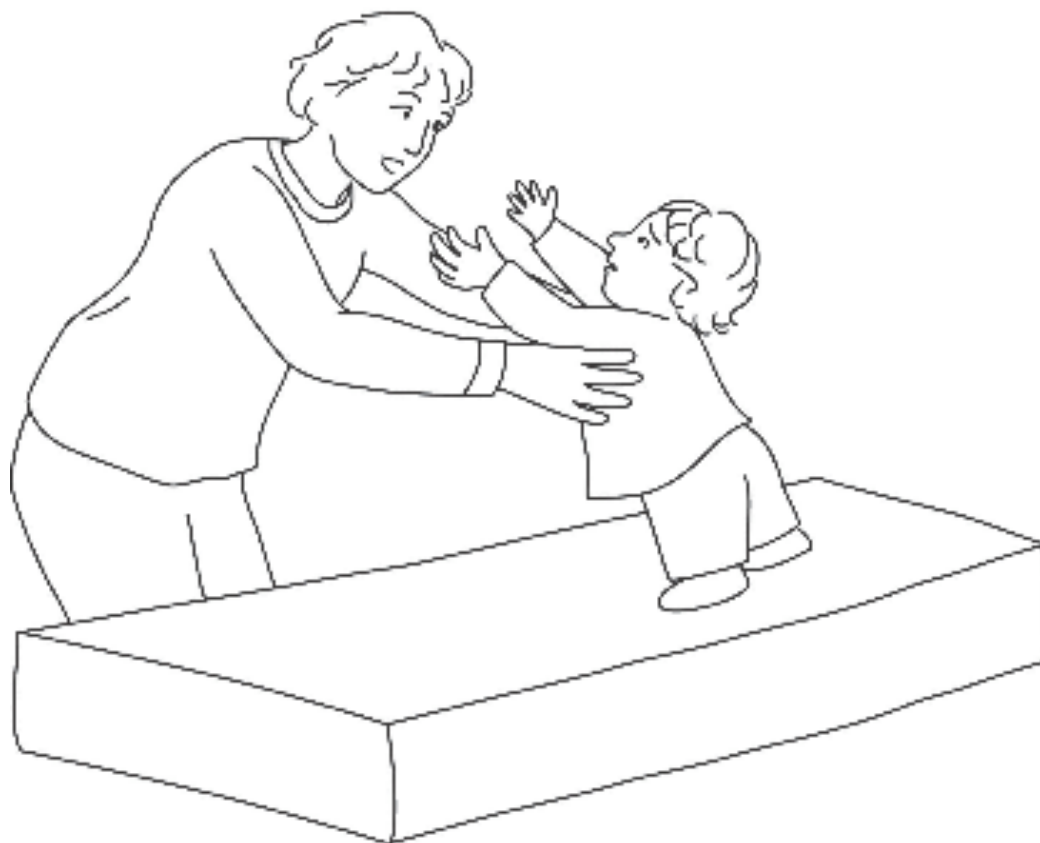


4. Громкие шумы и звуки могут породить у детей желание спрятаться. Это нормальное желание.

Раскрась картинку



5. Полученное объятие может помочь нам чувствовать себя лучше.
Раскрась картинку



Дерево помощи:

Деревья в состоянии справляться с сильными бурями и опасностями. Они остаются укорененными в земле, пока буря или опасность не минуют. Дети, как деревья в лесу. В жизни детей также возникают опасности и неприятности. Нет вины ребенка в том, что такие события случаются. Что делают дети, когда эти проблемы и бури приходят в их жизнь? Как дети будут держаться за свои мечты и надежды в жизни во время таких бурь? Что они могут сделать? Дети имеют внутренние силы, которыми они могут воспользоваться, которые помогут им в решении проблем и забот, и сохранят их мечты и надежды на будущее.

Для изображенного ниже дерева запиши:

Корни: Внутренние силы, которыми ты пользовался раньше

Ветви: Трудные задачи, которые ты был в состоянии решить

Листья: Важные люди в твоей жизни

Ствол: То, что ты любишь делать

Раскрась картинку.



Поставьте дерево на месте, где ты будешь часто его видеть!

Поделись своими рисунками, и тем, о чем ты писал в этой брошюре, с учителями, родителями, друзьями.

Эти материалы стали доступными для использования благодаря помощи американского народа, оказанной через Агентство США по международному развитию (USAID). Содержание этих материалов является предметом ответственности Института психического здоровья во время катастроф при Университете Нью Палтц штата Нью-Йорк (Institute for Disaster Mental Health at SUNY New Paltz) и не обязательно отражает точку зрения USAID или Правительства США.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

