# Моя позитивна життєва подорож

## Все починається з мене



## Версію для батьків

Ім'я: .....

Думай Записуй Ділися Втілюй

# Вступ

Цю книжку для самопомочі створено для батьків, які були змушені залишити свою країну. В цій книжці ви можете робити дописи про те, що сталося під час подорожі та про те, що відбувається зараз. Ви також можете писати про майбутнє, яким ви його бачите.
У цій книжці ви також знайдете поради щодо підтримки дітей в ситуації (військового) конфлікту або біженства.

*Ми сподіваємось, що ця книжка допоможе вам з надією дивитися у майбутнє.*



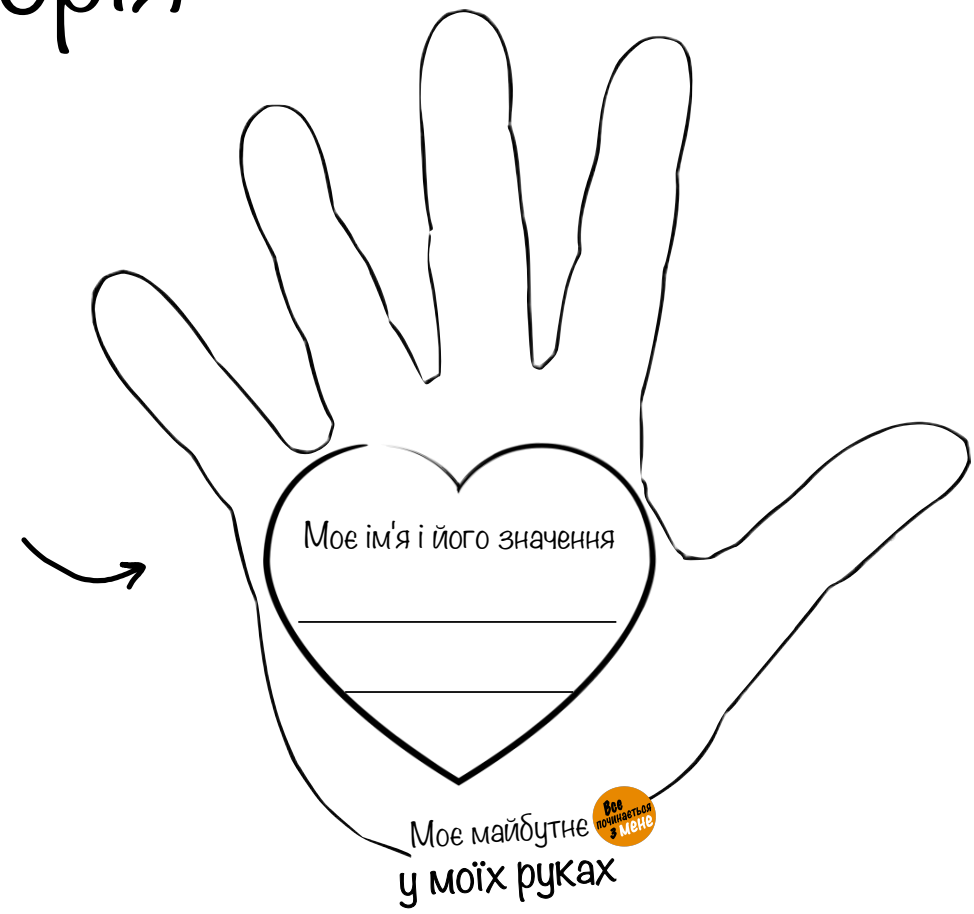

Ваша розповідь, ваше майбутнє – у ваших руках. Дописавши цю книжку, ви заповните відбиток долоні своїми намірами, цінностями, сподіваннями та якостями.

# Моя історія

Моє ім’я:

.....

Напишіть на долоні,
що означає ваше ім’я.




Моя батьківщина:

.....

Імена важливих для мене людей, моїх рідних та друзів:

.....

.....

.....

.....

Найкращі спогади про моїх батьків:

.....

.....

.....

П’ять спогадів мого дитинства:

……

……

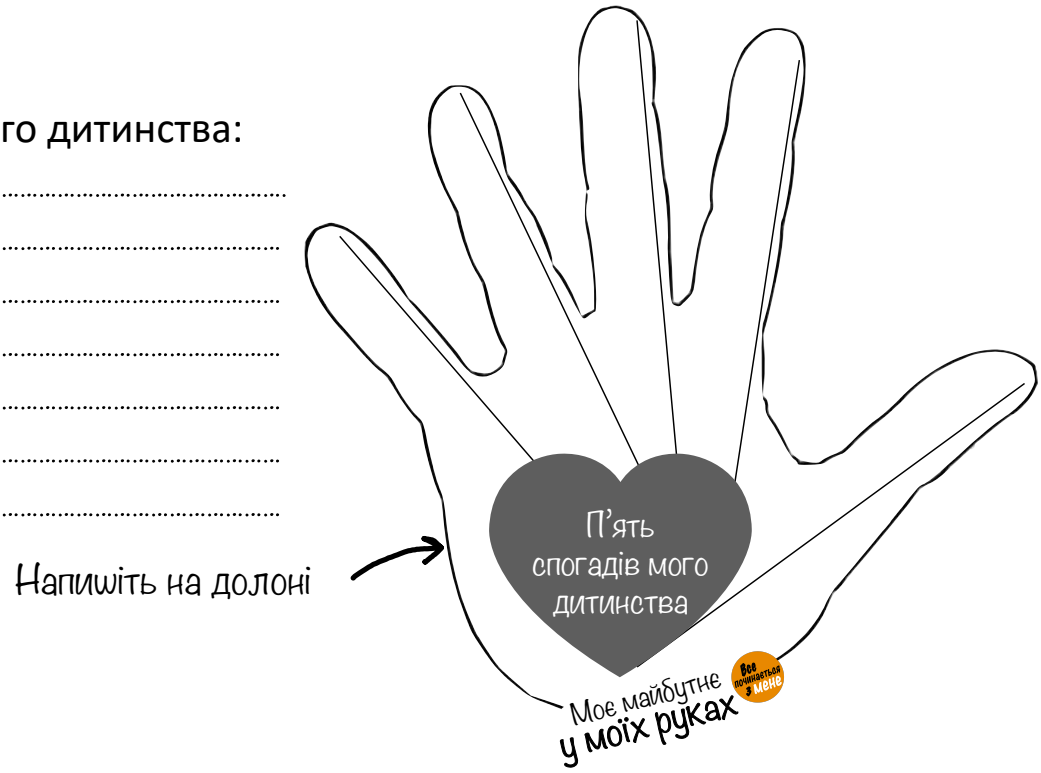
……

……

……

……

……




Який досвід вашого дитинства досі впливає на ваше життя?

……

……

……

Тут я жила/жив:……

Моя школа:……

Після закінчення школи я:

……

……

Де працювала/працював:

……

Про кого піклувалась/піклувався:

……

# Моє життя перед від'їздом

Мої щоденні справи:

.....

.....

Мої улюблені розваги:

.....

Моя домівка:

.....

Я жила/жив разом з:

.....

З цими людьми я часто спілкувалася/спілкувався:

.....

П'ять гарних речей про мою країну:

.....

.....

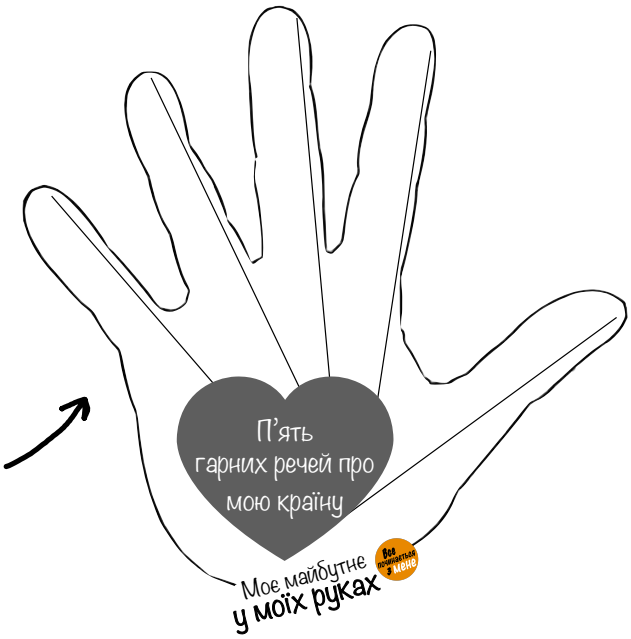
.....

.....

.....

.....

Напишіть на долоні




Моє улюблене місце:

.....

