



Подолоаемо Страх без Страху

Твій Зошит

Співпереживання

За Темою Страху

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



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, як поводитися з почуттями.

Ти можеш дуже допомогти їй з цим, вивчаючи як власний світ почуттів, так і інших.

У цьому зошиті мова піде про почуття Страху.

Почуття страху має різні градації. Ти можеш боятися зовсім трошки, наприклад, павуків або смерті, тому що Ти боїшся за своє життя. Поміж іншого, існують ще багато різновидів Страху. Іноді ми маємо Страх перед невдачею, самотністю або важливими перемовинами.

Тому, в цьому зошиті ми покажемо Тобі різні можливості, як підтримати Твою дитину:

- ▶ витримати Страх,
- ▶ подолати його або
- ▶ можливо навіть мужньо перемогти його.





## Розділ 2: Розвідки та роздуми за темою Страху

Так Ти можеш підтримувати дитину,  
коли їй страшно

Твоє власне ставлення впливає на те, як дитина поводить себе зі своїми 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 Страху? Ось декілька порад для Тебе для розвідок та обмірковування:

### Будь чесним!

Діти відчувають, коли щось не так.

Наприклад, коли Ти закриваєш обличчя долонями від переляку, але говориш, що все гаразд, дитина вчиться на цьому неправильному прикладі, що Страх треба приховувати.

### Можеш стати взірцем для наслідування!

Твоя дитина вчиться від Тебе, як поводитися зі Страхом.

Тобто розкажи про свої власні Страху, наприклад, у складних ситуаціях. Поясни також, як Ти поводишся з ними, або як Тобі доводилося поводитися з ними ще дитиною.

### Прислуховуйся!

Сприймай Страху своєї дитини серйозно.

Прислуховуйся та перепитуй, коли вона розповідає про свій Страх.

## Стався з порозумінням!

Діти часто бояться речей, яких з погляду дорослих не існує.

Але для дітей Страх є реальним. Не відвертайся від дитячих Страхів фразами типу «Такого ж насправді не може бути!», проте показуй розуміння та шукай рішення проблеми.

## Відверто спілкуйтеся один з одним!

Обговоріть Страх з дитиною! Зробіть це так, наче йдеться про щось повсякденне.

З цим вам допоможе, наприклад, нижчезгадана вправа – детектив Страху.

## Зроби Страх чимось природнім!

Як тільки в Твоєї дитини з'являється Страх, допоможи їй відчутти захищеність.

Запевни її, що всі діти та дорослі іноді чогось бояться, і що Страх є важливим почуттям для нас людей.

Страх допомагає нам, зупинитися на якийсь час, щоб замислитися над чимось та поспостерігати за собою, замість того, щоб діяти необмірковано.

## Завжди будь для дитини поряд!

Візьми дитину на руки, якщо вона цього хоче.

Підтримай її, розмовляй заспокійливим тоном.

## Запитай також себе!

Звертай увагу на те, щоб ставитися однаково до дітей, незалежно від статі.

Іноді для дорослих усе ще існують старі стереотипи, наприклад, що дівчата більш схильні до Страху, ніж хлопці. Хоча хлопці так само відчують Страх.

Станьте експертками або експертами з почуттів!  
Вигадай разом з дитиною власні ідеї правильного поведіння зі  
Страхом.

Наприклад, перевірте з ліхтариком у руці, що під ліжком  
справді немає монстрів.

### Долайте Страх разом!

Покажи, що Страх можна здолати за допомогою мужності.

З цим іноді також допомагає невеликий «помічник мужності». Як  
його змайструвати – дивись нижче.



## Розділ 3: Коли з'являється Страх П'ять кроків до подолання Страху

Коли з'являється Страх, Тобі можуть допомогти ці п'ять порад, щоб правильно наставляти свою дитину:

### Порада 1: Не відвертаємося

Страх росте, коли відвертаєшся від нього.

Отже, не ігноруй Страх і не допускай ситуацій, коли він бере верх.

Краще ні в якому разі не заговорювати Страх або робити з нього жарт. Фрази типу «Ти та ще боягуз / боягузка!» або «Та не все так погано» навпаки зовсім не допомагають дитині.

### Порада 2: Знайомимося зі Страхом

Обговоріть те, що викликає в дитини Страх.

Ви можете також знайти інший спосіб, як виразити Страх. Дитина могла б, наприклад, розповісти про свій Страх. Ви можете дати йому якийсь ім'я, закріпити його малюнком або аплікацією. Або нехай дитина покаже Тобі місце небезпеки.

### Порада 3: Називаємо Страх як він є

Твоя дитина як раз тільки знайомиться зі Страхом.

Запевнився в почутті та назви його, якщо бачиш його у своїй дитини. «Я бачу, що тобі страшно. Дивись, у тебе трясуться коліна, а ноги обм'якли, як вата». Так можна краще визначати фізичні симптоми.

### Порада 4: Готуємося до надзвичайних ситуацій

Не готуйтеся до такого моменту і не очікуйте, коли з'явиться Страх.

Для підготовки до появи Страху нижче можете побачити ігрові та аплікаційні рішення.

## Порада 5: Переростаємо Страх

Якщо дитина долає Страх, вона може перерости його.

