

ЕКІПАЖ КІП ДАЄ РАДУ СВОЇМ ПЕРЕЖИВАННЯМ

У ЦІЙ ІСТОРІЇ НАМ
ПОТРІБНА БУДЕ
ТВОЯ ДОПОМОГА.
ПОПРАЦЮЙМО НАД
НЕЮ РАЗОМ!



Цей робочий зошит розрахований на дітей 4-9 років. Вони можуть працювати самостійно або разом із дорослим. Оповідання та вправи дають можливість дітям задуматися над власними почуттями. Дорослий слухає та допомагає розпізнавати почуття, викликані переживаннями або переляком. Подумайте разом, як би ви могли обговорити переживання або страхи, та спробуйте придумати, як допомогти собі та іншим почуватися краще. Дитині необхідно зрозуміти, що всі почуття важливі та про них можна говорити.



Suojellaan Lapsia
Protect Children



Suojellaan Lapsia
Protect Children



Сока, Вааба, Тука та Мако розповідають нам, що вони відчувають, коли їх щось турбує чи засмучує.

Тривожні думки не дають мені спокою.



Таке відчуття, немов у мене метелики в животі.



Моє серце швидко б'ється, і я відчуваю, що зараз заплачу чи розсерджуся.



Мені важко гратись і робити уроки.



Інколи мені важко заснути.

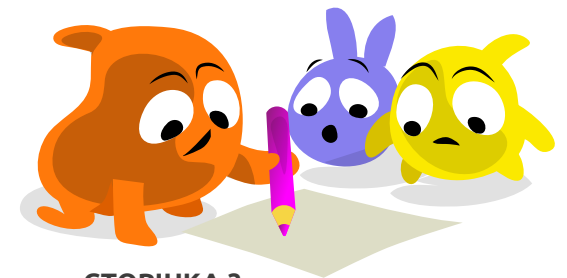


СТОРІНКА 2

Ми готуємося допомогти екіпажу Кіп.

Але перш ніж ми це зробимо, подумай, що викликає в тебе занепокоєння. Намалюй або напиши про це на цій сторінці.

Ти можеш описати (намалювати) одне чи кілька переживань.



СТОРІНКА 3

Сока почув неприємні новини.

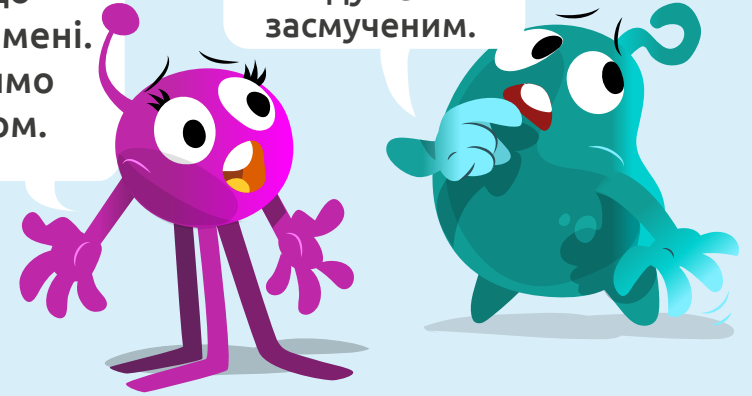
О ні! Що відбувається?
Я в небезпеці?



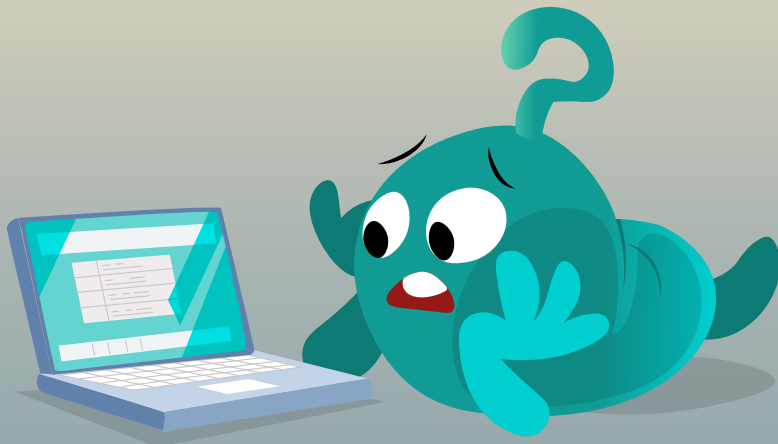
Сока вирішує розповісти Туці, що його турбує. Від цього легшає. Тепер вони разом можуть подумати над тим, що ж можна зробити з тривожними думками.

