



Про турбування, хвилювання і втішання

Твій Зошит

Співпереживання

за Темою Смутку

Papilio 
Dein Partner für
sozial-emotional starke Kinder

DFK
Deutsches Forum
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 вистроїти 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 дуже допомогти їй з цим, вивчаючи як власний світ почуттів, так і інших.

У цьому зошиті мова піде про почуття Смутку.

Ти точно знаєш, що таке Смуток. Існує багато причин, через які ми можемо засмучуватися. Коли відчуваємо себе самотніми або сумуємо за кимось. Або коли не вдається те, чого намагалися досягти.

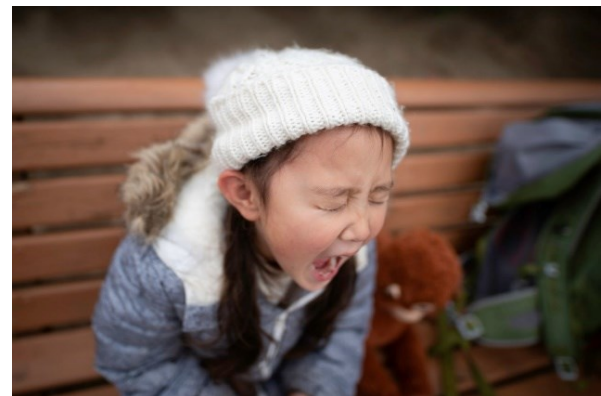
Коли діти сумують, нам, дорослим, це здається іноді банальним. Діти можуть бути засмучені через відколотий крайчик печива або не так укриту м'яку іграшку. Для дітей в такі моменти Смуток тим не менш є дуже сильним і реальним почуттям. Тому ми завжди повинні ставитися до нього серйозно.

Припустимо, Твоя дитина як раз вчиться зав'язувати шнурки – і це в неї не виходить. Це розчарує та пригнічує. Але цей Смуток певно не матиме настільки ж великої сили, як коли, наприклад, ми втрачаємо людину. Хоча це є одним з нюансів цього почуття. Тобто, почуття Смутку ми відчуваємо з різною силою.

Для того, щоб ти міг підтримати свою дитину під час Смутку, існує не тільки одне рішення, а і багато різних варіантів поведінки. Усе залежить від ситуації, в якій Ви опиняєтесь.

У цьому зошиті Ти дізнаєшся

- ▶ про деякі можливості, як відстежувати Смуток і
- ▶ про поради, який орієнтований на дітей підхід Ти можеш обрати.





Розділ 2: Роздуми і розвідки за темою Смутку

Так Ти можеш підтримати свою дитину, коли їй смутно

Можеш стати взірцем для наслідування!

Твоя дитина вчиться від Тебе, як поводитися зі Смутком.

Розкажи також про те, коли останнього разу ти відчував / відчувала Смуток. Або коли на Тебе находив Смуток ще в дитинстві. Та розкажи дитині, як ти поводишся або поводився з ним.

Спілкуйтеся на такі зрозумілі дітям теми, які відповідають віку Твоєї дитини.

Будь чесним!

Діти відчувають, коли щось не так.

Наприклад, коли ти опустив плечі та пониклий, але говориш, що все гаразд, дитина помічає цю різницю. Твоя дитина вчиться, що Смуток треба приховувати. Можливо, вона хвилюватиметься за тебе, але не наважиться спитати Тебе про причини Смутку.

Прислуховуйся!

Стався до Смутку своєї дитини серйозно.

Прислуховуйся та перепитуй, коли вона розповідає про свій Смуток. Запевни їй, що всі діти та дорослі час від часу сумують, і що Смуток є важливим почуттям для нас.

Смуток показує нам, що щось є для нас важливим, або що ми маємо відчутти важливу потребу в чомусь.

Стався з порозумінням!

Іноді ми не розуміємо Смутку дитини.

Але він залишається для дитини реальним. Тому ніколи не намагайся відмахнутися від Смутку фразами типу: «Але не все так і погано! Ти маєш бути хоробрим / хороброю!» або «Індійці не відчують болю».

Натомість покажи порозуміння та перепитай подробиці. Разом з дитиною обміркуйте, що може зараз допомогти, наприклад: «Ти засмучений / засмучена, але Ти можеш сказати мені, що Тебе засмучує».

Завжди будь для дитини поряд!

Візьми дитину на руки, якщо вона цього хоче.

Підтримай її, розмовляй заспокійливим тоном.

Називай почуття як воно є!

Знайди потрібні слова для почуття Твоєї дитини.

Опиши, що Ти бачиш на її обличчі. Дозволь дитині описати сигнали власного тіла. Так Твоя дитина навчиться краще передати це почуття.

