

Скануємо:

Відмінності з журналу "Пізнайко від 6 років" №4 за 2023 р.



Нішпоримо 13 відмінностей!

Художник Артем Бураш

ТАЛАНОВИТА ДИТИНА - СИЛЬНА УКРАЇНА!
Пізнайко[®]
Від 6 років



ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ:

«Залишаю рідний дім: що я відчуваю і що зробить мене щасливим?»

Матеріали розроблені дитячим журналом «Пізнайко» у співпраці з програмою «Громадянська служба миру» GIZ в Україні, психологиня Брігітте Фьоллер.



жовтень 2023

ПЕРЕДПЛАТА НА САЙТІ [SHOP.POSNAYKO.COM](http://shop.posnayko.com) - ЦЕ ШВИДКО, ЗРУЧНО ТА ВИГІДНО!

«Пізнайко від 6» - дитячий журнал засновано в червні 1996 року. Виходить щомісяця.
Засновник, видавець - ТОВ «Дитячий міжнародний журнал «Пізнайко»». Ціна договірна.
Формат 63x84/16. Умовний друкований аркуш 1,96.
Свідцтво про державну реєстрацію: серія KB № 0455_21882
ПР від 28.01.2008.
Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи від 01.08.2014 № 05.03.02-04/49809.
Журнали «Пізнайко» рекомендовано МОН України.
Лист № 1/9-267 від 24.04.08.

Рукописи не рецензуються і не повертаються.
Адреса для листування: ТОВ «Дитячий міжнародний журнал «Пізнайко», а/с 83, м. Київ, 04073.
Юридична адреса: м. Київ, бул. Лесі Українки, 3, оф. 49.
Телефон редакції: (067) 232-40-34.
e-mail: posnayko-referent@niko.kiev.ua
e-mail для листування: posnayko.web@gmail.com
Для допомоги фінансово:
IBAN UA72 3808 0500 0000 0026 0067 2743 7
в АТ «Райффайзен Банк», МФО 380805, код ЄДПРΟΥ 24364801
Усі матеріали, позначені ©, публікуються на правах реклами.
За зміст реклами відповідальність несе рекламодавець.
Вкладки всередині є невіддільними частинами журналу.

Головна редакторка Ірина Юхниця
Відповідальна випускова Марія Всяка
Літературна редакторка Алла Кавун
Дизайнерка Ольга Демерлій
© «Пізнайко», 2023

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС: 40242
З любов'ю до дітей!



МОЯ ДОМІВКО, ПА-ПА! ♥

Я ПЕРЕЇЗДЖАЮ! 🚗

Від початку російської агресії мільйони українців залишили свої домівки. Вони утекли в різні частини України або до інших країн. У перші дні російського нападу страх був особливо великий на усій території України. Багато людей думали, що війна закінчиться за короткий час і вони повернуться додому. Але війна усе ще триває.



Удома

Що таке дім? Не тільки люди, але й багато тварин мають домівку. Наприклад, тварини живуть у печерах, на деревах, скелях тощо. Часто домівка також охоплює і територію. Це простір навколо житла. Коли у тварин є малеча, домівка особливо важлива, тому що там малеча захищена. Люди зазвичай мають свої домівки у квартирах і будинках.

Інші люди, які мешкають у будинках на колесах, можуть змінювати місце, де вони живуть, і однаково завжди залишаються удома. А є кочівники, які живуть у наметах і можуть поставити намет, де б вони не опинилися, і мати там свій дім. Як і для тварин, домівкою для людей є їхнє оточення. Зазвичай ми маємо особливо сильні почуття до місцевості, де виростили, навіть якщо згодом переїжджаємо в інше місце, тому що саме там наше коріння.

Чимало українців усе-таки повернулися до своїх домівок. Тисячі дітей були змушені розлучитися з рідними оселями. У кожної дитини є особиста історія. Навіть ті діти, які не утекли, постраждали, а ще їм сумно через те, що їхні друзі переїхали. **Ми підготували для вас плакат, на якому ви можете ознайомитися з історіями деяких дітей і дізнатися про країни, до яких вони поїхали.**

✍ Вони шукають дім. Нумо їм допомагати!



Скануємо і дивимося плакат. Розглядаємо цікаву мапу з дітьми-біженцями та їхніми історіями!

✍ Борсучок Пізнайко почувається у своїй кімнаті-нірці спокійно і щасливо. Розмалюємо його нірку.



Наш дім – це люди, з якими ми живемо, наша кімната, особисті речі. Переважно це наша сім'я, наші батьки, брати та сестри. Багато людей із нашого оточення також знайомі і важливі для нас, але, звісно, не так сильно, як наша родина.

Удома ми зазвичай відчуваємо себе захищеними та у безпеці. Це місце належить тільки нам, ми самі вирішуємо, як його облаштувати і кому дозволено до нас приходити.

Переїзд, зміна місця проживання

Протягом життя багато людей змінюють своє житло. Вони знаходять нову роботу і переїжджають в інше місце, шукають більший будинок, тому що сім'ї потрібно більше простору.

