



О беспокойстве, волнении и утешении

**Твоя Тетрадь**

**Сопереживания по Теме**

**Печали**

**Papilio**   
Dein Partner für  
sozial-emotional starke Kinder

**DFK**  
Deutsches Forum  
Kriminalprävention

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## В этой тетради...

... рассматриваются детские чувства и Твое родительское отношение к ним.

Чем лучше ребенок может обращаться со своими чувствами, тем здоровее, спокойнее, более чутко и успешнее он может проходить по жизни. Социально и эмоционально устойчивый ребенок всегда в состоянии хорошего понимания себя и взаимопонимания с другими, может построить более глубокую дружбу и взаимоотношения, а также выразить все свои потребности.

Более вероятно, что сложную жизненную ситуацию легче выдержать, если умеешь обращаться с собственными чувствами, их осознавать и выражать. Только так можно обдумать, что приносит пользу и помогает. Поэтому с этими навыками дети при взрослении лучше защищены от негативных воздействий, таких как психологические проблемы. В подростковом и взрослом возрасте они менее подвержены агрессивному поведению и зависимостям, таким как курение или употребление алкоголя и других наркотических веществ.

## Раздел 1: А ты знал?

Чувства играют очень важную роль в жизни! Они позволяют воспринимать собственные потребности, выражать их, а также в определенной степени влиять на них. Кроме того, они строят наши отношения с другими людьми.

Как раз сначала Твой ребенок изучает обращение с чувствами.

Ты можешь ему очень помочь с этим, изучая как собственный мир чувств, так и других.

В этой тетради речь пойдет о чувстве Печали.

Ты точно знаешь, что такое Печаль. Существует много причин, по которым мы можем огорчаться. Когда чувствуем себя одинокими или скучаем по ком-то. Или когда не удается то, чего пытались добиться.

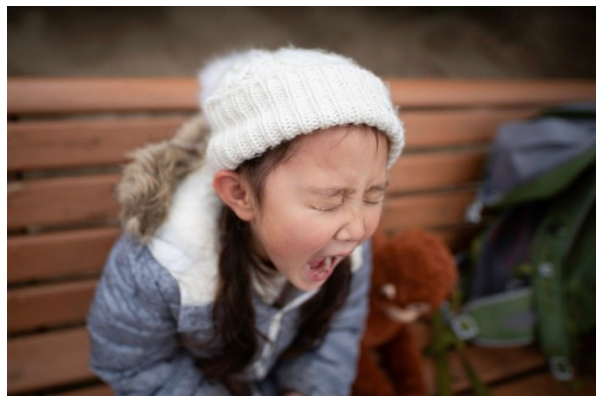
Когда дети унывают, нам, взрослым, это кажется иногда банальным. Дети могут быть расстроены из-за отколотого края печенья или не так укрытой мягкой игрушки. Для детей в такие моменты Печаль тем не менее является очень сильным и реальным чувством. Поэтому мы всегда должны относиться к нему всерьез.

Допустим, Твой ребенок как раз учится завязывать шнурки – и это у него не получается. Это разочаровывает и удручает. Но эта печаль вероятно не будет столь же большой силы, как когда, например, мы теряем человека. Хотя это один из нюансов этого чувства. То есть, чувство Печали мы испытываем с разной силой.

Для того чтобы ты мог поддержать своего ребенка во время Скорби, существует не только одно решение, но и много разных вариантов поведения. Все зависит от ситуации, в которой Вы оказываетесь.

В этой тетради Ты узнаешь

- ▶ некоторых возможностях, как отслеживать Печаль и
- ▶ советах, какой ориентированный на детей подход Ты можешь выбрать.





## Раздел 2: Изучение и размышления по теме Печали

Так Ты можешь поддержать  
ребенка, когда он расстроен

**Ты можешь стать примером для подражания!**

Твой ребенок учится от Тебя, как обращаться с Печалью.

Расскажи также о том, когда в последний раз ты чувствовал / чувствовала Печаль. Или когда Ты ощущал / ощущала Печаль еще в детстве. И расскажи ребенку, как ты обращаешься или как Тебе приходилось обращаться с ней будучи ребенком.