Знаходь потрібні слова!

Допомагай дитині знаходити потрібні слова виразити Смуток та збагачувати свій словниковий запас.

Тоді наступного разу вона зможе навіть краще виразити, що відчуває. У цьому допоможе нижче описана вправа «Детектив Смутку».

Запитай також себе!

Звертай увагу на те, щоб ставитися однаково до дітей обох статей.

Іноді для дорослих усе ще існують старі стереотипи, наприклад, що хлопці не плачуть, проте залишаються завжди сильними. Хоча хлопці так само відчувають Смуток, як і дівчата.

Будь уважним!

Звертай увагу на те, щоб не доводилося шукати замінне задоволення.

Замінне задоволення може сховати Смуток, наприклад, завдяки: їжі (солодощам), спорту (надмірно важкому), телевізору, смартфоні або комп'ютерним іграм. Хоча спочатку це дійсно допомагає, проте потім може викликати емоційний ступор.

Інші методи є кориснішими для здоров'я, та допомагають дитині розвиватися здоровою. Допоможи дитині познайомитися з власними почуттями.

Разом шукайте розраду!

Саме тоді, коли дитина сумує, допоможи їй відчувати захищеність і запропонуй розраду.

Знайди шляхи, щоб утішити її. Можливо, вам удвох захочеться зібрати коробочку втіхи? Інструкцію до цього подано нижче.



Розділ 3: Коли знаходить Смуток Подолоаемо його за п'ять кроків

У надзвичайній ситуації Твоя дитина потребує Тебе як ніколи. Важливо, що Ти залишаєшся поряд. Стався до її Смутку настільки ж серйозно, як і до будь-якого іншого почуття. Наступні п'ять порад допоможуть спрямувати Твою дитину на правильний шлях:

Порада 1: Присвяти себе почуттям дитини, не відвертайся від неї

Смуток стає стороннім, якщо від нього відвернутись.

При цьому Смуток відіграє дуже важливу роль: він змушує нас зробити паузу та подумати, що насправді є важливим. Часто мова йде, поміж іншого, про потреби Твоєї дитини, які Тобі слід помічати та розуміти. Твоїй дитині зовсім не допоможе, якщо ти будеш лише подекуди розмовляти з нею.

Порада 2: Знайомимося зі Смутком

Поговоріть про те, що засмучує Твою дитину.

Допоможи їй виразити своє почуття. Твоя дитина може намалювати картинку або щось змайструвати. Тоді вона зможе випустити внутрішній Смуток назовні – і це звільнить Твою дитину від його тяжкості.

Порада 3: Називаємо Смуток як він є

Твоя дитина як раз тільки знайомиться зі світом почуттів.

Підтверджуй та називай почуття, коли помічаєш його у своїй дитини. «Я бачу, Ти розчарований / розчарована, що Тобі не вдається зав'язати шнурки. У тебе опущені плечі». Таким чином, дитина навчиться помічати фізичні ознаки почуття.

Порада 4: Готуємося до надзвичайних ситуацій

Старанно готуйтеся та разом тренуйтеся все знову і знову, як опанувати власні почуття.

Тоді це вдаватиметься все краще. З приводу підготовки можеш подивитися рішення рукоділля в наступному розділі.

Порада 5: Переживаємо та переростаємо Смуток

Якщо Твоя дитина знайшла спосіб впоратися зі Смутком (наприклад, звернулася до Тебе з розмовою), вона вже багато вивчила від Тебе.

Віднесись до успіхів дитини з похвалою. Тоді вона відчуватиме себе сильнішою, і наступного разу знову звернеться до тебе: «Бачу, Ти засмучений / засмучена, тому що з нами немає татка. Тому Ти прийшов / прийшла до мене поговорити про це. Можемо разом подумати, що Тобі з цим робити. Хочеш зібрати коробочку втіхи? (Інструкція нижче). Або ти хотів би / хотіла б ще раз намалювати картинку?»



Розділ 4:

Співпереживання та ігри при відчутті Смутку

Тут Ти можеш знайти ідеї,

- ▶ як можна обговорити разом з дитиною Смуток і
- ▶ як знаходити способи розради.

Станьте разом Детективами Смутку

Разом відстежте причини Смутку!

- 1) Коли останнього разу Ти почувався засмученим?
Або розчарованим, зажуреним, пригніченим, меланхолійним,
у відчаї?
Що саме перед цим трапилось?
Розкажи це дитині та попроси її розповісти про власну
ситуацію останнього разу.
Добре також обговорювати це почуття навіть тоді, коли в
цілому НЕМАЄ ситуації Смутку.
- 2) Як і де Ти можеш відчувати Смуток у своєму тілі?
Опиши повністю один одному, як Ви відчуваєте Смуток.
Тобі може допомогти ось цей невеликий список:
 - ▶ ллються сльози;
 - ▶ куточки губ загнуті донизу;
 - ▶ опущені плечі;
 - ▶ клубок у горлі, воно наче стискається;
 - ▶ ускладнюється дихання (задишка);
 - ▶ почуття здавленості в грудині.
 - ▶ Усе відчувається дуже важким.
 - ▶ Живіт неначе пустий.
 - ▶ А м'язи кволі.
 - ▶



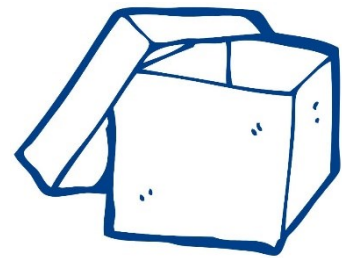
Багато чого трапляється з тілом, коли людина відчуває Смуток, чи не так?

Смуток з'являється, коли не виконується потреба або бажання, наприклад коли

- ▶ дитині час йти спати, але вона хотіла б ще пограти,
- ▶ друг*подруга не хоче з нею грати,
- ▶ хтось помер, кого вона дуже любила, або
- ▶ коли дитина поранилася.

Змайструйте Коробочку Втіхи!

Завжди, коли Смуток дуже великий – Твоїй дитині неодмінно допоможе коробочка втіхи. Вона допоможе подолати Смуток.



Для цього Вам знадобиться:

- ▶ Коробка або ящик.
- ▶ Якщо дитина хоче, можна ще розмалювати або обклеїти її. Для цього знадобляться ще олівці, клей та матеріали для прикрашення, наприклад, кольоровий картон, нарізки з журналів, бісер або наклейки.

Як зробити:

Візьміть коробку, яка є. Або оформіть її так, якою Ви її уявляєте.

А тепер наповніть її речами, які розважають дитину або допомагають, коли вона відчуває Смуток. Це можуть бути різноманітні речі, наприклад:

- ▶ улюблена книга чи улюблена музика;
- ▶ природні скарби: наприклад, гарний камінчик, мушля, каштани;
- ▶ невеличкий фотоальбом людей та тварин, які подобаються Твоїй дитині;
- ▶ спогади про гарну екскурсію;
- ▶ носові хустинки;
- ▶ Твій помучник подолання Смутку.

Коли все важливе вже у коробці, знайдіть для неї гарне місце. І коли наступного разу Твоя дитина відчуватиме Смуток, час діставати коробочку. Це дитина може зробити сама або з дорослим. Коробочка Втіхи допомагає, коли потрібно.

Підбадьорюй дитину ділитися своїм Сумом з іншими. Вона може розповісти тому, з ким почуває себе комфортно, про те, що викликає в неї Смуток. Іноді також допомагає просто обговорити це, після чого вона почуватиме себе не настільки вже і сумною.

Малюємо для подолання Смутку

Візьміть олівці, фарби та/або все необхідне для аплікації, та створіть сумний малюнок. Потім можете намалювати ще втішливий малюнок.

Скоріше за все, Твоїй дитині допоможуть такі запитання:

- ▶ Якого кольору для Тебе Смуток? Він більше темний? Чи світлий? Або різнокольоровий?
- ▶ Яка форма у Твого Смутку?

Намалювали його чи зробили аплікацію? Підбадьор свою дитину представити свій малюнок і пояснити, що на ньому зображено.



Можливо, у Вас буде бажання зробити невеличку демонстрацію?

Змайструй свого Помічника подолання Смутку

Знайдіть матеріали, наповнювач, фломастери та ножиці для тканини. Усе, що знадобиться, щоб змайструвати помічника подолання Смутку. Також можуть знадобитися нитки з голкою або клей для тканини.

- ▶ Двічі виріжте з тканини форму, якої має бути Ваш помічник.
- ▶ Намалюйте йому обличчя, якщо Твоя дитина цього захоче.
- ▶ Покладіть дві частини одна на одну.
- ▶ З'єднайте їх клеєм для тканини або прошийте голкою з нитками.
- ▶ Залишить при цьому дірочку – і наповніть помічника подолання Смутку ватю.
- ▶ А потім зашийте й цю дірочку.



Щоразу, коли Твої дитина потребуватиме втіхи, вона може міцно притиснути до себе помічника подолання Смутку – і отримати втіху.

Про Papilio

Ми надаємо підтримку дітям в поведженні 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 підготовчих 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 Аугсбург
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.