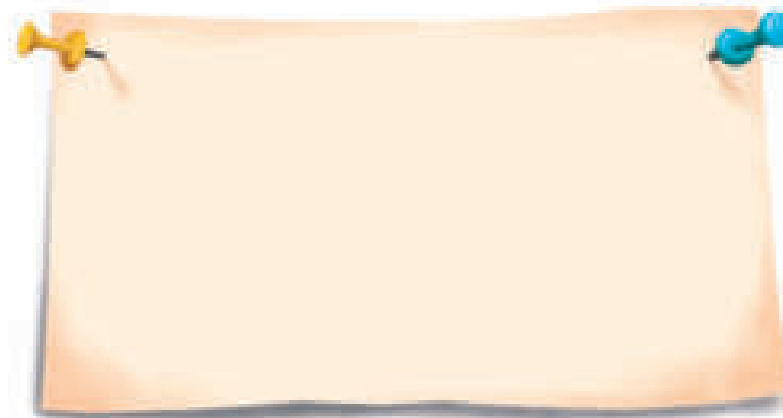
Коли ми змінюємо місце проживання, ми часто живемо з іншими людьми. Діти залишають батьківський дім, коли виростають. Найчастіше нам важко залишати рідну домівку. Ми сумуємо і прощаємося. Але ми також із нетерпінням чекаємо на новий дім.



✍ Як би ви хотіли облаштувати власну кімнату? Ануते малювати і розмальовувати її! 😊

На новому місці ми створюємо для себе новий дім. Навіть якщо ми перебуваємо в якомусь місці недовго, ми облаштовуємо його так, щоб нам було комфортно.

Ми згадуємо різні місця, які були нашим домом, із різними почуттями. Іноді ми повертаємося туди знову, аби щось згадати.



ДІМ. БАТЬКІВЩИНА. НАЦІЯ. ДЕРЖАВА

Терміни «дім», «Батьківщина», «нація» та «держава» належать до одного ряду, але є різними. Ви, напевно, чули ці терміни раніше. Ми хочемо, щоб ви зрозуміли, що саме мається на увазі.

Відшукаємо на малюнку репліки, що таке:
дім — ●; дім, держава і Батьківщина — ●;
дім і нація — ●.

Зможете придумати, чим ще відрізняються держави?



Держава має територію і кордони. У межах цих кордонів живуть одна або декілька націй.

Тьох!

Українці – це нація. Наприклад: мова української нації – українська, національні страви – вареники і борщ, одяг – вишиванка. Кожна нація – це унікальна спільнота людей.

Цінь! Україна – це Батьківщина українців.

Держава гарантує нам захист через певні права та закони. Ми маємо право на землю і власність. Коли ми маємо землю, ми можемо працювати на себе і бути вільними.

Як люди розмовляють, одягаються, святкують свята, сміються. Це – культурний код нації.

«Нація» – це більша група людей, які мають спільні характеристики, як-от: мова, традиції, звичаї, культура або походження.

Держава гарантує нам право ходити до школи та право на охорону здоров'я.

«Батьківщина» – це країна, до якої ми відчуваємо свою належність і яка нам добре знайома.

Ми повинні дотримуватися законів і правил.

Важливо, щоб удома ми довіряли, були поруч і любили одне одного такими, якими ми є.

Кусь! Удома є місце, щоб їсти.

Тут я маю особистий простір, свою кімнату та речі, які я беру будь-коли і роблю з ними, що хочу, бо вони – мої.

Нам комфортно удома, коли ми відчуваємо себе у безпеці та захищеними.

Дім може бути різним: на природі, у місті, горах. Хтось любить жити поруч з іншими, а хтось – у тиші і спокої.

Нація і держава важливі для нашого відчуття дому. Українці з'явилися ще до епохи Київської Русі – у часи трипільської культури.

Часто Батьківщина – це місце, де живуть люди, які є для нас особливо важливими.

Ква! Є теплі і холодні країни, повністю вкриті снігом та льодом. Є посушливі країни або такі, де багато дощить.

Інколи ми знаходимо новий дім в іншій місцевості. Здебільшого почуття дому на старій Батьківщині не полишає нас.

Художниця Тетяна Денисенко

РЕПОРТАЖ БОРСУЧКА: «КОЛИ ДІМ ПЕРЕСТАЄ БУТИ БЕЗПЕЧНИМ?»

Борсунятко Пізнайко і його друзі хочуть, щоб кожна дитина була захищена та у безпеці.



Репортери Проня, Пізнайко і Марко



Брігітте Фьоллер, експертка з миру ZFD GIZ Україна

Відеооператор Ласунчик



Пізнайко, ви готові? Починаю записувати.

Ми побачили, що важливо, щоб ми відчували себе як удома. Іноді наш дім раптово опиняється під загрозою ззовні, коли спалахують стихійні лиха або починається війна. Це те, що зараз відбувається в Україні, відколи росіяни напали на Україну.

Чи є правила на війні?