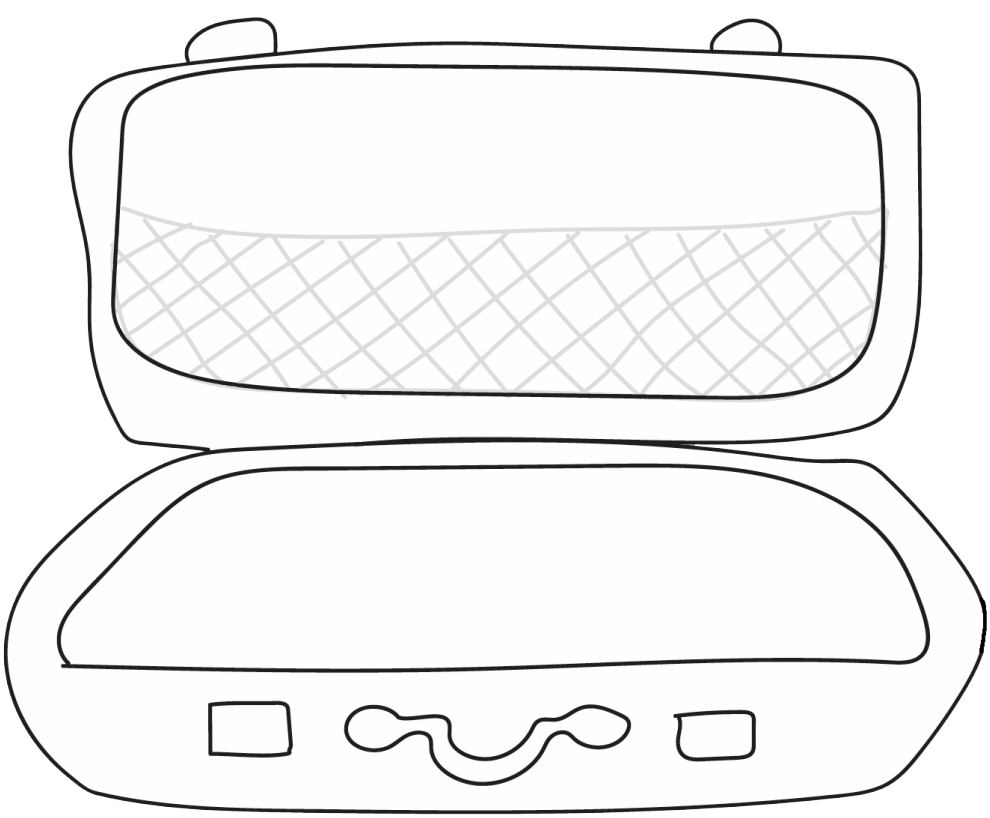
# Моя подорож

У цей день я залишила/залишив свою домівку:

.....

Я зібрала/зібрав необхідні та важливі для мене/для нас речі.

Напишіть на долоні



Іще я хотіла/хотів взяти з собою, але на змогла/не зміг:

.....

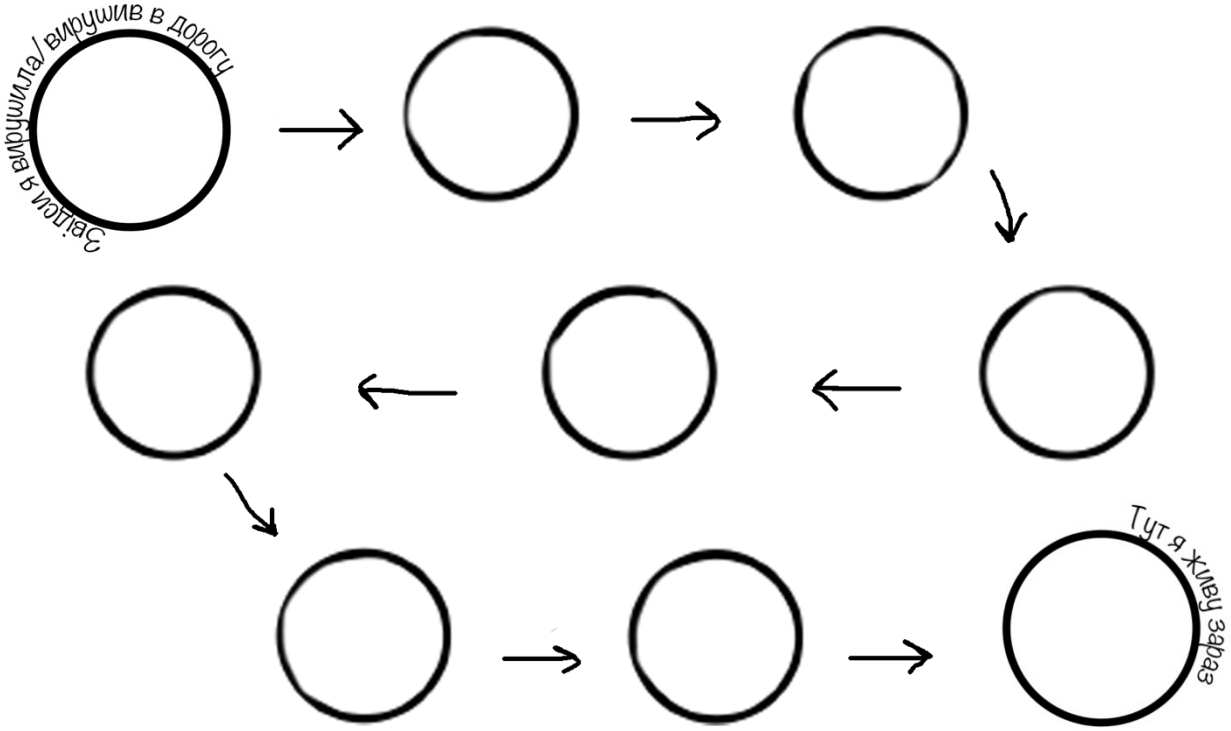
.....

.....

.....

# Моя подорож з України

Напишіть у першій кульці назву міста або селища, де ви жили в Україні. Напишіть в останній кульці назву міста або селища, в якому ви перебуваєте зараз.




Напишіть в решті кульок назви місць, де ви побували підчас подорожі:

- Де зупинялися
- Де перетинали кордон
- Де ночували

Чим ви подорожували?

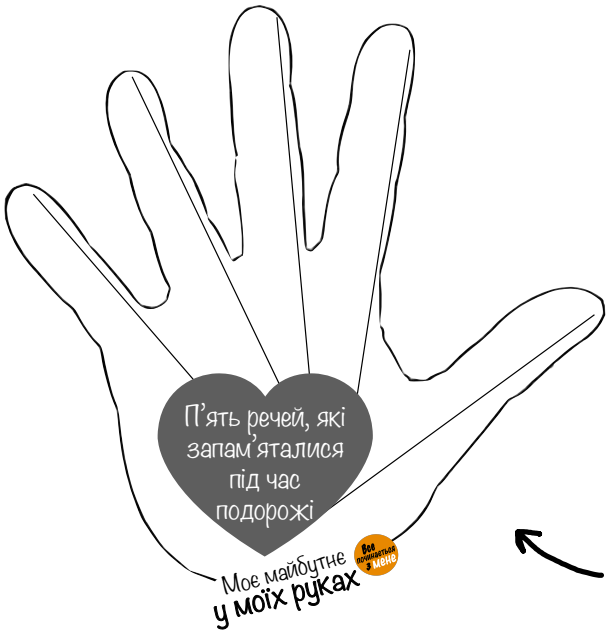
……

Що змусило вас тікати з рідної домівки?

……

……

……




П'ять речей, які запам'яталися під час подорожі:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Напишіть на долоні

Що трапилося підчас подорожі гарного/приємного?

.....

.....

Що трапилося підчас подорожі неприємного/поганого?

.....

.....

Ваші відчуття підчас подорожі:



.....

.....




Кожна людина відчуває час від часу смуток, злість, страх та самотність. Мати ці відчуття та ділитися ними з оточенням – цілком нормально. Якщо ви пригнічені або постійно відчуваєте злість і боїтесь, що можете спричините шкоди собі або іншим – **зверніться по допомогу**!

# Кого я зустріла/ зустрів підчас подорожі



Напишіть, з ким ви починали свою подорож і чим вам подобались ти люди:

.....

.....

.....

Що вони вміють робити добре?

.....

Чим, на вашу думку, подобаєтеся тим людям ви?

.....

Хто вам допомагав у дорозі?

.....

Як ті люди вам допомагали?

.....

Чи мали ви можливість допомогти іншим? Як?

.....

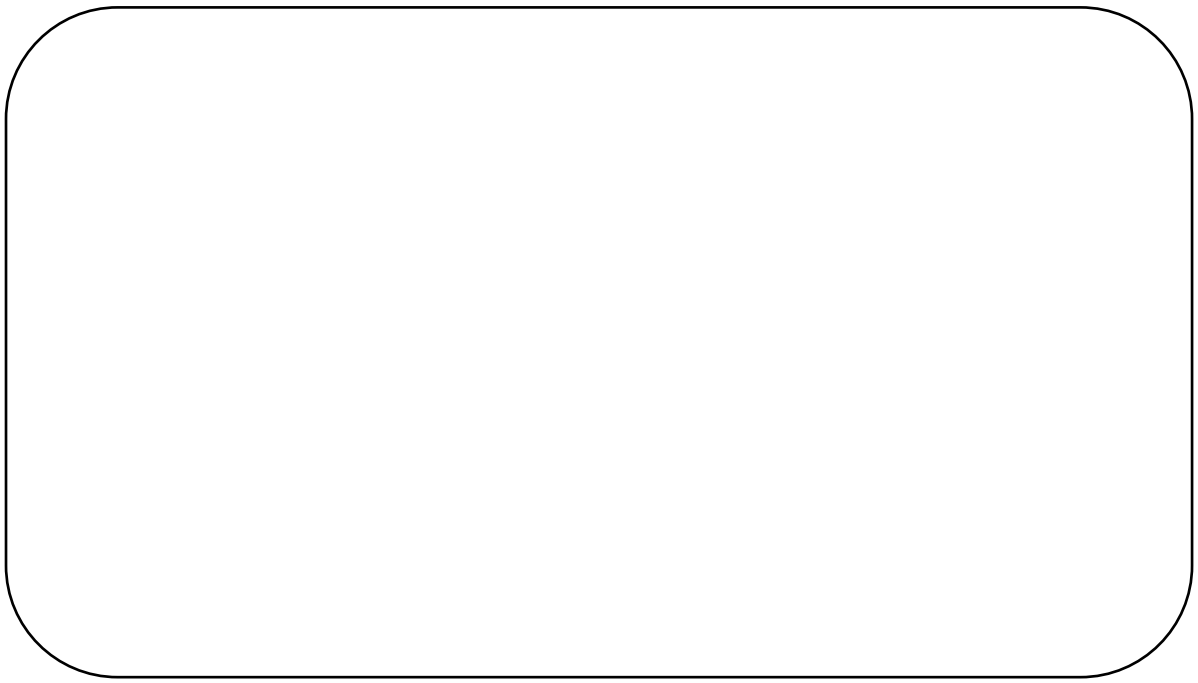
.....

# Турбота підчас подорожі

Коли підчас подорожі вам було найважче нести відповідальність за дітей?



Коли ви сміялися з дітьми/з дітей?



# Моя нова домівка



Де ви зараз перебуваєте?

……

Які перші слова ви запам’ятали з мови, якою говорять у цій країні? Що вони означають?

……

Що вам подобається в новому оточенні?

……

……

Чим відрізняється це місце від України?

……

……

……

Чим схоже це місце на Україну?

……

……

……

З ким ви живете разом?

……

……

# Щоденні справи та рутини



Рутина – це звичайні справи, які ви виконуєте в певній послідовності, в певний відрізок часу. Денна рутина означає, що ви маєте план та стратегію на цей день. Рутина дає людині відчуття стабільності та безпеки.

Що ви зазвичай їсте? .....

З ким ви разом харчуєтесь? .....

Де ви харчуєтесь? .....

Які ваші улюблені страви? .....

Яка їжа зараз відрізняється від тої, до якої ви звикли?

.....

Що з нових страв вам добре смакує? .....

Що не смакує? .....

Чи відчуваєте ви нові запахи? Що вони вам нагадують?

.....

О котрій годині ви лягаєте спати? .....

О котрій годині ви встаєте? .....

Які ритуали та рутини важливі для вас зараз?

……

……

Чи з’явилися у вас нові ритуали, традиції або рутини в новій країні?

……

# Денні рутини моєї дитини

Запитайте у своєї дитини, як у неї справи. Ви можете скористатися запитаннями з розділу “Як добре я знаю свою дитину?” на сторінці 34.

Які зміни відбулися в денному житті вашої дитини (школа, сон, розподіл дня, їжа, друзі, зайняття)?

……

……

……

……

Які ритуали та рутини важливі вашій дитині?

……

……

Чи змінилась поведінка вашої дитини під час подорожі? Так/Ні
Зміни, які ви бачити в поведінці дитини:

……

……

……

# Один тиждень з нового життя

Чим ви займалися протягом останнього тижня?
Напишіть, що ви робили в цей день, що відбувалося приємного або неприємного.

Понеділок

……

……

Вівторок

……

……

Середа

……

……

Четвер

……

……

П’ятниця

……

……

Субота

……

……

Неділя

……

……..

Чим відрізнявся цей тиждень від того, як він проходив би в Україні?

……

……

……

# Долаємо труднощі, пов'язані з життєвими змінами

Які відповідальності зараз найбільше відрізняються від тих, які ви мали вдома?

……

……

……

……

……

Щодо турботи про дітей та їх виховання, мені зараз найважче, коли вони:

……

……

……

……

……

Як би ви реагували на таку поведінку дітей вдома?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Реакція на стрес та страх

Є три базові реакції на стрес та страх: біжи, бий, завмри. В першому випадку людина намагається втекти від загрози. У другому випадку людина переходить у наступ. В останньому випадку людина не знає, що їй робити. Кожен має природню схильність до однієї з цих реакцій.

Яка у вас автоматична реакція на стрес?

.....

.....

.....

.....

.....

Як проявляється ваша реакція на стрес у поведінці? Як це впливає на ваші емоції? Як це впливає на ваше оточення?

.....

.....

.....

.....

.....



Чи хотіли б ви змінити свою реакцію на стресові події?

☐ Ні, я реагую адекватно

☐ Так, я б хотіла/хотів...

.....

.....

Що вас наразі найбільше непокоїть?

.....

.....

.....

Зверніться подумки до когось, кого ви дуже поважаєте, хто вас надихає. Хто ця людина? Як би ця людина поводилася в вашій ситуації?

.....

.....

.....

Також можна запитати близьку вам людину, як би вона поводилась у вашій ситуації.



# Цінності

Цінності важливі для формування позитивного характеру та поведінки.

## Мої найголовніші цінності:

.....

.....

.....

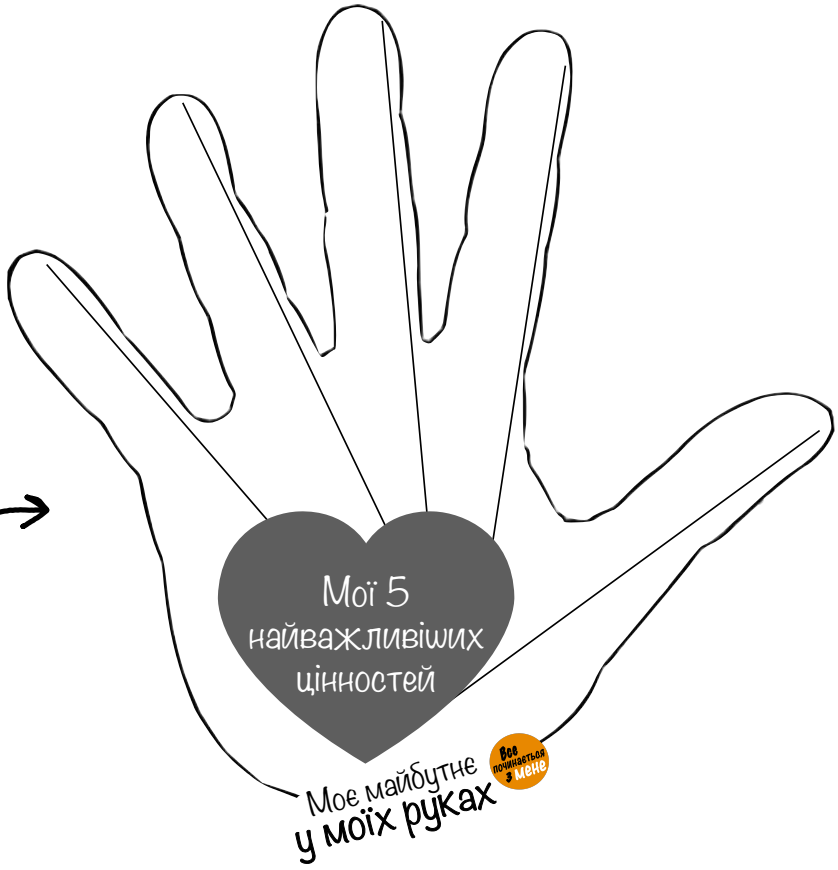
.....

.....

.....

Напишіть на долоні

Наприклад: довіра, відвертість, злагода, гумор, насолода, відпочинок, відповідальність, сміливість, любов, допомога, тощо.




## Саме через нашу поведінку діти дізнаються про цінності

### Як проявляються ваші цінності у щоденному житті?

(Наприклад, якщо ми цінуємо чесність, ми завжди говоримо правду, навіть якщо це може не сподобатись іншим.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Моє життя зараз і моє майбутнє




Спогади впливають на нашу поведінку і самооцінку. Ми не завжди можемо змінити те, що відбувається з нами, але ми можемо змінити наші думки і нашу реакцію на те, що відбувається: зараз і в майбутньому. **Надія на краще майбутнє є завжди!**

## Особисті цілі

Напишіть свою мету і цілі. Викладена на папері мета має здатність перетворювати сподівання на бажання, неможливості на можливості, мрії на плани і плани на реальність. Подумки ставити цілі недостатньо, спробуйте їх записувати!

Думайте, записуйте та діліться своїми цілями. Це допоможе в їх втіленні.

 Думай  Записуй  Ділися  Втілюй

Мої цілі:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Напишіть на долоні:



# Мій вибір - бути переможцем!



Життя біженця може бути самотнім, особливо коли сумуєш за рідними, друзями, або за втраченими речами. Але ви завжди маєте вплив на свої думки, відчуття та поведінку. Це є так зване коло власного впливу. **Запам'ятайте: позитивне життя, позитивне майбутнє – все починається з вас! Те, що ви є – важливо для інших!**

## Позитивні думки про себе

Мислити позитивно – означає **позитивно та конструктивно підходити до негативних подій**. Думати, що відбудеться найкраще, а не найгірше. Позитивне мислення починається з розмови з собою. Розмова з собою – це нескінченний потік невисловлених думок.

### Мої п'ять позитивних рис та сильних сторін:

.....

.....

.....

.....

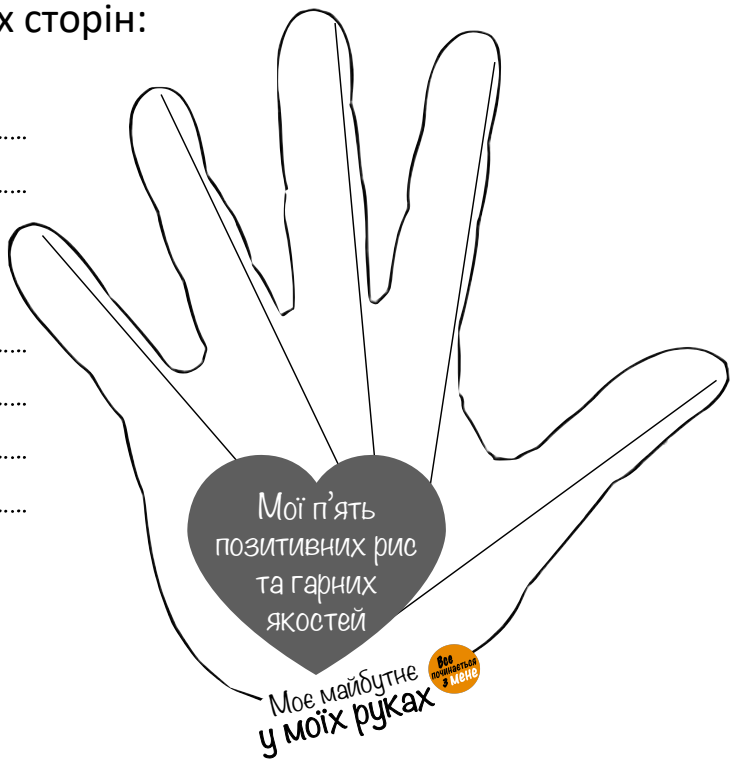
.....

.....

.....

.....

Напишіть на долоні







## Підсилення власних якостей

Позитивний **досвід підсилює ваші сильні сторони**. Пригадайте, назвіть та підкресліть свої сильні сторони. Це підвищить вашу мотивацію.

Такі мої сильні сторони я хочу використовувати частіше:

.....

# Підсилення якостей ДИТИНИ

Моя дитина вміє добре:

.....

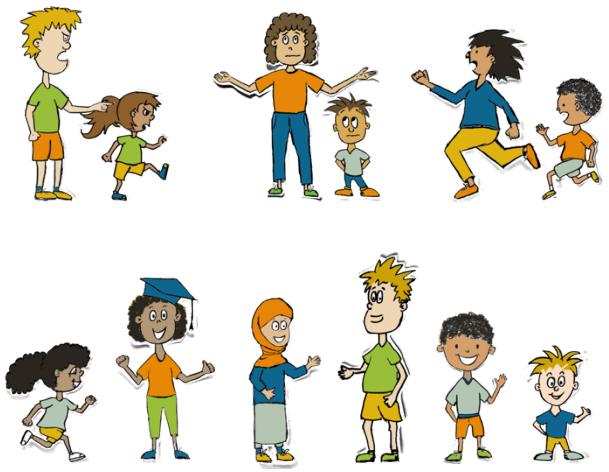
.....

.....

Заохочуйте дитину використовувати її сильні сторони.

# Діти копіюють поведінку дорослих

Найкращий приклад для дитині – це позитивний та стійкий спосіб життя батьків. Подумайте про все, що ви написали в цій книзі: про свою історію, позитивні думки, цінності, почуття чи повсякденні справи. Все це ви маєте передати своїй дитині.



Діти – чудові імітатори,

тож дамо їм щось чудове для імітації!

# Новини




Спробуйте відключати цілодобові канали новин в телефоні та по телебаченню. Намагайтеся перевіряти новини не більше одного - двох разів на добу і тільки через **достовірні канали**. Перегляд та перечитування поганих новин негативно впливає на ваші відчуття та дії.

## Якби вас попросили написати статтю про вашу країну...

Яка була б її назва?

.....

Яке б вона несла повідомлення?

.....

.....

.....

## Як би ваша стаття виглядала? (за бажанням намалюйте ілюстрацію)




Напишіть на долоні

Які п’ять речей, ви сподіваєтесь, відбудуться в Україні?

.....

.....

.....

.....

.....

# Зосередження на колі власного впливу

## Коло власного впливу:

### власні думки → власні почуття → власна поведінка

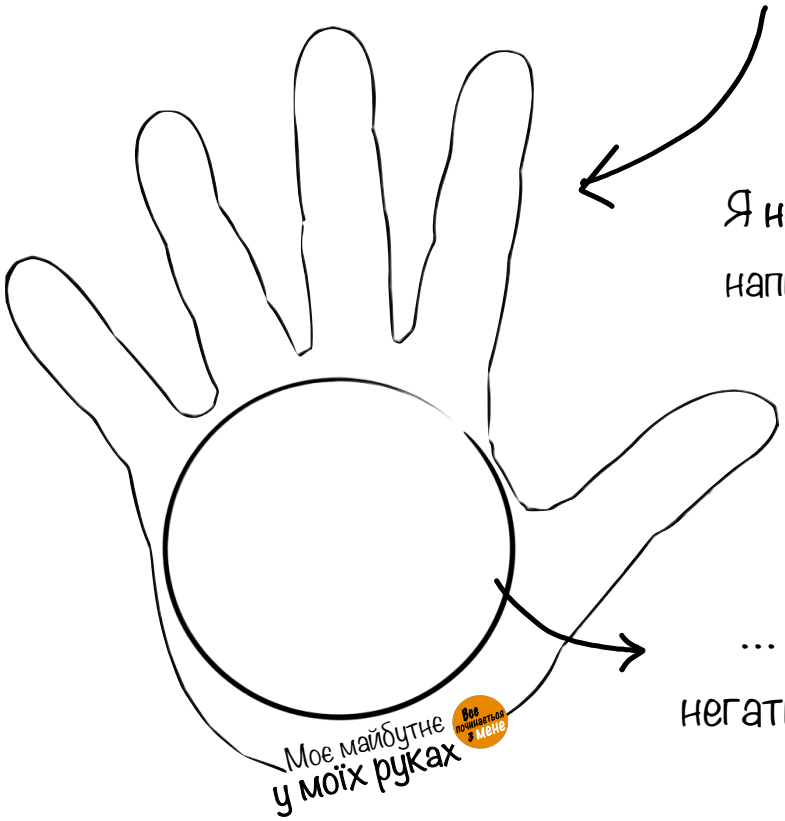
Всі події викликають у нас думки. Думки впливають на наші почуття, а почуття впливають на нашу поведінку.

## Зовнішній вплив

Звичайно, багато подій знаходяться поза колом власного впливу. Це - те, що ми не можемо змінити, як-то: війна, батьки, поведінка інших, економічні процеси. Якщо ми приділятимемо багато уваги таким речам, це може викликати у нас почуття безсилля.

Тому набагато краще зосереджуватись на тому, що відбувається в колі власного впливу. Займіться зміною власних негативних думок. Таким чином ви позитивно впливатимете на власні почуття і поведінку. Адже саме ви керуєте своїми думками!

Напишіть у колі всередині долоні ваші думки, почуття та поведінку. Напишіть на пальцях те, що знаходиться поза колом вашого впливу.




Я **не можу** змінити те, що написане на пальцях, проте...

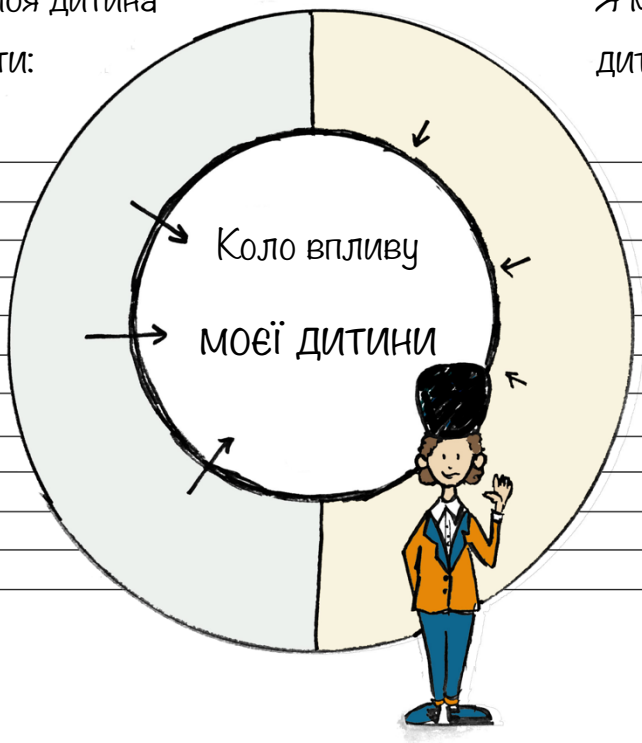
... я **можу** змінити мої негативні думки та відчуття.

# Діти і новини

Батьки захищають коло власного впливу своїх дітей. Наприклад, шляхом відбору новин, які діти отримують.

Важливі речі, які моя дитина має знати і розуміти:

Я маю захистити мою дитину від таких новин:




Розмовляйте з дітьми про найважчі та найгірші речі, навчайте їх справлятися з труднощами, які ці речі спричиняють. Це дасть їм найкращий ґрунт, щоб справлятися з труднощами в майбутньому. Ваші пояснення про те, що відбувається та заради чого ведеться війна, допоможуть дитині регулювати емоції.




Щоб зрозуміти новини, діти потребують допомоги дорослих. Ми радимо вам перевіряти новини ввечері, коли дитина спить, або перечитувати огляд новин тоді, коли дитина чимось зайнята. Дітям не потрібно знати всі страшні деталі, але те, що має вплив на їх життя зараз і у майбутньому, не можна приховувати.

# Цю сторінку я знищу

Напишіть тут, про що ви більше не хочете думати. То можуть бути події, які викликають у вас гнів і сум. Напишіть все, потім вирвіть цю сторінку з книги та пошматуйте її. Ви можете також викинути її або закопати.

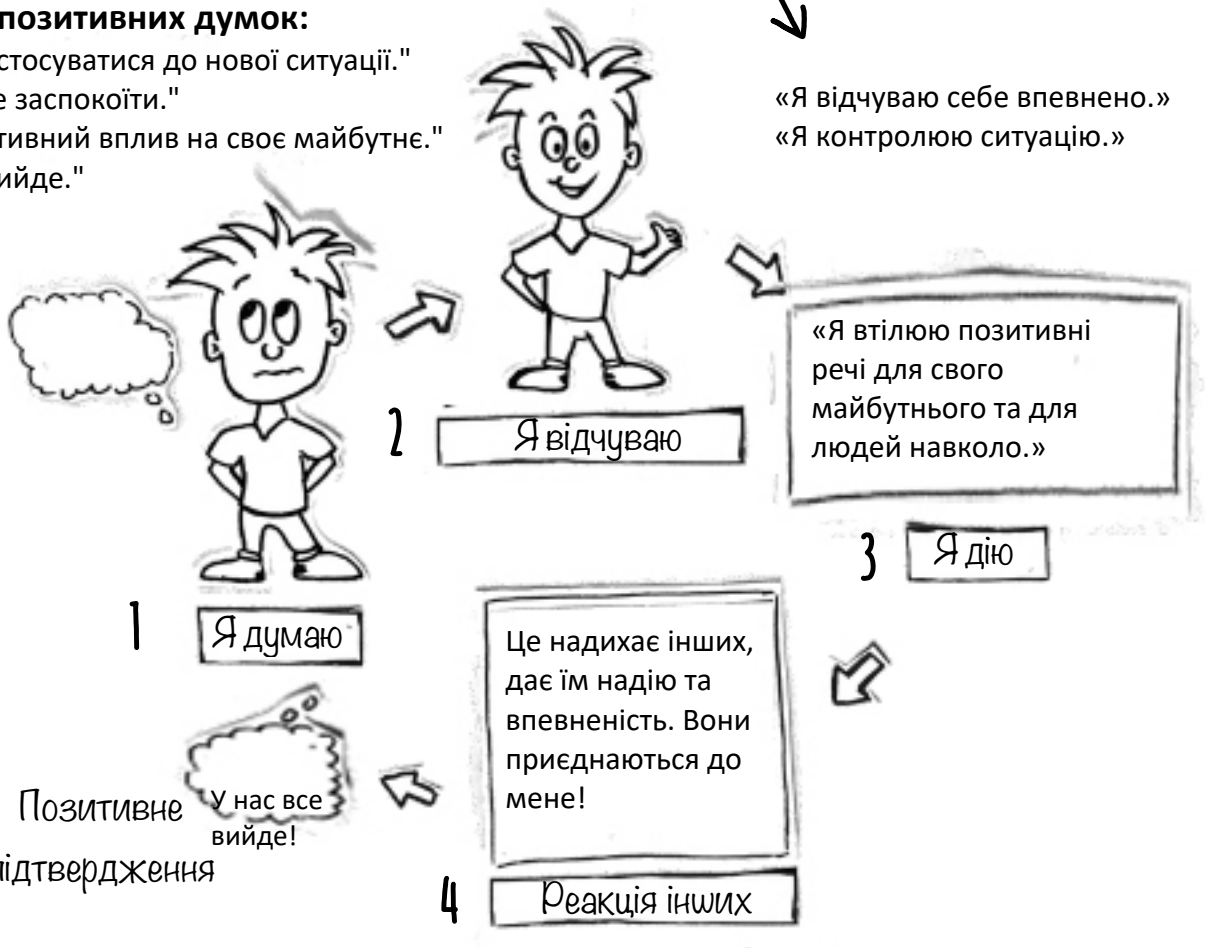
# Сила позитивного мислення



Коли ви почнете думати позитивно, це збільшить вашу впевненість у собі. Це, в свою чергу, призведе до позитивних дій. Позитивні дії впливатимуть позитивно на інших. Це натхне людей навколо вас надавати вам підтримку та допомогу.

## Позитивна спіраль позитивних думок

**Приклади позитивних думок:**
"Я можу пристосуватися до нової ситуації."
"Я можу себе заспокоїти."
"Я маю позитивний вплив на своє майбутнє."
"У мене це вийде."




## Маленькі кроки вперед

Позитивні думки не змінять негативну ситуацію. Як і не зникнуть водночас ваші турботи та страхи. Але позитивні думки допоможуть зробити перший маленький крок вперед, у напрямку позитивного майбутнього.

# Моя позитивна спіраль

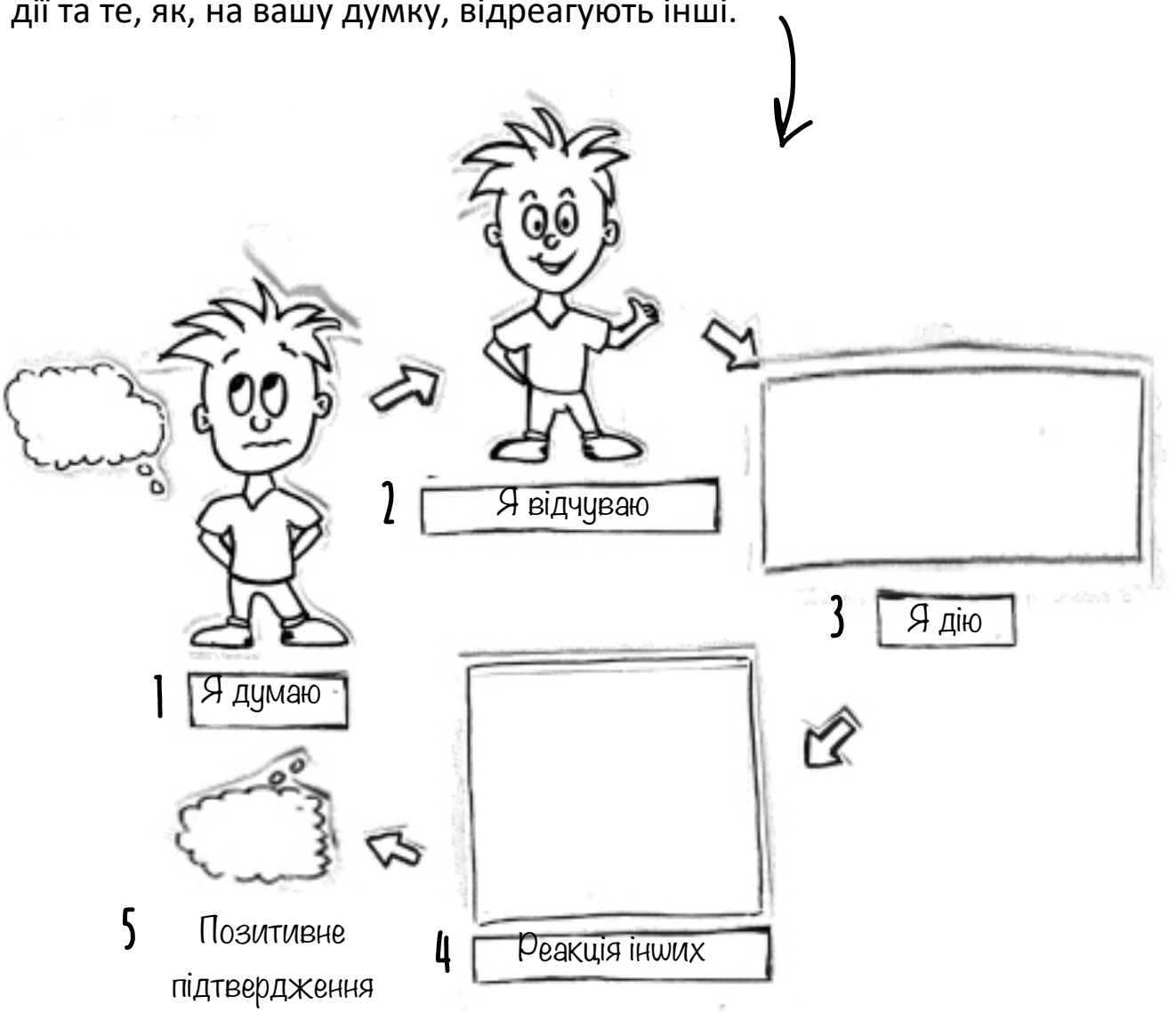
Я почну з такої позитивної думки:

.....