Общайтесь на понятные детям темы, соответствующие возрасту Твоего ребенка.

**Будь честным!**

Дети чувствуют, когда что-то не так.

Например, когда Ты опустил плечи и поникший, но говоришь, что все хорошо, ребенок замечает эту разницу. Твой ребенок учится, что Печаль надо скрывать. Может быть, он будет волноваться за Тебя, но не осмелится спросить Тебя о причинах Печали.

**Прислушивайся!**

Относись к Печали своего ребенка серьезно.

Прислушивайся и переспрашивай, когда он рассказывает о своей Печали. Увери его, что все дети и взрослые время от времени грустят, и что Печаль является важным чувством для нас.

Печаль показывает нам, что что-то для нас важно, или что мы должны почувствовать важную потребность в чем-то.

## Относись с пониманием!

Иногда мы не понимаем Печали ребенка.

Но она остается для Твоего ребенка настоящая. Поэтому никогда не пытайся отмахнуться от Печали фразами типа: «Но не все так и плохо! Ты должен / должна быть храбрым / храброй!» или «Индийцы не испытывают боли».

Напротив, покажи взаимопонимание и переспроси подробности. Вместе с ребенком обдумайте, что может сейчас помочь, например: «Ты расстроен / расстроена, но Ты можешь сказать мне, что Тебя огорчает».

## Всегда будь для ребенка рядом!

Возьми ребенка на руки, если он этого хочет.

Поддержи его, поговори успокаивающим тоном.

## Называй чувство как оно есть!

Найди нужные слова для чувства Твоего ребенка.

Опиши, что Ты видишь на его лице. Разреши ребенку описать сигналы собственного тела. Так Твой ребёнок научится лучше передать это чувство.

## Находи нужные слова!

Помогай ребенку находить нужные слова, выразить Печаль и обогащать свой словарный запас.

Тогда в следующий раз он сможет даже лучше выразить, что чувствует. В этом поможет ниже описанное упражнение «Детектив Печали».

## Спроси также себя!

Обращай внимание на то, чтобы относиться одинаково к детям, независимо от пола.

Иногда для взрослых все еще существуют старые стереотипы, например, что мальчики не плачут, а остаются всегда сильными. Однако мальчики точно также ощущают Печаль, как и девочки.



## Будь внимателен!

Обращай внимание на то, чтобы не приходилось искать замещающее удовольствие.

Замещающее удовольствие может скрыть Печаль, например, благодаря: еде (сладостям), спорту (чрезмерно тяжелому), телевизору, смартфону или компьютерным играм. Хотя поначалу это действительно помогает, однако потом может вызвать эмоциональное выгорание.

Другие методы более полезны для здоровья, и помогают ребенку развиваться здоровым. Помоги ребенку познакомиться с собственными чувствами.

## Вместе ищите утешение!

Именно тогда, когда ребенок скучает, помоги ему почувствовать защищенность и предложи утешение.

Найди пути, чтобы утешить его. Может быть, Вам вдвоем захочется собрать коробочку отрады? Инструкция к этому представлена ниже.



## Раздел 3: Когда появляется Печаль

### Преодолеем ее за пять шагов

В чрезвычайной ситуации Твой ребенок нуждается в Тебе как никогда. Важно, что Ты остаешься рядом. Относись к его Печали столь же серьезно, как и к любому другому чувству. Следующие пять советов помогут направить Твоего ребенка на правильный путь:

#### Совет 1: Посвяти себя чувствам ребёнка, не отворачивайся от него

Печаль становится посторонней, если от нее отвернуться.

При этом Печаль играет очень важную роль: она заставляет нас сделать паузу и подумать, что на самом деле важно. Часто речь идет, между прочим, о потребностях Твоего ребенка, которые Тебе следует замечать и понимать. Твоему ребенку совсем не поможет, если Ты будешь лишь изредка разговаривать с ним.

#### Совет 2: Знакомимся с Печалью

Поговорите о том, что огорчает Твоего ребенка.