Навіть на війні є правила. Фактично **тільки солдатам дозволено воювати проти солдатів. Цивільні будівлі**, тобто будівлі, які не мають нічого спільного з війною, **не можна атакувати. Люди, які не воюють на війні, не повинні зазнавати нападів. Діти аж ніяк не мають страждати під час війни.**

Художник Артем Буряк



Чи порушують правила? І що тоді робити?

На війні правила здебільшого не контролюються і не дотримуються. Як наслідок, ми більше не відчуваємося у безпеці там, де йде війна. Тоді багато людей залишають свої домівки. Вони тікають. Багато українців тікали від нападів, тому що нападали на них або на їхніх рідних чи друзів. Вони були налякані. Інші залишилися на деякий час, адже нелегко раптово покинути свій дім та Батьківщину. Переважно вам також доводиться залишати свій дім, а іноді навіть власну країну.



Чому нелегко покинути свій дім?

Я мусив залишити свого песика.

Ми не знали, куди їхати. Але у нас є родичі на заході України, то поїхали до них. Трохи легше, коли уже знаєш людей.

Я не знала, що брати з собою. Ми думали, якою дорогою їхати і чим.

А у мене бабуся з дідусем залишилися удома.

З нами не поїхав тато. Він – військовий.

Було складно вирішити, що краще – залишатися чи тікати? Кому тікати?



Громадянська служба миру GIZ в Україні

Адаптація тексту – редакція журналу «Пізнайко».

Це сталося з багатьма українцями, які опинилися у пастці росіян. На щастя, завжди є люди та організації, що пропонують допомогу.

НОВИЙ ДІМ: ЩО ТОБІ ПОДОБАЄТЬСЯ ТУТ?

Бути у безпеці

Коли ми прибули до місця, де почуваємося у безпеці і можемо там залишитися, ми розпаковуємо свої речі і облаштовуємося з найнеобхіднішим. Це ще не означає, що ми знайшли новий дім, де нам буде комфортно. На цей момент ми просто відчуваємо полегшення від того, що у нас є житло, їжа і місце для сну. Часто ми виснажені. Тепер ми можемо відпочити. Адже, щоб облаштувати новий дім, потрібні сили, яких ми уже не маємо.

Ух! Можу виспатися!



Хі! Нарешті ми приїхали.

На щастя, є люди, які нам тут допомагають. Вони запитують, що нам потрібно. Це може бути одяг та їжа. Іноді нам потрібна допомога з документами, зареєструватися на новому місці, знайти школу або хорошого лікаря. Дуже допомагає, якщо нові люди ставляться до нас доброзичливо. Тоді ми почуваємося вільно і легко. Важливо робити, що нам подобається, наприклад: грати з іншими дітьми, ходити у басейн, займатися музикою. Добре почати робити знову те, що нам приносить радість.

Ми сумуємо за домом, який залишили, навіть якщо його уже немає у тому вигляді, в якому був раніше. Ми сумуємо за колишнім життям, за друзями, яких залишили, за школою. Часто ми пам'ятаємо тільки хороше і забуваємо, що нам не подобалося у нашому минулому домі. Ми сумуємо за колишньою домівкою. Раптом ми стаємо гостями на новому місці. Коли довелося переїхати до іншої країни, то часто ще важче, тому що ми почуваємося іноземцями. Ми не маємо тих самих прав, що й інші, не розуміємо їхньої мови, багато чого відрізняється.

Багато українських родин були розірвані на частини. Нам довелося залишити не лише свій дім і багато важливих речей, навіть домашніх тварин. Ми також залишили важливих для нас людей, наших друзів, сусідів. Іноколи нам доводилося прощатися з нашими татами і братами, тому що вони не могли їхати з нами, бо мали йти захищати країну.

Знайти новий дім

Спочатку ми усе ще сподіваємося, що війна скоро закінчиться, і ми зможемо повернутися додому, до свого звичного життя. Це нормально, адже нам потрібен час, щоб пережити розлуку. Але якщо ми довго не створюємо нового дому, ми почуваємося погано. Бо тоді ми губимося у світі, коли не маємо коріння. Що ми можемо зробити, аби створити для себе новий дім? Передусім важливо бути відкритими до нового. Ми можемо подумати, що нам подобається на новому місці. Можливо, у нас є хороші однокласники або чудові учителі. Ми можемо познайомитися з ними. Ануते подумавмо, що можна знайти для себе цікавого на новому місці?

Хочу до колишньої школи і друзів...



Ой-йой! Я нікого не розумію...

Добре, якщо ми стаємо активними, коли ми щось робимо, а не просто пасивно приймаємо допомогу. Ми можемо пограти у футбол із нашими новими однокласниками. Можемо спробувати зробити те, чого ніколи не робили раніше. Якщо ми живемо в іншій країні, ми можемо спробувати говорити новою мовою. Разом із людьми, які допомогли нам, ми можемо допомогти іншим українським дітям, котрі приїдуть після нас. Ми також можемо зробити щось для України, аби людям, які мусили або вирішили залишитися у країні, де війна, було трохи легше.

Що ПОЧАЛА робити дівчинка на новому місці, щоб почуватися добре? Вписуємо букви у клітинки за кольорами, аби дізнатися.