.....

.....

Напишіть одну позитивну думку, з якої ви хочете почати. Продовжуйте записувати відчуття, які ця думка викликає у вас, ваші дії та те, як, на вашу думку, відреагують інші.




**Проговорюйте ваші позитивні думки.** Замість “Я хочу бути щасливою”, говоріть: “Я щаслива.” Замість “Я хочу бути переможцем, а не жертвою,” говоріть: “Я переможець, а не жертва!” Повторюйте вголос кожного дня.

# Позитивні люди в моєму оточенні

Якщо є можливість, підтримуйте контакт з вашою родиною і докладайте зусиль, щоб будувати нові стосунки та позитивну мережу підтримки. **Взаємодія і контакт з іншими людьми – це гарне вкладення у сьогодення і в майбутнє.**

Позитивні люди, яких я хочу бачити в моєму оточенні:

.....

.....

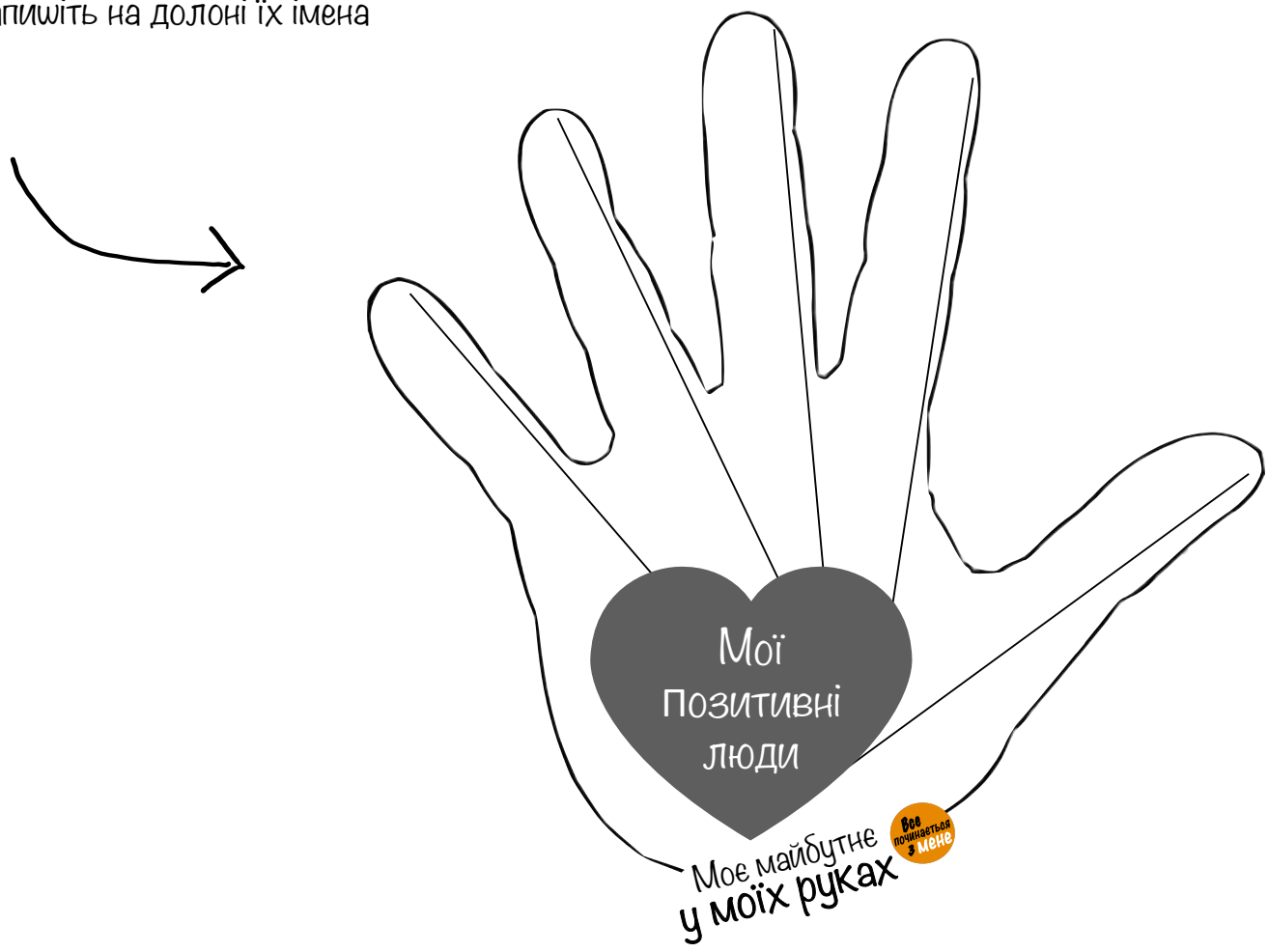
.....

.....

.....



Напишіть на долоні їх імена



# Будуємо міцні стосунки

Люди сприймають та висловлюють тепло та вдячність в різні способи. Автор Ґері Чепмен називає ці способи мовами любові. Їх є п’ять. Знання мов любові допомагає нам краще розуміти одне одного, краще спілкуватися та будувати міцніші стосунки. Це допомагає нам більше цінувати одне одного.




Бути помічним: відремонтувати щось або приготувати щось смачне




Робити компліменти, говорити приємні речі, хвалити та підбадьорювати







Робити сюрпризи, подарунки

Обіймати або бороти одне одного

Дарувати увагу, робити щось разом




Моя мова любові:

……

Що ви робите, коли хочете висловити любов та вдячність?

……

……

Запитайте ваших дітей та інших людей у вашому оточенні, яка в них мова любові.

Ім’я + мова любові ……

Ім’я + мова любові ……

Ім’я + мова любові ……

Ім’я + мова любові ……



Пообіцяйте собі висловити любов та вдячність комусь таким чином, щоб та людина це справді відчула. Це може бути ваша дитина, чоловік/жінка, родич або друг.

Щоб зміцнити мої стосунки, я буду частіше вживати ці мови любові:

……

# Скільки у вас є пального?

Якби позитивні думки та енергія були бензином – наскільки повним був би ваш паливний бак?

## Мій паливний бак наповнений на ..... %



Так я поповнюю свій паливний бак:

.....

Ці речі надають мені енергію: .....

Спорт та хобі: .....

.....

Улюблена музика: .....

.....

Улюблені фільми: .....

.....

Улюблені книжки: .....

.....

Улюблений дозвіл на повітрі: .....

.....

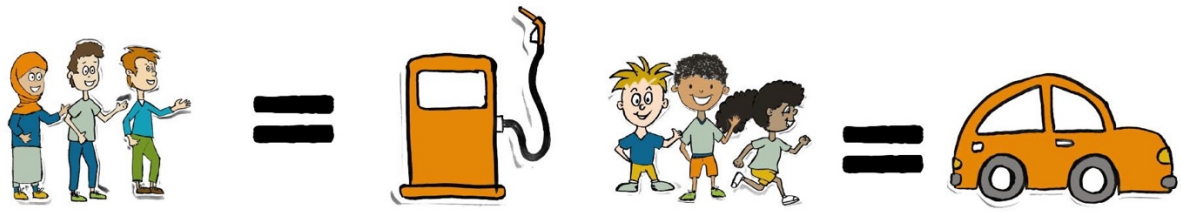
Востаннє мій бак поповнювався:

.....




Коли ми займаємося улюбленими справами, ми активуємо спогади про приємні моменти раніше, коли ми цим займалися. Ці спогади підсилюють нашу впевненість у собі. Улюблені справи вдаються нам добре і це стимулює нашу самооцінку.

# Принцип АЗС



Взаємодію дітей і батьків можна порівняти з автомобілями і заправками. Діти – як машини. Вони щодня їздять і не можуть їздити на порожньому баку. Їм потрібне пальне, а також регулярні перевірки та технічне обслуговування. Батьки – як заправки. На автозаправній станції має бути запас пального, а також знання та навички для обслуговування автомобілів.

Коли батьки не мають енергії або знань, вони не можуть «заправляти» та «обслуговувати» дітей. В такій ситуації виникає ризик, що діти шукатимуть підтримку в інших і зможуть опинитись під небажаним впливом.  Тому важливо, щоб ваша «заправка» була у добрій формі. Ви маєте добре піклуватися про себе.