Добре, що розповів це мені.
Придумаймо щось разом.

Я почуваюся дуже засмученим.



Сока не може заснути вночі. Він і далі читає новини, від яких стає ще тривожніше.



Сока залишає свій телефон на парковці для телефонів. Він виходить погратися зі своїми друзями.



ПОРАДИ ЕКІПАЖА КІП

Тука робить зарядку. Під час тренувань вона не відчуває занепокоєння.

Інколи Тука дуже засумує за домом. В такі моменти вона стискає в долоні намисто, яке їй подарувала бабуся.



Сока уявляє, як замальовує тривожну думку в кольори веселки. Ще він уявляє, що ця думка зовсім крихітна. Від цього занепокоєння поступово зникає.

Інколи стає легше, коли тебе обіймають або коли ти гладьш домашнього улюбленця. Ще приємно обійняти, наприклад, подушку.



Вааба виконує вправи на дихання. Спочатку вона спокійно видихає повітря ротом, немов хоче задуть свічку. Потім втягує повітря носом. Вона уявляє, що відчуває запах полуниці. Вааба виконує цю вправу деякий час і згодом починає почуватися спокійніше.

Мако розповідає про свої переживання дорослим. Він намагається побачити в тривожній ситуації щось хороше, наприклад, те, що люди допомагають тим, хто в біді. Саме завдяки таким думкам Мако починає менше хвилюватися.



ПОГРАЙМОСЯ З ЕКІПАЖЕМ КІП

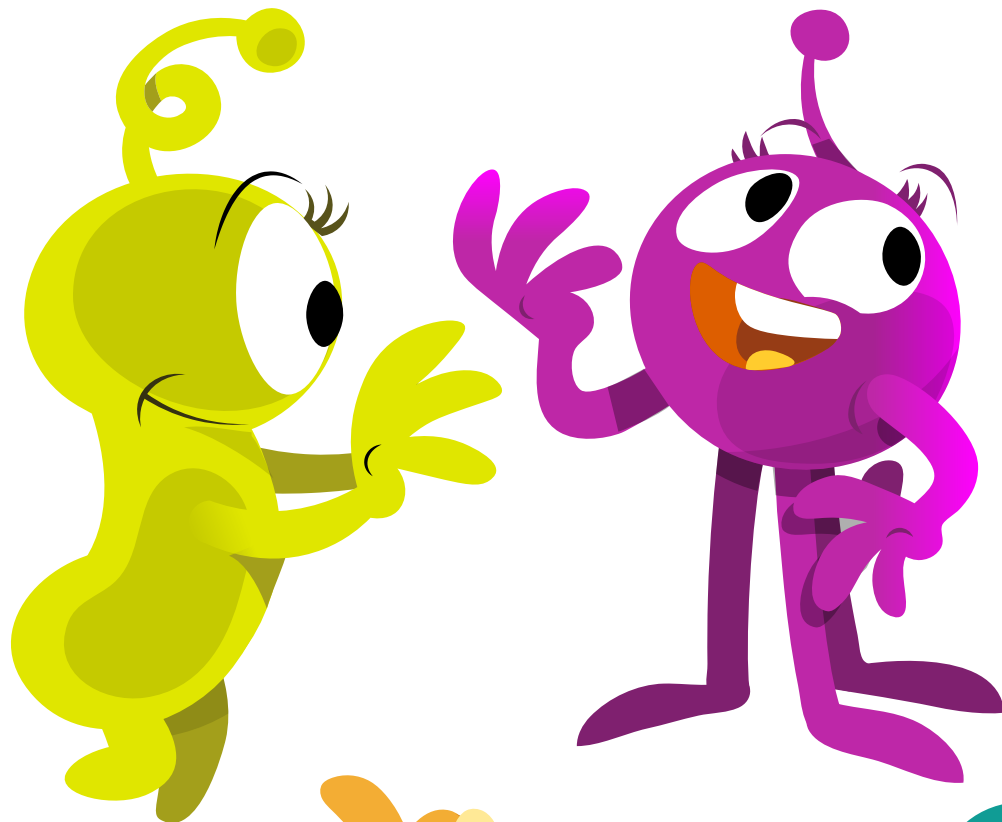
Виріж зображення екіпажа Кіп і пограй із персонажами так, щоб вони забули про свої переживання.



Нехай вони разом подумують, як краще давати раду переживанням.

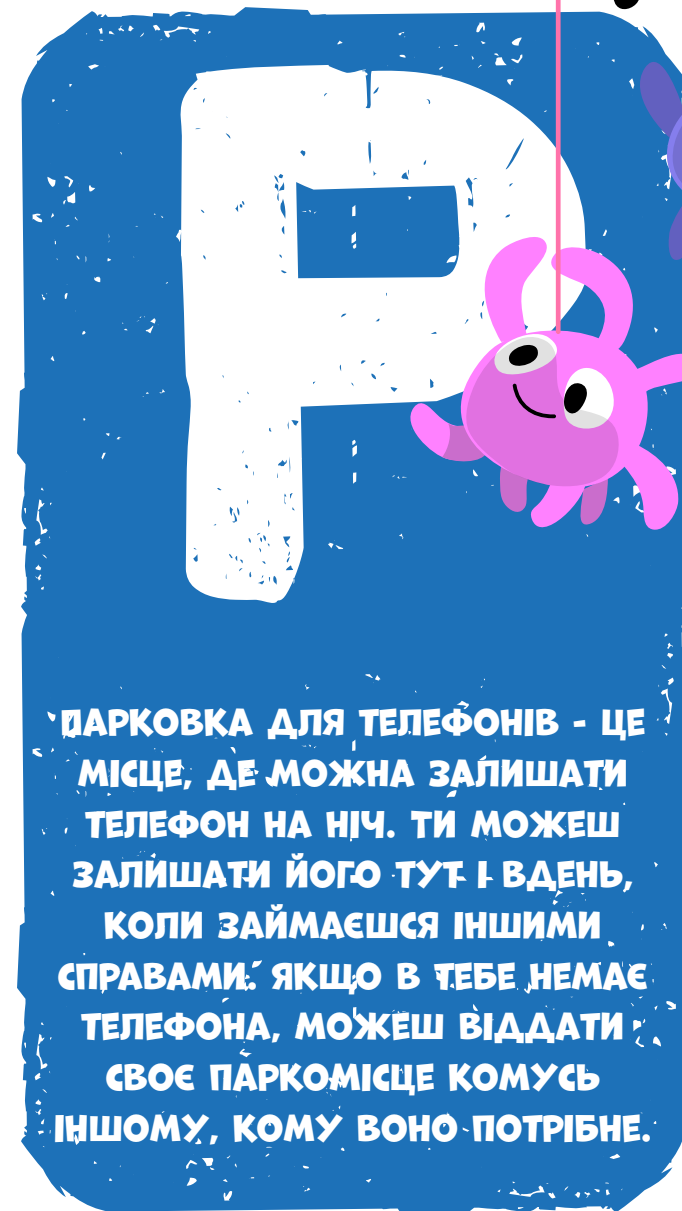
Не забудь сказати персонажам, що важливі всі відчуття і не варто їх уникати. Можна навчитись обговорювати почуття разом. Тоді з ними буде легше впоратися. Також важливо ділитися позитивними емоціями з іншими.

Екіпаж Кіп бажає усім дітям веселої гри.





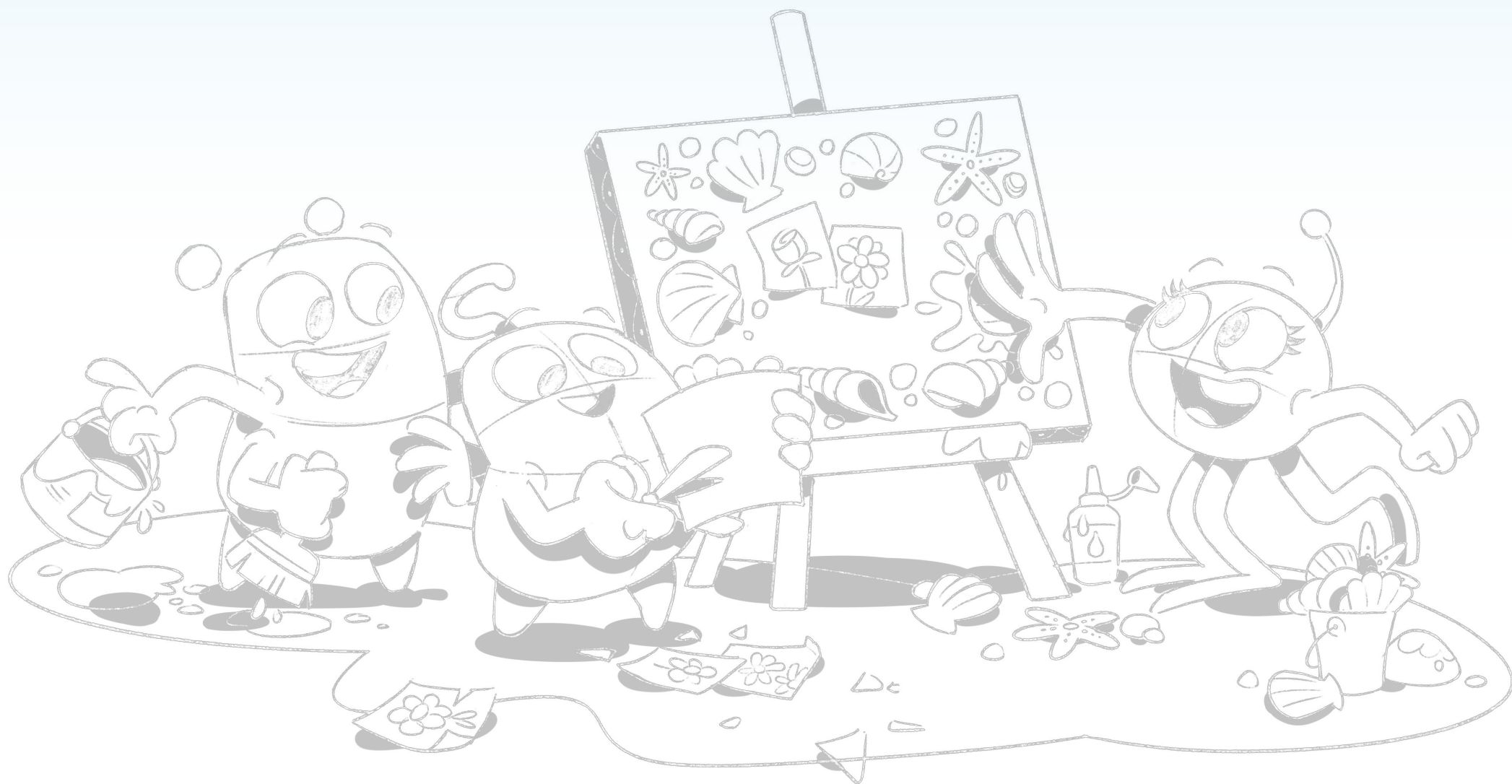
ПАРКОВКА ДЛЯ ТЕЛЕФОНІВ - ЦЕ МІСЦЕ, ДЕ МОЖНА ЗАЛИШАТИ ТЕЛЕФОН НА НІЧ. ТИ МОЖЕШ ЗАЛИШАТИ ЙОГО ТУТ І ВДЕНЬ, КОЛИ ЗАЙМАЄШСЯ ІНШИМИ СПРАВАМИ. ЯКЩО В ТЕБЕ НЕМАЄ ТЕЛЕФОНА, МОЖЕШ ВІДДАТИ СВОЄ ПАРКОМІСЦЕ КОМУСЬ ІНШОМУ, КОМУ ВОНО ПОТРІБНЕ.



ПАРКОВКА ДЛЯ ТЕЛЕФОНІВ - ЦЕ МІСЦЕ, ДЕ МОЖНА ЗАЛИШАТИ ТЕЛЕФОН НА НІЧ. ТИ МОЖЕШ ЗАЛИШАТИ ЙОГО ТУТ І ВДЕНЬ, КОЛИ ЗАЙМАЄШСЯ ІНШИМИ СПРАВАМИ. ЯКЩО В ТЕБЕ НЕМАЄ ТЕЛЕФОНА, МОЖЕШ ВІДДАТИ СВОЄ ПАРКОМІСЦЕ КОМУСЬ ІНШОМУ, КОМУ ВОНО ПОТРІБНЕ.

Розфарбуй малюнок. Під час розфарбовування можеш слухати спокійну музику. Вибери музику, яка заспокоює та покращує настрій.

Розфарбовування та спокійна музика також можуть допомогти впоратися з переживаннями.



НАМ ПОТРІБНА ТВОЯ ДОПОМОГА

Маленька істота стурбована та налякана.
Намалюй чи опиши, як втішити або
заспокоїти малюка. Можеш придумати
свої способи або ж вибрати щось із порад
екіпажа Кіп.