ЧАВІВТИ ВУМО



ОТИДИХ АН АСТИГІМНКУ



Що буде далі?

Ми не можемо знати, як довго проживемо на новому місці. Чимало людей спочатку мріє про якнайшвидше повернення додому, бо сподіваються, що війна скоро закінчиться. Але ми не знаємо, коли це буде. Навіть якщо ми повернемося, усе може бути по-іншому. Тому що змінився не тільки наш колишній дім, але й ми самі змінилися. Те, що ми пережили, зробило нас іншими. Багато з того, що нам довелося пережити, було поганим. Але ми також відчували тепло, підтримку і допомогу від інших людей, які були нам незнайомі. А у нашому новому домі ми пізнали новий світ. Це збагачує нас.

Коли війна закінчиться, нам знову доведеться вирішувати: чи хочемо ми повернутися назад, а чи хочемо залишитися у нашому новому домі? Це теж важке рішення, але воно не таке важке, як рішення тікати з дому чи ні. Адже тепер ми можемо вирішувати вільно і без труднощів.

Що ПОЧАВ робити хлопчик на новому місці, щоб почуватися добре? Складаємо букви у слова, аби довідатися.

ИТГРА У ГЛОБУФ З ЯЗМИДРУ

Навіть якщо ми спочатку завжди мріяли повернутися додому, ми можемо вирішити не повертатися. Якщо ж ми повернемося, нам доведеться будувати новий дім на Батьківщині, з якої ми поїхали. Але незалежно від того, що ми вирішимо, ми можемо відчувати зв'язок із кількома місцями. Це теж збагачує нас.

ГРА: «МАГІЧНА КУЛЕ, ПОКАЖИ ПОЧУТТЯ – НЕХАЙ З'ЯВИТЬСЯ!»

Ти відчуваєш різні почуття, пов'язані з втратою дому. Кожне має своє ім'я. Ти хочеш зустрітися з цими почуттями і поговорити, тому прийшов до магічної кулі. Просто зараз магічна куля покаже два твої почуття і викличе їх сюди. Готовий? Ой-йой, як цікаво, які саме твої почуття з'являться тут за мить? А головне – після них ти обов'язково зустрінешся із третім почуттям – Щастям. Урраа!

1. Гнів: ти не знаєш, що робити зі мною? Я – це дуже велика сила, яку ти можеш використати! Я даю тобі силу, щоб ти міг зробити себе щасливим там, де ти є зараз. Отже, спочатку дозволь собі розсердитися, щоб відчути силу. Потім подумай: як ти можеш використати її, аби зробити себе щасливим? **Виконай 1 завдання на вибір:** 1) голосно закричи там, де нікого немає поруч; 2) удар щось, що не розіб'ється і не зробить тобі боляче; 3) замість того, щоб комусь помститися у реальному житті (якщо є таке бажання), намалюй це.

3. Полегшення: ти знову у безпеці. Ти зробив щось важливе або сталося щось хороше і важливе для тебе. Найгірше уже позаду. **Виконай 1 завдання на вибір:** 1) дихай глибоко і спокійно, водночас подумай, як ти відчуваєшся, поділися цим; 2) коли ти вдихаєш повітря, потягнись руками угору, опусти руки й видихни; 3) підстрибни і вигукни «Ура»!

2. Виснаження: коли ти дуже втомлений і не маєш більше сил чи бажання щось робити, це нормально. Ти змучився і, щоб отримати нові сили, спробуй прилягти або поспати. **Виконай 1 завдання на вибір:** 1) заплющ очі, глибоко вдихни повітря, порахуй до трьох, повільно видихни і розплющ очі; 2) розслабся та обійми подушку або щось м'яке; 3) сядь або приляж так, як тобі зручно, і розслабся на 1 хвилину.

5. Страх: страх робить тебе обережним і допомагає захиститися, бути готовими. Але страх може ставати великим. Корисно шукати щось, що дає тобі безпеку. **Виконай 1 завдання на вибір:** 1) побудуй маленьку печеру з ковдри і залізь туди; 2) уяви собі великого захисника, який відганяє усі небезпеки; 3) уяви, що твій страх весело дзижчить, як маленька муха, яку ти відганяєш, коли вона починає тобі заважати.

4. Смуток: коли ти з чимось розлучився і думаєш, що уже ніколи не буде так добре, як було, тобі стає сумно. Спочатку допомагає плач. Але також ти можеш знайти, що тебе заспокоює і робити це постійно, наприклад: поділитися своїм смутком із кимось (із другом, дорослим, кимось вигаданим або улюбленою тваринкою). **Виконай 1 завдання на вибір:** 1) погладь kota або песика; 2) послухай улюблену пісню; 3) намалюй усмінене до тебе сонечко.

6. Зрада: якщо у тебе є щось нове, це не означає, що ти зраджуєш старе. Воно залишається важливим назавжди, воно назавжди є частиною твого життя. Однак ти можеш радіти новому. **Виконай 1 завдання на вибір:** 1) обійми найкращого друга; 2) намалюй квітку для людини, яку любиш, з якою тобі довелося розлучитися, і повісь малюнок на стіну; 3) придумай у парі з іншим гравцем ваш особливий рух-привітання – покажіть цей рух.

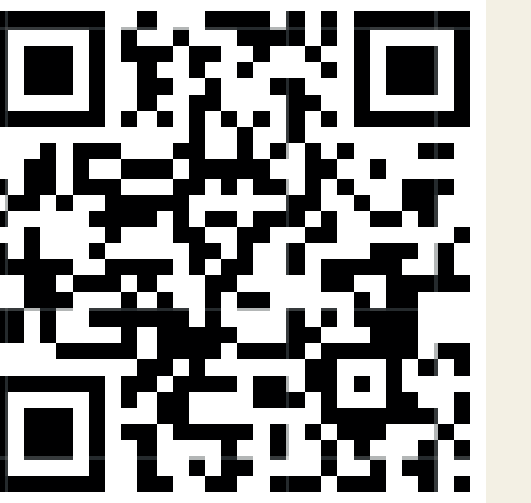
ПРАВИЛА ГРИ:

1. Ходи робимо по черзі.
2. Один гравець кидає 2 гральні кубики одночасно.
3. Якщо у тебе випала різна комбінація (наприклад: «2» і «3»), тоді тиобираєш цифру з одного кубика (з якого хочеш) і шукаєш почуття під таким номером на грі. Наприклад: «2» – це виснаження. Читаєш, що там пише, і виконуєш завдання, щоб далі продовжити гру.
4. Якщо тобі випала однакова комбінація (наприклад: «2» і «2»), то пропускаєш хід, бо почуття заснуло і магічна куля не змогла його викликати.
5. Після того як ти зустрівся з обома різними почуттями, кинь одночасно 2 гральні кубики. Порахуй суму очок, які тобі щойно випали. До прикладу, якщо на одному кубіку «6» і на другому «6», тоді сума – «12».
6. До тебе з'явилося почуття – Щастя. Якщо сума очок, які щойно випали, дорівнює «3», «4», «7», «8» або «12», тоді ти виконуєш завдання від Щастя та отримуєш звання «Володар почуттів». Якщо сума очок інша, ти можеш звернутися до магічної кулі наступного дня і спробувати отримати звання під час наступної гри.

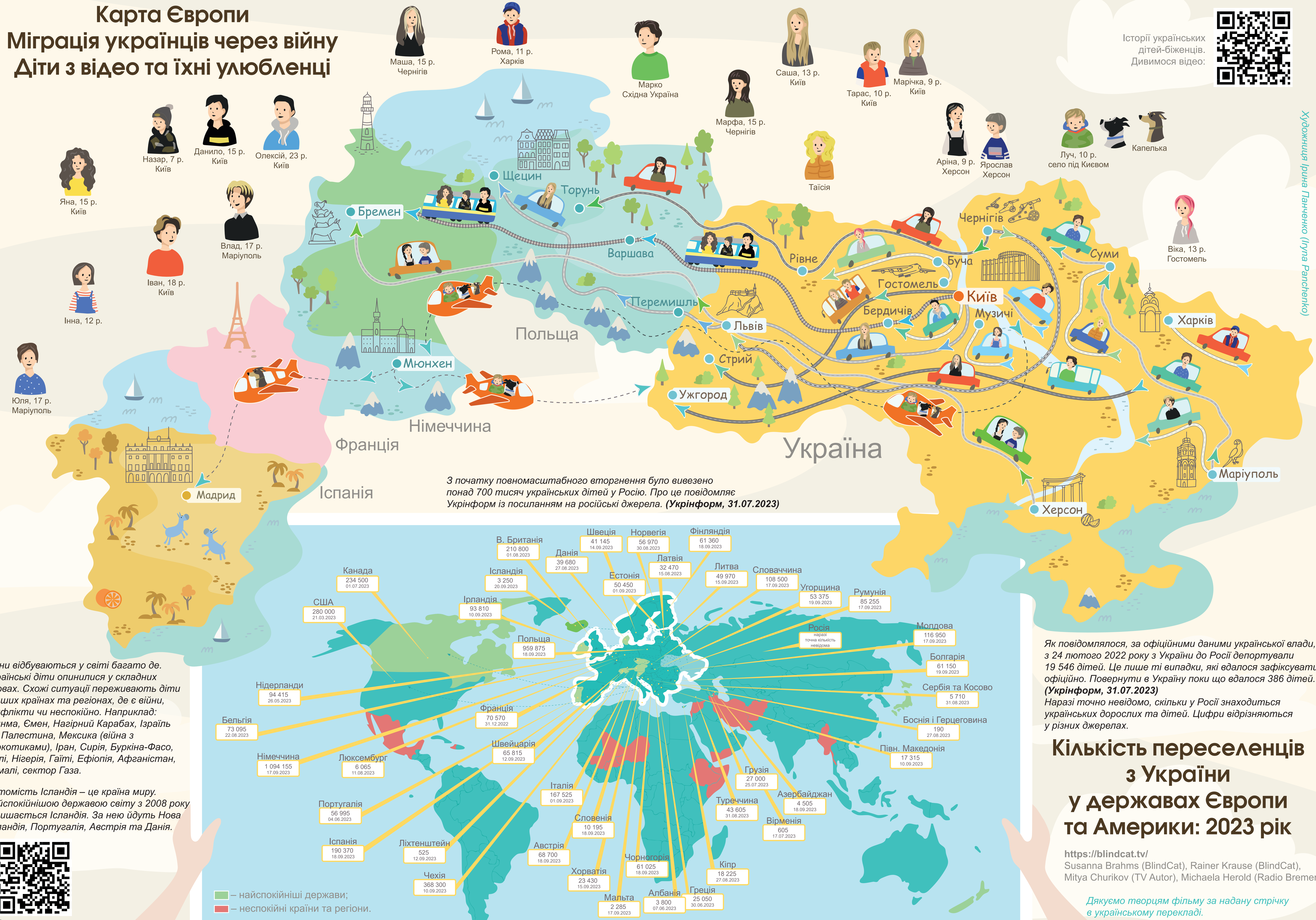


Карта Європи Міграція українців через війну Діти з відео та їхні улюбленці

Історії українських
дітей-біженців.
Дивимось відео:



Художниця Ірина Панченко (Ірина Рашченко)



Україна після 24 лютого 2022-го: війна і діти

Чи хочете познайомитися з воєнними історіями українських дітей? Для цього шукаємо QR-код на зворотному боці плаката, скануємо його за допомогою телефона та дивимося відео.

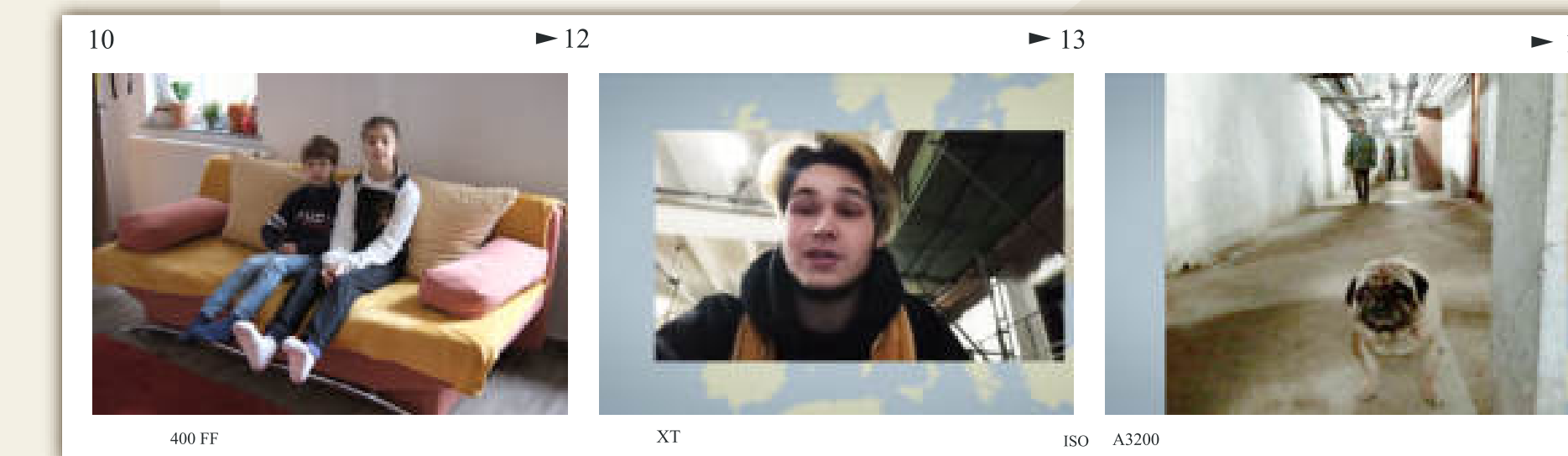
Переглянули фільм. Відповідаємо на запитання:

1. Що пили і їли у Маріуполі?
2. Як почувається Юля з Маріуполя після того, як втекла з рідного міста і бачить його на фотографіях? Що їй може допомогти почуватися краще?
3. Куди навігатор завів сім'ю Яни і чому поляк на великому тракторі їм допомагав?
4. Як сім'я Інни жартома називає сир?
5. Як звати дівчинку, яка мріє продавати цукрову вату і відкрити власний кіоск із солодощами?
6. Як почувався Влад, коли помер його папуга? Коли вам погано, що ви можете зробити, аби почуватися краще?
7. Скільки вертольотів пролетіло над головою Віки з Гостомеля?
8. Чому Рома з Харкова святкував день народження у метро?
9. Що Іван із Києва бере усюди з собою?
10. Куди переїхала жити собака Капелька і на яких тваринок вона гавкає?
11. Для кого пластуни разом із Марком збирають пожертви?
12. Куди переїхали Тарас і Марічка з Києва?
13. Чому Маша з Чернігова грала з бабусею в офлайн-ігри у підвалі?
14. Чого боїться Юля з Маріуполя і в чому сумнівається? Що може допомогти їй почуватися краще? Придумуємо.
15. До якого кордону попрямувала Марфа 10 березня?
16. Влад запитує: «Чому це відбувається з нами? Що ми зробили, щоб це заслужити?» Чи думаєте ви про це теж? Якщо так, то яку відповідь ви хочете почути? Кажемо її угорос.
17. Що змусили Юлю з Маріуполя видалити у телефоні на одному з блокпостів?
18. Із ким до Польщі поїхало порося?
19. Хто любить павуків і хоче мати замок, як у графа Дракули?
20. Де для Аріни було найбезпечніше місце у Херсоні?
21. Що український солдат дав Ярославу, брату Аріни?
22. На що Тарас подумав, що то феєрверк?
23. Що відчувала Марічка (9 років, Київ), коли почалася війна? Що вона може зробити, аби почуватися краще?
24. Хто ходить до супермаркету з ліхтариком, а також має котиків Чижики і Пижики?
25. Скільки градусів тепла було у підвалі у Влада з Маріуполя?
26. Хто зустрів Яну з братами у Німеччині: бабуся, тітка чи сестра-близнючка?

