



Дитина і мудрий равлик

У цій книзі ти познайомишся з однією дитиною, яка втекла від небезпеки в своїй країні, і з одним мудрим равликом, якого ця дитина зустріла на своєму шляху.

У цій книзі ти також зможеш намалювати або написати про СВІЙ ВЛАСНИЙ ШЛЯХ до того місця, де ти зараз знаходишся.

Ця книга-твоя.



Одного дня я прокинувся - і все **ЗМІНИЛОСЯ**.
Мені сказали, що я маю поїхати в іншу країну
- країну, де мені буде безпечно.



Привіт! Ти виглядиш засмученим. Що
сталось? — спитав равлик.

Я їду в невідомість із
своєї країни - від усього, що
знаю і люблю — відповіла
дитина.

Тепер зрозуміло, чому ти
смуєш. Я також мандрую
ШЛЯХОМ. Можливо, нам краще
подорожувати разом?
- запропонував равлик.



Вже минув деякий час, і я зараз в безпеці.
Але мені ще й досі СУМНО.

Я часто згадую...

мою сім'ю

моїх друзів

мої іграшки

мою собаку



Я плачу частіше, ніж раніше. Мені буває тяжко
заснути і я часто прокидаюся вночі, а іноді я
просто хочу бути *поруч із дорослою людиною,*
якій я довіряю.



Інколи, коли я граю з іншими дітьми або зі своїми іграшками, я зовсім забуваю про те, що сталося вдома.



Навколо мене відбувається так багато нового, чому мені ще потрібно навчитися, тому в моїй голові завжди багато ЗАПИТАНЬ.

Я розумію тебе і вважаю, що ти дуже сміливий, тому що зміг розповісти мені про свої почуття. Я вже зустрічав таких дітей, як ти, і вони також розповідали мені свої історії, схожі на твою.



Дуже важливо розуміти одне:
Це **не твоя** провина, що тобі
довелося залишити свій дім.

А тепер послухай, що я тобі скажу...
Можливо, це буде корисно знати:

1. Чому тобі довелося залишити свою рідну країну.
2. Що ти можеш відчувати в цій ситуації.
3. Що може тобі допомогти.

Ти знаєш, чому тобі довелося
залишити свою країну?

1. Деякі діти змушені переїжджати в чужу країну, бо дома в них йде **ВІЙНА**
Інші діти залишають свої країну через **бідність** чи **СТИХІЙНІ** лиха.