Нехай вона підтвердить це зусиллями, які були покладені, щоб подолати Страх. Коли оціниш шлях, яким пройшла Твоя дитина, у неї зросте почуття того, що вона зможе впоратися зі Страхом й наступного разу.

## Розділ 4: Співпереживання та гра при відчутті Страхи

Тут Ти знайдеш ідеї,

- ▶ які допоможуть Тобі обговорити Страх разом зі своєю дитиною
- ▶ як Ви в ігровій формі зможете натиснути «кнопку мужності».

### Разом станьте детективами Страхи

Відстежте походження Страхи разом!

1) Можеш пригадати?

Коли останнього разу Ти був збентеженим, сполошеним, безвладним, безнадійним, жалібним, безсилим, розгубленим, спантеличеним, переляканим або стурбованим?

Що саме трапилось?

Розкажіть про це один одному.

2) Як і де Ти можеш відчувати Страх у своєму тілі?

Опишіть один одному, як Ви відчуваєте Страх.

Можливо, Вам допоможе ось цей маленький список підказок:

- ▶ серцебиття
- ▶ потіння
- ▶ швидке дихання
- ▶ «гусяча шкіра»
- ▶ тремтіння всього тіла
- ▶ ... як ще може проявлятися Страх?





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

Усе це відбувається, щоб ми мали змогу прийняти рішення: втеча або напад? Страх має також позитивні аспекти – навіть якщо іноді комусь так не здається. Він допоміг людям виживати, захищатися та саморозвиватися.

Щоб подолати страх – потрібна мужність. Як можна розкрити в собі мужність, Ти дізнаєшся з наступних вправ.



### Виготовте помічник мужності!

Ти вже точно мав такий досвід: коли дуже лячно, потрібна мужність, щоб здолати Страх. Помічник мужності підтримає в цьому Тебе та Твою дитину.

І найкраще: Твоя дитина завжди може носити його з собою, коли їй потрібна додаткова порція мужності.

Для виготовлення помічника мужності Вам знадобляться

- ▶ Камінець.
- ▶ Олівці або фарби. Особливо добре підійдуть акрилові фарби.

Як зробити:

- ▶ Знайдіть, наприклад, під час прогулянки плоский камінець розміром 2-3 см, який більше за все Вам сподобається.
- ▶ Ретельно вимийте його та обітріть досуха.
- ▶ Візьміть найулюбленіші фарби та розмалюйте камінець за своєю фантазією. Можете зробити його, наприклад, строкатим, або намалювати на ньому картинку. Або можливо Тобі чи Твоїй дитині захочеться намалювати на камінці тварину або певну річ, які особливо допоможуть залишатися мужнім.
- ▶ Чи повністю Твоя дитина зафарбувала та підсушила камінець? Супер, тепер вона має помічник мужності, який можна всюди брати із собою.
- ▶ Завжди підбадьорюй дитину, коли вона боїться, взяти в руку камінець- помічник мужності, глибоко дихати та вимовляти подумки або вголос: «Я маю сміливість і я з цим впораюся!»

Помічник мужності може допомогти Твоїй дитині у ситуації, яка викликала Страх, та надати підтримку.

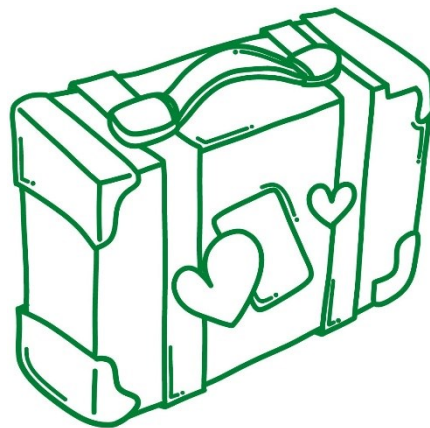
Ви можете також зібрати повну валізу речей, які можуть бути використані в зовсім різних ситуаціях як помічники мужності.

## Збираємо «тривожну валізку» на випадок Страху...

Якщо це принесе Тобі та Твоїй дитині радість, Ви можете разом зібрати валізку подолання Страху. Вона завжди трапляється в нагоді, якщо Ви її потребуєте. У ній може бути все, що допомагає Твоїй дитині подолати Страх.

Ось декілька прикладів:

- ▶ її змайстрований помічник мужності;
- ▶ тваринка-охоронець;
- ▶ спрей проти монстрів;
- ▶ магічний спрей;
- ▶ нічник;
- ▶ улюблена книга;
- ▶ пісенька для мужності;
- ▶ ручний пилосос (прибери-монстра-під-ліжком);
- ▶ піжама супергероя або -героїні (для дівчат та хлопців);
- ▶ значок: «Привидам вхід заборонено»;
- ▶ «Надзвичайні пігулки сміливості» (чарівні цукерки).



Твоя дитина може ввімкнути фантазію на повну. Усе, що їй подобається, вітається.

Хто впорався з подолання Страху одного разу, впорається з цим і в усі наступні рази. Це пізнання надає мужності, впевненості та віри в себе. Ти так не вважаєш? Спробуй сам!

## 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.

Залишились питання? Тоді переходь безпосередньо на сторінку [www.papilio.de](http://www.papilio.de).

## Контакти та інформація

Некомерційне ТОВ Papilio

вул. Ульмера, 94  
86156 Авґсбург  
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)

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



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages