



Моменти щастя, що прикрашають
буденність

Твій Зошит Співпереживання За Темою Радості

Papilio 
Dein Partner für
sozial-emotional starke Kinder

Deutsches Forum
DFK
KriminalPrävention

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

У цьому зошиті...

... розглядаються дитячі почуття та Твоє батьківське ставлення до них.

Чим краще дитина може обходитися зі своїми почуттями, тим більш здоровіше, спокійніше, чуйніше і успішне вона може проходити по життю. Соціально та емоційно стійка дитина завжди у стані гарного розуміння себе та порозуміння з іншими, може побудувати міцнішу дружбу та взаємовідносини, а також виражати всі свої потреби.

Більш вірогідно, що складну життєву ситуацію легше витримати, якщо людина вміє поводитися з власними почуттями, їх усвідомлювати та виражати. Тільки так можна обміркувати, що приносить користь і допомагає. Тому з цими навичками діти під час зростання краще захищені від негативних впливів, таких як психологічні проблеми. У підлітковому та дорослому віці вони менш схильні до агресивної поведінки та залежностей, таких як куріння або вживання алкоголю та інших наркотичних речовин.

Розділ 1: А Ти знав?

Почуття відіграють дуже важливу роль в житті! Вони надають можливість сприймати власні потреби, виражати їх, а також певною мірою впливати на них. Крім того, вони будують наші відносини з іншими людьми.

Як раз спершу Твоя дитина вивчає поведження з почуттями.

Ти можеш їй в цьому дуже допомогти, вивчаючи як власний світ почуттів, так і інших.

У цьому зошиті мова піде про почуття Радості.

Ми відчуваємо Радість, коли проживаємо приємні моменти або пригадуємо такі. Іноді поняття Щастя також використовується для позначення Радості. Вираз обличчя при відчутті Радості у різних культурах майже ідентичний. У будь-якому куточку світу ми впізнаємо це почуття в інших людей.

Існують різні види Радості, наприклад, передчуття Радості, коли люди радіють майбутній події. Або співпереживання Радості, коли ми поділяємо Радість іншого.

Тому в цьому зошиті ми покажемо Тобі також різні можливості, як підтримати свою дитину в тому, щоб

- ▶ сприймати Радість та розпізнавати її в інших,
- ▶ утримати почуття Радості завдяки щасливим моментам,
- ▶ і як Ви разом можете використати це почуття, якщо у Вас іноді справи йдуть не дуже добре.

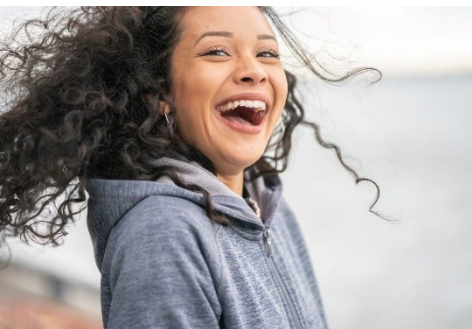


Нижче Ти знайдеш можливість, як наблизитися Тобі самому, а також разом зі своєю дитиною до почуття Радості.

Розділ 2:

Розвідки та роздуми за темою Радості

Створи свою щасливу атмосферу у повсякденному житті



Твоє власна поведінка впливає на поведіння Твоєї дитини з власними почуттями. Дитина спостерігає за Тобою та вчиться від Тебе.

Тому починаємо в першу чергу зі спостереження, як Ти поводишся у своїй батьківській ролі: як Ти обходишся з почуттям Радості? Ось декілька порад для Тебе для розвідок та обмірковування:

Можеш стати взірцем для наслідування!

Твоя дитина вчиться від Тебе, наскільки важливим у житті є почуття Радості.

Покажи свою Радість.

Якщо день не дуже вдалий: тоді краще пригадати щось позитивне – та поговорити про це.

З нашою ідеєю з майстрування «ланцюжка щасливих моментів» це вдасться дуже легко. Інструкцію до нього подано нижче.

Прислуховуйся!

Що могло слугувати причиною гарного настрою у Твоєї дитини?

Перепитуй, уважно прислуховуйся до неї та радій разом з нею.

Виплесни Радість назовні!

Коли Твоя дитина сповнена почуттям Радості, дозволь їй мати піднесений настрій.

Станьте експертками або експертами з почуттів!

Допоможи своїй дитині знайти якомога більше різних слів для вираження Радості – і розширити її словниковий запас за цією темою.