2. Це нормально, якщо дитина, яка опинилася в іншій країні



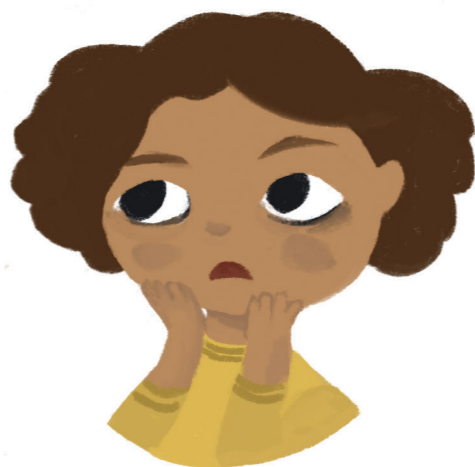
більше сумує



стає злою або роздратованою



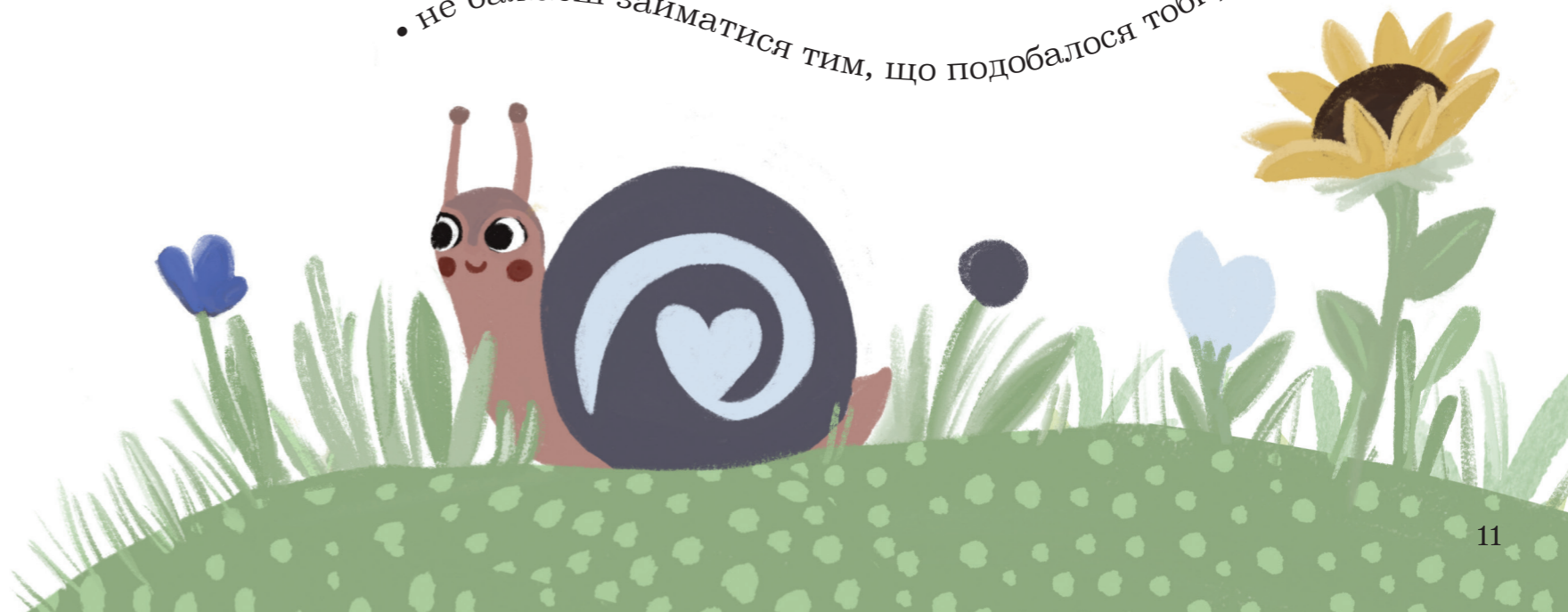
боїться



нервує

Також цілком нормально, якщо ти:

- маєш труднощі зі сном.
- потребуєш бути поруч із дорослою людиною, яка піклується про тебе.
- робиш те, чого не робив раніше.
- не бажаєш займатися тим, що подобалося тобі раніше.



3. Багато дітей почувають себе краще,
коли вони:

- розповідають дорослим про те, як вони себе почувають.
- знають про те, що є багато людей, які допомагають їхній країні.
- діляться з другими своїми знаннями та вмінням.
- займаються фізичними вправами та техніками, які діють заспокійливо, наприклад, повністю вдихають повітря наповнюючи живіт і повільно видихають.
- граючись, використовують свою уяву та фантазію.

Шшшш... Я тобі щось покажу.
Якщо ти закреш одне око
рукою, можливо, ти зможеш побачити те,
чого не бачать інші.

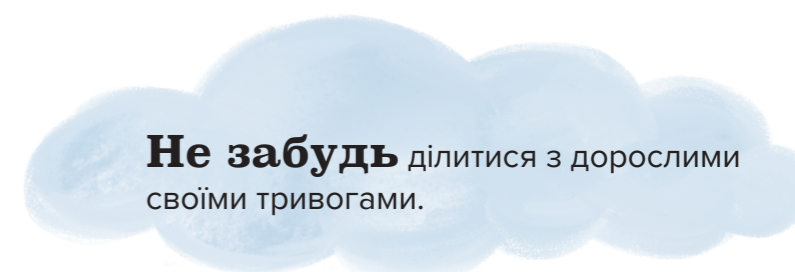
На наступних сторінках ти можеш написати або намалювати СВОЮ історію.

Розфарбуй зірки - покажи, що тебе турбує:

- ☆ Похід в дитячий садок або школу в іншій країні
- ☆ Що зі мною трапиться щось небезпечне
- ☆ Що щось погане трапиться з людьми, яких я люблю
- ☆ Що мені немає де жити
- ☆ Те, що відбувається в моїй рідній країні



Тут ти також можеш написати або намалювати, якщо тебе хвилює щось інше:



Не забудь ділитися з дорослими своїми тривогами.

Тут ти можеш написати свої **ЗАПИТАННЯ**:

Не забудь задавати свої питання дорослому, з яким ти знаходишся разом.

Тут ти можеш описати або намалювати те, що тобі найбільше запам'яталося **ВДОМА**:

Тут ти можеш описати або намалювати ті речі з **рідної країни**, які тобі особливо подобаються:

Тут ти можеш описати або намалювати те, що зараз найбільше робить тебе **ЩАСЛИВИМ**:

Тут ти можеш описати або намалювати ситуацію, в якій ти відчув себе
СИЛЬНИМ:

Тут ти можеш описати або намалювати ситуацію, в якій ти відчув себе
СМІЛИВИМ:

Тут ти можеш написати або намалювати те, що тобі подобається:

Дитина і мудрий равлик

Книга написана:

Енн Ломхольт Лей Хансен

Патриція Ютте Салінас

Софі Бойє Грот

Опубліковано:

Притулок Червоного Хреста

Sandholmgårdsvej 40

3460 Birkerød

www.Rodekors.dk

Ілюстрації: Пауліне Драсбек

Верстка та друк: Алінеа+

Графічне налаштування: Грете Бруун.

авторське право:

Червоний Хрест

Копіювання дозволено лише згідно з правилами Сору-Дан

ISBN: 9788723565105

Підготовлено за підтримки Фонду Егмонт.

”Одного дня я прокинувся - і все змінилося. Мені сказали, що я маю поїхати в іншу країну - країну, де мені буде безпечно”.

Ця книга про дитину, яка залишила свою країну через небезпеку. Книга розповідає про поширені психологічні реакції на таку ситуацію та дає корисні поради дітям, в яких подібні реакції проявляються. Ця книга також заохочує дітей описувати або ж малювати власні історії та ситуації, у яких вони відчували себе сміливими та сильними.

Книга особливо підходить для дітей віком 5-12 років, її добре читати вголос.



EGMONT
Fonden