## Якісне «пальне», необхідне нашім дітям

Керування, час, любов, турбота, дисципліна, структура, приналежність, спілкування, цінності, самооцінка тощо.

Як ви «заправляєте» ваших дітей?

……

……




Звичайно, ви не єдина «АЗС», яка має якісне «пальне». Інші дорослі можуть вам допомагати і звертатися по допомогу – це правильно.

Хто ще міг би «заправляти» ваших дітей?

……

……

# Любов та визнання



Візьміть у звичай думати про те, як ви цінуєте своїх дітей і говорити їм про це. Розповідайте їм, що саме вам у них подобається.

**Приналежність**
Батьки мають створювати середовище, в якому діти відчувають свою приналежність. Для цього потрібно справді чути те, що говорить дитина: як словами, так і без слів. Прийняття почуттів дитини дорівнює прийняттю дитини як особистості. Саме так ви даєте дитині відчуття приналежності.

**Безпека**
Приналежність до групи або спільноти приносить відчуття безпеки, поваги та причетності. Якщо ваша ситуація дуже невизначена, або коли ваша дитина почуває себе небезпечно – не залишайте її одну. Якщо ви не можете бути разом – чітко поясніть, як довго вас не буде, коли і як ви будете підтримувати зв’язок.

**Комфорт**
Пам’ятайте, ви – «АЗС» вашої дитини. Відчуття комфорту – то є дуже необхідне «пальне» для вашої дитини, особливо зараз.

**Грайте разом**
Грайте та розважайтеся разом. Грайте на вулиці, бо природа вільна. Щоб бути хорошим батьком, не обов’язково мати багато грошей. Сім'ї, які грають разом - залишаються разом.

# Проводьте час разом з дітьми



# Як добре я знаю свою дитину?

Я думаю, що моя дитина написала б про себе:

Хороші/смішні риси характеру:.....

Обдарування: .....

Слабкість: .....

Улюблені предмети в школі: .....

Найгірші предмети в школі:.....

Улюблений вчитель(ка) .....

Улюблена телевізійна програма: .....

Улюблена страва:.....

Ліпші друзі: .....

Ким хоче стати у майбутньому:.....

складіть удвічі тут

---

Дайте заповнити дитині:

Хороші/смішні риси мого характеру:.....

Мої обдарування: .....

Моя слабкість: .....

Мої улюблені предмети в школі: .....

Найгірші предмети в школі:.....

Мій (моя) улюблений вчитель(ка) .....

Моя улюблена телевізійна програма: .....

Моя улюблена страва:.....

Мої ліпші друзі: .....

Ким я хочу стати у майбутньому:.....

Тепер порівняйте ваші відповіді та обговоріть відмінності!

# Розказуйте про свої почуття

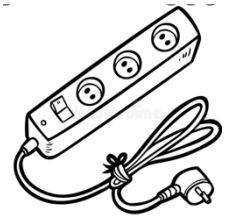



Ми всі хочемо, щоб інші розуміли нас і нашу поведінку. Пам'ятайте, що ваші думки та почуття впливають на вашу поведінку. Тому важливо говорити про свої почуття. Коли ви ділитеся своїми думками та почуттями з іншими, це допомагає їм зрозуміти вас і вашу поведінку.




Іноді важко говорити про свої почуття. Ми пропонуємо вам спробувати «метод коробки з речами». Оберіть якусь річ, яка допоможе описати ваші почуття. Це допоможе іншим краще зрозуміти вас, не реагувати одразу і не робити швидких висновків.

**Наприклад:**



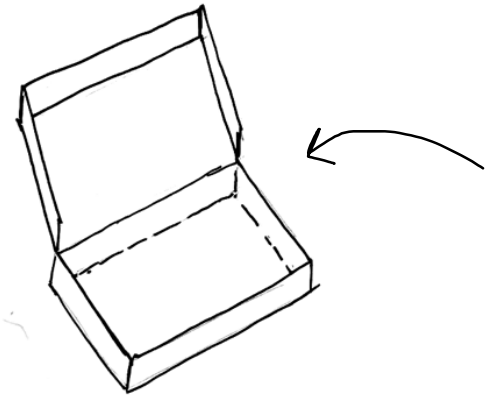
*"Я відчуваю себе подовжувачем з кількома розетками. Всі забирають з мене енергію, а я не можу перезарядитися. Я також хотів/хотіла би десь зарядитися енергією."*

*"Вчора я був схожий на ківі: волохатий і грубий зовні, але гарний і приємний всередині. На жаль, я нікому не дозволив побачити те, що всередині."*

Яка річ підійшла б, щоб передати, як ви себе відчуваєте, як ви поводитеся, як живете?

.....

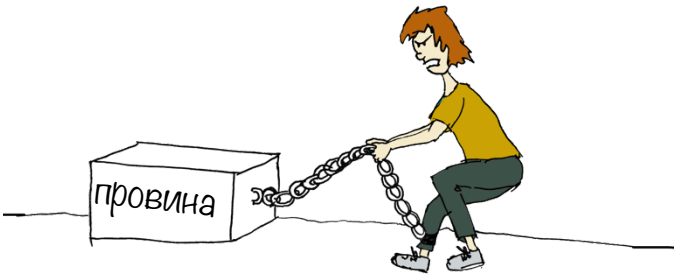
.....



Покладіть різні речі у коробку і попросіть людей навколо порівняти їх почуття з якоюсь із речей.
**Не дивуйтесь, якщо проста коробка з речами допоможе вам почати важливу розмову та краще зрозуміти один одного.**

Будь-яка річ стане в нагоді: ключ, порожній стакан, телефон, насіння, яйце, фрукти, зарядний пристрій, банка з газованим напоєм, тощо.

# Відчуття провини




Іноді люди вважають, що зробили щось не так, якщо вони вижили або уникнули травматичної події, тоді як інші не змогли. Це створює відчуття провини. Це відчуття робить нас нещасними і самотніми, воно заважає нам рухатися далі.

Чи впізнаєте ви це почуття в собі чи в оточуючих?

.....




Якщо ви поділитеся цими думками та почуттями з іншими, це поглибить взаєморозуміння та взаємозв'язок. Це допоможе вам будувати та зміцнювати відносини. Спочатку дайте відповідь на запитання, наведені нижче, а потім обговоріть це з кимось. Заохочуйте інших також записувати і обговорювати їх думки.

Чи звинувачує вас хтось у тому, що ви виїхали з України?

☐ так ☐ ні

Які важливі для вас люди раді тому, що ви виїхали? Чому?

.....

.....

.....

Що ви можете зробити зараз, чого б не змогли зробити, якби залишилися в Україні?

.....

.....

.....

# Поділитися = зробити перший крок до втілення

У цій книзі ви написали про свій життєвий шлях і свою історію. Якщо поділитися своєю історією з іншими людьми, це зміцнить ваші стосунки та почуття причетності. Обмін історіями, надіями, досвідом та планами на майбутнє мотивує і дає імпульс до позитивних дій.

## Після роздумів і написання настав час поділитися та діяти.

 Думай  Записуй  Ділися  Втілюй

Чим з написаного в цій книзі ви б хотіли поділитися з іншими?

.....

.....

.....

.....

.....

Я хочу поділитися з:




.....

.....

Запитайте людей навколо, чи хочуть вони поділитися чимось про своє життя, історію чи подорож.



До вашого відома: подібна **книжка подорожі** існує і **для дітей**. Її можна безкоштовно завантажити через https://www.lifebookforyouth.com/mylifejourneybook.

# Спілкування з дітьми

У цьому розділі ви знайдете інформацію та поради від інших батьків, які змушені були піклуватися про своїх дітей в умовах конфліктів та біженства. Можливо, щось підійде і вам, вашій дитині та вашій ситуації.

**Слухайте та придивляйтеся, що говорять і роблять діти**
Діти часто самі знаходять рішення, якщо ви їх добре слухаєте і визнаєте їхні почуття.

**Розмовляйте про найгірше**
Відверта розмова на болючі теми дає змогу дитині обговорювати складні питання. Ми наполегливо радимо вам розповідати своїм дітям те, що ви знаєте, але робити це з увагою, співчуттям і турботою. Дітям може бути важко прийняти певну інформацію.

**Приймайте почуття дитини**
Якщо ваша дитина сердита або сумна, важливо визнати її почуття. Скажіть, наприклад: «Я розумію, що ти сумний / злий / боїшся / щасливий, тому що...» й опишіть причину.
Саме завдяки взаємодії з батьками діти поступово вчяться заспокоюватися, коли вони відчувають тривогу. Якщо діти пережили страшні речі, ви можете допомогти їм висловити свої страхи. Ви можете порадити їм, що робити, коли їм важко.

**Поясніюйте**
Дітям потрібна допомога дорослих, щоб упорядковувати свої спогади, щоб спогади ставали не такими сильними і тривожними. Досвід свідчить, що діти, особливо коли вони досягають шкільного віку, хочуть зрозуміти рішення батьків залишити рідну країну.

**Розповідайте сімейні історії**
Діліться з дитиною історіями про сім'ю, дитинство, дідусів і прадідів. Це дасть дитині зв'язок з її історичним корінням. Діти молодшого віку можуть робити малюнки, а старші – записувати свої думки.

**Запитуйте**
Не вагайтеся ставити запитання, які відкривають шлях для подальшої розмови: «Що ти думаєш з цього приводу? Ти багато думаєш про...? Чи є

хтось, про кого ти думаєш?». Ви можете почати розмову про іншого хлопчика чи дівчинку та те, що вони пережили, а потім запитати: «Чи нагадує це тобі щось із твого досвіду?»

**Говоріть про почуття – коробка з речами**
Відкрите спілкування вимагає виявлення почуттів. Тобто, передавати словами те, що діти спостерігають. Це навчить дітей висловлювати власні думки та реакції. Водночас вони вчитимуться регулювати власні емоції.



Ви можете використовувати коробку з речами, якщо це допомагає вам висловлювати почуття.

# Шукайте можливість хвалити дитину




Діти люблять чути похвалу від людей, які їм небайдужі. Схвалення поведінки дитини підвищує ймовірність повторення такої поведінки.

Щоб ефективно хвалити, поясніть, що саме вам подобається.
Замість того, щоб говорити: *«Молодець!»* або *«Дуже добре, дякую!»*, скажіть: «*Дякую, що ти повернув книгу на місце, коли закінчив з нею працювати».*
Або: *«Дуже дякую, що ти підібрав папірець! Ти мені цим дуже допоміг.»*

Згадайте власні приклади, коли ви могли конкретніше похвалити дитину за те, що вам сподобалося в її поведінці і що б ви хотіли, щоб вона робила знову.

……

……

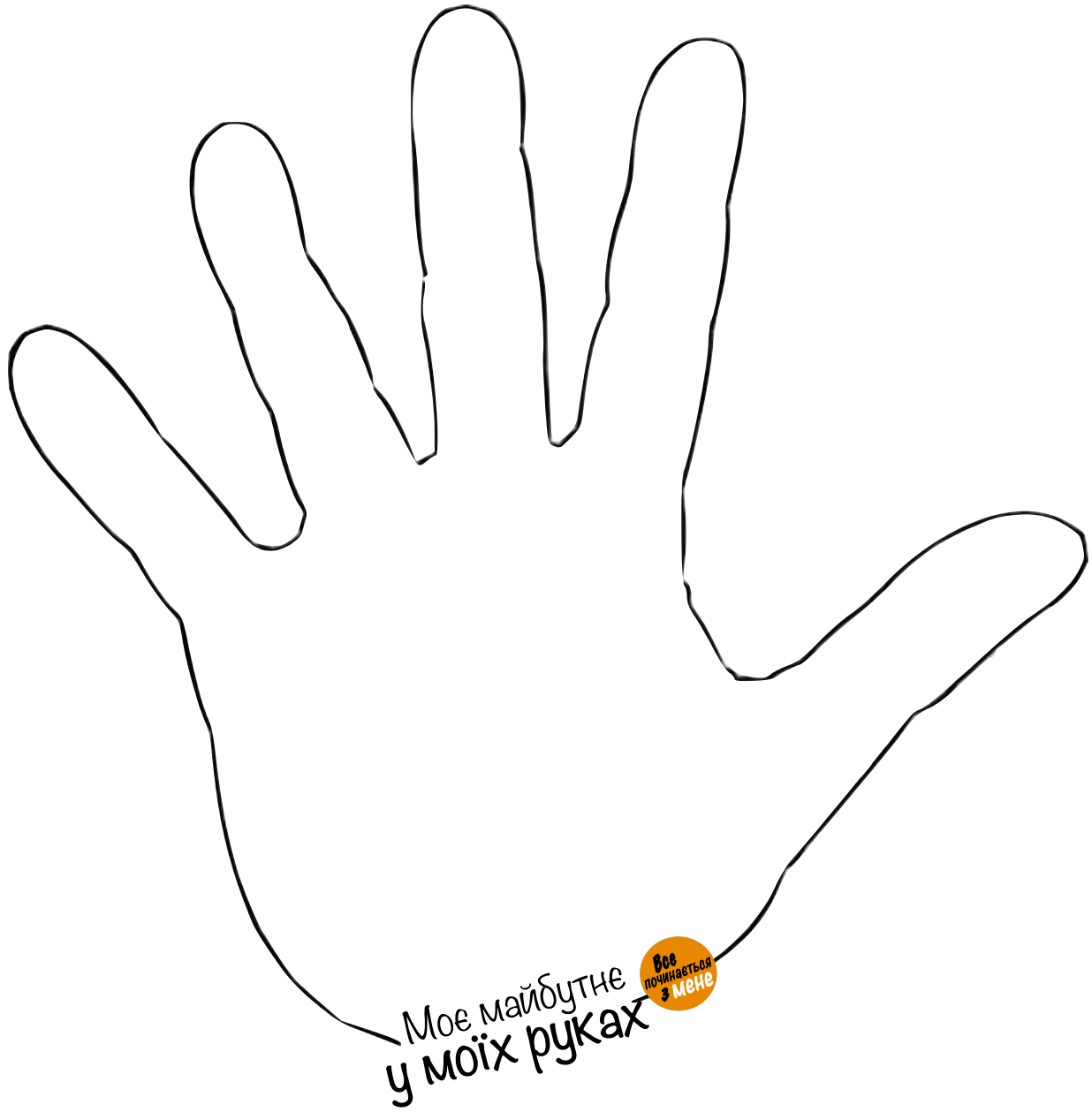
……

……

……

# Моє майбутнє – у моїх руках

**ПОДУМАЙТЕ** про найважливіше, що стосується ваших цілей, сильних сторін, надій, почуттів та інших речей, про які ви дізналися з цієї книги. **НАПИШІТЬ** це, **ПОДІЛІТЬСЯ** з іншими, щоб почати **ВТІЛЮВАТИ**. Напишіть на долоні стисло найважливіші речі. (Порада: перечитайте те, що ви написали на долонях на попередніх сторінках у цій книзі.)



# Мої наміри




Після **обмірковування**, **написання** та **поширення** настав час **втілювати** свою позитивну життєву подорож і свою історію. Завжди пам'ятайте: ЦЕ У ВАШИХ РУКАХ і, ще важливіше: ВСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ВАС. Покладіть руку на своє серце і скажіть собі: «**Все починається з МЕНЕ**». (Перегляньте свої 5 найкращих цінностей і цілей для натхнення.)

## Відсьогодні я більше не робитиму/ не думатиму:

.....

.....

.....

## Відсьогодні я робитиму/ думатиму:

.....

.....

.....

## Відсьогодні я буду продовжувати:

.....

.....

.....

## Я можу звернутися по допомогу до:

.....

.....

Дата ..... Підпис .....

# Нотатки та малюнки

Ця книжка для самопомочі є результатом великого ентузіазму та нашого бажання надати більше можливостей людям, які переживають втрати та стрес. Спільно з Life Book For Youth, FICE Netherlands та Університетом міста Гронінген ми вже розробили Книгу життєвої подорожі для дітей з України. Кілька батьків та організацій висловили потребу в подібній книзі для батьків та молоді. Тому ми - Peer3 - вирішили її створити. При цьому ми використали внески та поради фахівців і батьків.

## ПРОГРАМА «ВСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ З МЕНЕ»

Розробники: Адель Гросс і Ханне Перенбом з Peer3
Наша подорож бере свій початок у Південній Африці. Багато з того, чим ми ділимося в цій книжці — це те, що Адель Гросс написала у 2003 році для своєї власної подорожі від стану жертви до стану людини, яка вижила і подолала. У 2014 році Peer3 та Адель зустрілися. Відтоді ми працювали разом над професійним вдосконаленням та розвитком тренувального курсу «Все Починається З Мене» для голландських батьків, дітей та спеціалістів.

Щоб отримати додаткову інформацію про інструменти «Все Починається З Мене» або групові тренінги, ви можете зв'язатися з нами електронною поштою info@peer3.nl або перегляньте www.peer3.nl.



## Особлива подяка

Ми вдячні за допомогу з написанням на перекладом: Ірині Батиревій, Еліанне Зяйлстра, професору Аала Ель-Хані, Мартіну Тобе та Альмі Беземер.

## Джерела


- **Посібник для батьків-біженців** психологів Атле Дирегрова та Магне Раунда Ін
- **Літопис для молоді** Літопис дає дітям новий і розширений погляд на минуле та сили та впевненість у майбутньому
- **«Турбота про дітей в умовах конфліктів та переміщення»** розроблена Аала Ель-Хані, Рейчел Калам і Кім Картрайт, Університет Манчестера, Великобританія https://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html
- **Буклет самодопомоги для чоловіків, які стикаються з кризою та переміщенням,** д-р Тайсір Хассун Міжнародна організація з міграції 2014
- **Програма Self Help Plus (SH+) LANCET**
- **«7 звичок високоефективних людей»** Стівена Кові (коло впливу)
- **«5 мов кохання»** Гері Чепмена
- Есе Меггі-Шауер **«Я очима …»** про функції провини та сорому після психотравми https://www.ntvp.nl/wp-content/uploads/Essay-Maggie-Schauer.pdf