Помоги ему выразить свое чувство. Твой ребенок может нарисовать картинку или что-нибудь смастерить. Тогда он сможет выпустить внутреннюю Грусть наружу – и это освободит Твоего ребенка от ее тяжести.

#### Совет 3: Называем Печаль как она есть

Твой ребенок как раз только знакомится с миром чувств.

Подтверждай и называй чувство, когда замечаешь его у своего ребенка. «Я вижу, Ты разочарован/разочарована, что Тебе не удаётся завязать шнурки. У тебя опущены плечи». Таким образом, ребенок научится замечать физические признаки чувства.

#### Совет 4: Готовимся к чрезвычайным ситуациям

Тщательно готовьтесь и вместе тренируйтесь все снова и снова, как овладеть собственными чувствами.

Тогда это будет удаваться все лучше. По поводу подготовки можешь посмотреть решение рукоделия в следующей главе.

## Совет 5: Переживаем и перерастаем Печаль

Если Твой ребенок нашел способ справиться с Печалью (например, обратился к Тебе с разговором), он уже многое выучил от Тебя.

Отнесись к успехам ребенка с похвалой. Тогда она будет чувствовать себя сильнее, и в следующий раз снова обратится к тебе: «Вижу, Ты расстроен/расстроена, потому что с нами нет отца. Поэтому Ты пришел/пришла ко мне поговорить об этом. Можем вместе подумать, что тебе с этим делать. Хочешь собрать коробочку развлечения? (инструкция ниже). Или ты хотел бы / хотела бы еще раз нарисовать картинку?»





## Раздел 4:

# Сопереживания и игры при ощущении Печали

Здесь Ты можешь найти идеи,

- ▶ как можно обсудить вместе с ребенком Грусть и
- ▶ как находить способы утешения.

## Станьте вместе детективами Печали

Вместе отследите причины Печали!

1. Когда в последний раз Ты чувствовал себя расстроенным? Или разочарованным, грустным, подавленным, меланхоличным, в отчаянии? Что именно перед этим случилось? Расскажи об этом ребенку и попроси его рассказать о собственной ситуации в последний раз. Хорошо также обсуждать это чувство даже тогда, когда в целом НЕТ ситуации для грусти.
2. Как и где Ты можешь испытывать Печаль в своем теле? Опишите полностью друг другу, как Вы чувствуете Печаль. Тебе может помочь этот небольшой список:
  - ▶ льются слезы;
  - ▶ уголки губ загнуты вниз;
  - ▶ опущенные плечи;
  - ▶ комок в горле, оно словно сжимается;
  - ▶ усложняется дыхание (одышка);
  - ▶ чувство сдавленности в груди.
  - ▶ Все ощущается очень тяжелым.
  - ▶ Живот словно пуст.
  - ▶ А мышцы хилые.
  - ▶ ...



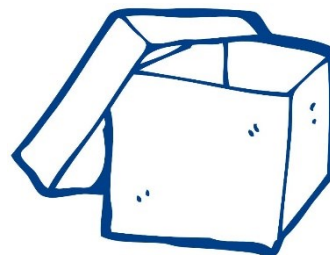
Много чего случается с телом, когда человек испытывает печаль, не правда ли?

Печаль появляется, когда не исполняется потребность или желание, например, когда

- ▶ ребенку пора идти спать, но он хотел бы еще поиграть,
- ▶ друг\*подруга не хочет с ней играть,
- ▶ кто-то умер, кого он очень любил, или
- ▶ когда ребенок поранился.

### Изготовьте коробочку отрады!

Всегда, когда Печаль очень велика – Твоему ребенку непременно поможет коробочка отрады. Она поможет преодолеть Печаль.



Для этого Вам понадобится:

- ▶ Коробка или ящик.
- ▶ Если ребенок хочет, можно еще разрисовать или оклеить его. Для этого понадобятся карандаши, клей и материалы для украшения, например цветной картон, вырезки из журналов, бисер или наклейки.

Как сделать:

Возьмите имеющуюся коробку. Или оформите ее так, как Вы ее представляете.

А теперь наполните её вещами, которые развлекают ребенка или помогают, когда он испытывает Печаль. Это могут быть разные вещи, например:

- ▶ любимая книга или любимая музыка;
- ▶ природные сокровища: например, красивый камешек, ракушка, каштаны;
- ▶ небольшой фотоальбом людей и животных, которые нравятся Твоему ребенку;
- ▶ воспоминания о хорошей экскурсии;
- ▶ носовые платки;
- ▶ Твой помощник преодоления Печали.

Когда все важное уже в коробке, найдите для нее хорошее место. И когда в следующий раз Твой ребенок будет ощущать Печаль, пора доставать коробочку. Это ребенок может сделать сам или со взрослым. Коробочка отрады помогает, когда нужно.

Подбадривай ребенка делиться своей Печалью с другими. Он может рассказать тому, с кем чувствует себя комфортно, о том, что вызывает у нее грусть. Иногда также помогает просто обсудить это, после чего он будет чувствовать себя не таким печальным.

## Рисуем для преодоления Печали

Возьмите карандаши, краски и/или все необходимое для аппликации и создайте печальный рисунок. Затем можете нарисовать еще утешительный рисунок.

Скорее всего, Твоему ребенку помогут следующие вопросы:

- ▶ Какого цвета имеет для Тебя Печаль? Она более темная? Или светлая? Или разноцветная?
- ▶ Какая форма у Твоей Печали?



Нарисовали её или сделали аппликацию? Подбодри своего ребенка представить свой рисунок и объяснить, что на нем изображено.

Может быть у Вас будет желание сделать небольшую демонстрацию?

## Изготовь своего помощника преодоления Печали

Найдите материалы, наполнитель, фломастеры и ножницы для ткани. Все, что понадобится, чтобы смастерить помощника преодоления Печали. Также могут понадобиться нити с иглой или клей для ткани.

- ▶ Дважды вырежьте из ткани форму, которой должен быть Ваш помощник.
- ▶ Нарисуйте ему лицо, если Твой ребенок этого захочет.
- ▶ Поместите две части друг на друга.
- ▶ Соедините их клеем для ткани или прошейте иглой с нитками.



- ▶ Оставьте при этом дырочку – и наполните помощника преодоления Печали ватой.
- ▶ А потом зашейте и эту дырочку.

Каждый раз, когда Твоему ребенку понадобится утешение, он может крепко прижать к себе помощника преодоления Печали – и получить утешение.

## Про Papilio

Мы оказываем поддержку детям в обхождении со своими эмоциями, усиливаем их социальные компетентности и способствуем тому, чтобы они раскрыли свой потенциал. Для этого мы предлагаем повышение квалификации нашим педагогическим сотрудникам по подготовительным программам. Поэтому мы предоставляем всем детям в детском саду и начальной школе равные возможности развития, несмотря на происхождение или социальный статус.

Благодаря такой надежной базе дети в дальнейшем будут лучше защищены от негативных воздействий, таких как поведенческие расстройства, психические проблемы, зависимость и насилие. Кроме того, значительно улучшаются обучающие способности и здоровье детей.

Остались вопросы? Тогда перейдите непосредственно на страницу [www.papilio.de](http://www.papilio.de).

## Контакты и информация

Некомерческое 000 Papilio

ул. Ульмера, 94  
86156 Аугсбург  
Тел. 0821 4480 8596

[kontakt@papilio.de](mailto:kontakt@papilio.de)

[www.papilio.de](http://www.papilio.de)

[www.papilio.de/podcast.html](http://www.papilio.de/podcast.html)

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

[www.instagram.com/papilio.de](https://www.instagram.com/papilio.de)

[www.facebook.com/PapilioPraevention](https://www.facebook.com/PapilioPraevention)

Этот проект стал возможным благодаря сотрудничеству с Немецким Фондом «Форумом по предупреждению преступности» и финансируется Федеральным министерством юстиции на основе резолюции Немецкого Бундестага.