У цьому допоможе, наприклад, нижче описана вправа «Детектив Радості».

Відверто спілкуйтеся один з одним!

Передчуття Радості може подарувати гарний настрій. Можливо, Ви запланували щось, що може Вас порадувати? Тоді обговоріть це.

Започаткуйте ритуали Щастя!

У Вас є свій ритуал Радості? Як щодо танцю, пісеньки або крилатої фрази?

Запитай також себе!

Подумай над тим, що: усі почуття є рівноцінно цінними та важливими!

Не очікуй, що Твоя дитина завжди буде радісною та щасливою, тому що такі почуття як Смуток, Гнів або Страх також відіграють для нас людей важливу роль. Всі ці почуття є однаково рівноцінними по відношенню один до одного.

Іноді турботи займають нас більше, ніж успішні ситуації. Тут Ти можеш підтримати свою дитину, щоб вона могла відчувати Радість та насолоджуватися нею.

Здебільшого в пам'яті довше залишаються почуття Смутку або Гніву і всі пов'язані з ними ситуації. Саме тому так важливо також святкувати і щасливі моменти, зберігати їх в пам'яті і розділяти з іншими.

Діліться Радістю!

Подумайте разом про те, як Ви можете зробити інших людей щасливими.



Розділ 3: Коли переповнює Радість

Твоя дитина щаслива? Радість заразлива!

Дозволь собі надихатися і радіти разом. Смійтеся разом, танцюйте по кімнаті, підстрибуйте догори, обіймайте один одного, плачте від радості. Дозволено будь що і всі можуть це бачити. Святкуйте Радість разом і захоплюйтесь цим дивовижним почуттям.

Розділ 4: Співпереживання та гра при відчутті Радості

Тут Ти знайдеш ідеї,

- ▶ які допоможуть Тобі обговорити Радість разом зі своєю дитиною
- ▶ як Ви можете надати місце радості в повсякденному житті.

Разом станьте детективами Радості
Відстежуйте походження Радості разом!

1) Можеш пригадати?

Коли останнього разу Ти був по-справжньому щасливий, не в собі від Щастя, веселим, окрилений, натхненним, наче сяяв від Щастя, задоволеним або радісним?

Що саме трапилось?

Розкажіть про це один одному.

2) Як і де Ти можеш побачити або відчути Радість у своєму тілі?

Опишіть один одному, як Ви розпізнаєте Радість та відчуваєте.

Можливо, Вам допоможе цей маленький список підказок?

- ▶ Куточки губ загнуті угору.
- ▶ Очі сяють.
- ▶ Твоя постава відкрита.
- ▶ Відчуття поколювання в тілі.



- ▶ Ти відчуваєш себе впевненим.
- ▶ В тебе є відчуття, наче можеш зрушити гори.
- ▶ В тебе є бажання танцювати, стрибати та навіть бігати.
- ▶ Тобі хотілось би розповісти про свою Радість на весь світ.
- ▶ Ти відчуваєш себе легким і невагомим.
- ▶ ... як ще Ви можете відчувати і розпізнавати Радість?

Багато чого відбувається з тілом, коли радієш, чи не так?

Радість – це почуття, яке ми відчуваємо, коли щось відбувається саме так, як ми цього бажаємо. Коли ми отримуємо досвід з того, що нам по душі. Коли задовольняються наші потреби, наприклад, ми добре та приналежно відчуваємося у компанії друзів, коли нас приймають такими, якими ми є.

Коли нам щось приносить Радість і ми, наприклад, робимо щось, тому що самі так вирішили, тоді нам легко дається це зробити. Коли ми відчуваємо радість, це також добре і для нашого тіла. Радість робить нас сильнішими, а складні часи – трішки легшими.

Гарний Ритуал «На добраніч»: мої щасливі моменти

День добігає кінця – і Ти та Твоя дитина багато чого пережили. Перед тим, як піти спати, ще раз обміркуйте:

- ▶ Що сьогодні відбулося приємного?
- ▶ Через що Ви сьогодні раділи?



Вам спала на думку радісна подія? Або навіть декілька? Тоді нагадайте один одному про це ще раз. Ви були всередині або ззовні? Який запах Ви відчували? Ви були самі або з кимось?

Ви відчуваєте, як вас знову поступово переповнює радість? Відчуваєте себе добре, чи не так?

Цю вправу Ви можете робити разом. Ви можете розповідати один одному про те, що гарного трапалося за день і разом насолоджуватися Вашими спогадами. Ти можеш також підбадьорити дитину пограти в цю гру про приємні спогади самотійно в ліжку перед сном.



Танець Радості

Що ж, чи є в Тебе або Твоєї дитини бажання трішки потанцювати? Тоді вмикайте музику або заспівайте пісеньку - і вперед!

Змайструйте ланцюжок щасливих моментів!

Прекрасно мати свій ланцюжок щасливих моментів! Він нагадає Твоїй дитині про щасливі моменти та створить гарний настрій. До того ж він чудово виглядає! Разом Ви можете змайструвати власний ланцюжок щасливих моментів, щоб повісити його кудись або зробити з нього гірлянду.



Для гірлянди-ланцюжка щасливих моментів знадобиться:

- ▶ Мотузка (близько 2 м), заціпки, папір (найкраще підійде цупкий папір розміру А5), олівці (дерев'яні, кольорові або воскові крейди), фотоапарат/ мобільний телефон, якщо можливо, принтер.
- ▶ Додатково Ви можете також використати: камінчики, ігрові фігурки, іграшки з тканини, ляльок, листівки, та інші предмети, які нагадують Вам про приємні моменти.

Як це зробити:

- ▶ Пригадайте ситуації, коли Твоя дитина відчувала себе радісною;
- ▶ Намалюйте їх або розіграйте їх з предметами, які є у Твоєї дитини в розпорядженні (наприклад, ігрові фігурки, іграшки з тканини, камінчики).
- ▶ Зробіть фото.
- ▶ Надрукуйте його. Це можна зробити в аптекарському магазині, за ціною близько 0,12 €.

- ▶ Зібрали достатньо картинок?
Підпишіть на зворотному боці, що саме доставило Твоїй дитині радість.
- ▶ Візьміть заціпку та прикріпіть фото до мотузки.
- ▶ А ось і гірлянда-ланцюжок щасливих моментів для Твоєї дитини!
- ▶ Повісьте ланцюжок або зберігайте його у найулюбленішому місці Твоєї дитини.

Коли Твоїй дитині знадобиться пригадати щасливий момент, наприклад, коли вона сумує, Ти можеш зірвати картинку спогад з ланцюжку, показати їй – і цим порадувати її.

Можете також змайструвати такий ланцюжок для людини, яку цінуєте. Ділитися Радістю також приємно.

Разом заспівайте пісеньку про Радість

Послухайте разом з дитиною радісну пісеньку. Таку, яка робить Вас щасливими. Найкраще разом придумайте до неї ще й трішки танцювальних рухів.

Як це зробити:

Разом заспівайте пісеньку.

Кожну строфу доповнюйте спеціальним рухом, який підібрали разом заздалегідь. Можете, наприклад:

- ▶ плескати в долоні;
- ▶ тупотіти на місці;
- ▶ кружляти один навколо одного; або також
- ▶ барабанити по тілу, хлопати по стегнам або рукам.

Пустіть в хід Вашу фантазію!



Про Papilio

Ми надаємо підтримку дітям в поводженні зі своїми емоціями, підсилюємо їх соціальні компетенції, та сприяємо тому, щоб вони розкрили свій потенціал. Для цього ми пропонуємо підвищення кваліфікації нашим педагогічним співробітникам з профілактичних програм. Через це ми надаємо всім дітям в дитячому садку та початковій школі рівні можливості розвитку, незважаючи на походження чи соціальний статус.

З такою надійною базою діти в подальшому будуть краще захищеними від негативних впливів, таких як поведінкові розлади, психічні проблеми, залежність та насильство. Крім того, значно покращуються навчальні здібності та здоров'я дітей.

Залишилися питання? Тоді переходь безпосередньо на сторінку www.papilio.de.

Контакти та інформація

Некомерційне ТОВ Papilio

вул. Ульмера, 94
86156 Авґсбург
Тел. 0821 4480 8596

kontakt@papilio.de

www.papilio.de

www.papilio.de/podcast.html

<https://kitagold.papilio.de/>

www.instagram.com/papilio.de

www.facebook.com/PapilioPraevention

Цей проект став можливим завдяки співпраці з Німецьким Фондом «Форумом із запобігання злочинності» та фінансується Федеральним міністерством юстиції на основі резолюції Німецького Бундестагу.