КІЛЬКІСТЬ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З УКРАЇНИ У ДЕРЖАВАХ ЄВРОПИ ТА АМЕРИКИ: 2023 РІК

Німеччина: 1 094 155 (17.09.2023);
Польща: 959 875 (18.09.2023);
Чехія: 368 300 (10.09.2023);
Велика Британія: 210 800 (01.08.2023);
Іспанія: 190 370 (18.09.2023);
Італія: 167 525 (01.09.2023);
Болгарія: 61 150 (19.09.23);
Румунія: 85 255 (17.09.2023);
Молдова: 116 950 (17.09.2023);
Словаччина: 108 500 (17.09.2023);
Австрія: 68 700 (18.09.2023);
Нідерланди: 94 415 (26.05.2023);
Ірландія: 93 810 (10.09.2023);
Литва: 49 970 (15.09.2023);
Бельгія: 73 095 (22.08.2023);
Франція: 70 570 (31.12.2022);
Швейцарія: 65 815 (12.09.23);
Португалія: 56 995 (04.06.2023);
Швеція: 41 145 (14.09.2023);
Фінляндія: 61 360 (18.09.2023);
Угорщина: 53 375 (19.09.2023);
Естонія: 50 450 (01.09.2023);
Норвегія: 56 970 (30.08.2023);
Туреччина: 43 605 (31.08.2023);
Данія: 39 680 (27.08.2023);
Чорногорія: 61 025 (18.09.2023);
Латвія: 32 470 (15.08.2023);
Грузія: 27 000 (25.07.2023);
Греція: 25 050 (30.06.2023);
Хорватія: 23 430 (15.09.2023);
Кіпр: 18 225 (27.08.2023);
Словенія: 10 195 (18.09.2023);
Північна Македонія: 17 315 (10.09.2023);
Люксембург: 6 065 (11.08.2023);
Азербайджан: 4 505 (18.09.2023);
Сербія та Косово: 5 710 (31.08.2023);
Албанія: 3 800 (07.06.2023);
Ісландія: 3 250 (20.09.2023);
Мальта: 2 285 (17.09.2023);
Ліхтенштейн: 525 (12.09.2023);
Вірменія: 605 (17.07.2023);
Боснія та Герцеговина: 190 (27.08.2023);
США: близько 280 000 (21.03.2023);
Канада: близько 234 500 (01.07.2023).

Пресслужба дитячого фонду ООН ЮНІСЕФ повідомила 30 березня 2022 року, що 60% дітей змушені залишити свої будинки через напади на міські райони. Із них 2 млн дітей-біженців тікають від війни в Україні у пошуках безпеки за кордоном, а ще 2,5 млн дітей переміщено усередині країни.

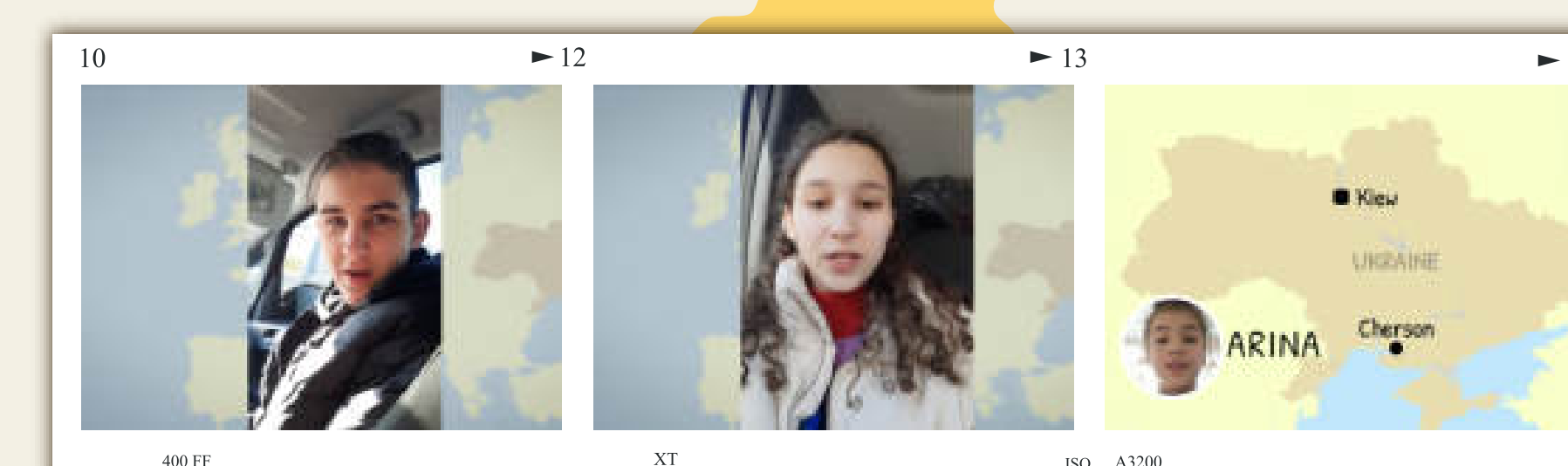


За даними ЮНІСЕФ та УВКБ ООН, діти складають половину усіх біженців від війни в Україні. У Польщу прибуло понад 1,1 мільйона дітей, сотні тисяч також прибули до Румунії, Молдови, Угорщини, Словаччини та Чеської Республіки.

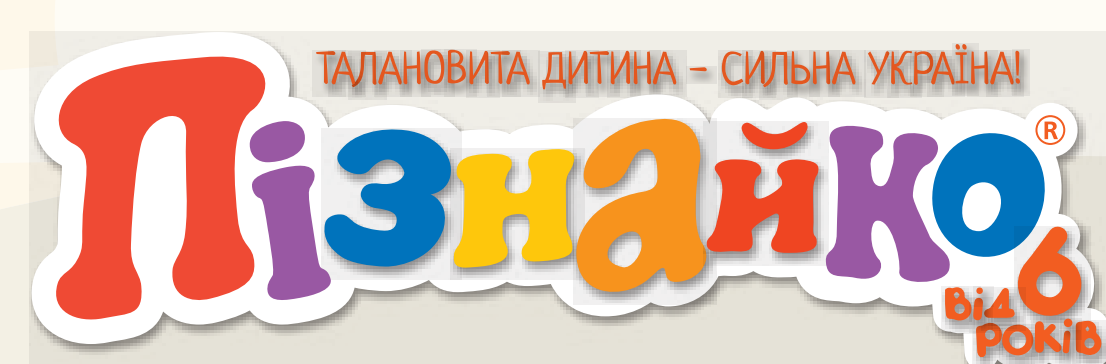
За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН), від початку війни за кордон виїхали понад 6,2 млн українців. Із них понад 5,8 млн опинилися у Європі. Найбільше українців перебувало в Німеччині (1,09 млн). На другому місці – Польща (959 тис.), на третьому – Чехія (368 тис.). Кількість українців в інших країнах на певну дату читаємо на карті. Кількість внутрішньо переміщених осіб у самій Україні оцінюють у 5 млн людей.

У листопаді 2022-го понад половину українських біженців складали діти (52%). Близько 14% від усіх біженців – діти до п'яти років, приблизно стільки ж дітей 6–9 років та 10–13 років. Далі йдуть жінки у віці 35–49 років (18%). Загалом серед дорослих біженців жінки становлять частку у 83,4%. З чоловіком чи дружиною за кордон виїхали тільки 17,3% опитаних. Самі виїхали 13,3%, з неповнолітніми дітьми – 59,3%. (Написав Павло Калашник у Forbes, 05.09.2023)

Від початку повномасштабної війни різниця між тими, хто виїхав, та тими, хто в'їхав до України, становить 2,7 млн осіб. Більша частина з них – 2,4 млн – громадяни України, решта – іноземці. Іноземців за шість місяців 2023 року навпаки в'їхало більше, ніж виїхало – на 12 200 осіб. Така тенденція спостерігається щомісячно з лютого 2023-го. (Пише Юрій Тарасовський у Forbes, 16.08.2023)



Матеріали розроблені дитячим журналом «Пізнайко» у співпраці з програмою «Громадянська служба миру» GIZ в Україні, Брігітте Фьоллер.



Брали участь у створенні плаката і мапи: Ірина Юхниця, Марічка Всяка та Оля Демерлій.
Літературна редакторка: Алла Кавун.

Ми хочемо, аби діти відчували, що їх розуміють, сприймають серйозно і не залишають наодинці зі своїми турботами, потребами та страхами. Тому у рубриці «Світ почуттів» на сторінках 18-27 щомісяця у журналі «Пізнайко від 6» ми порушуємо серйозні теми у дружній до дитини формі. Ми:

говоримо мовою, яка цікава і зрозуміла дітям

розглядаємо ситуації, з якими діти стикаються сьогодні

допомагаємо дітям примиритися з пережитим досвідом війни

цікавимось дітьми, їхніми почуттями й емоціями, думками та ідеями

вводимо жорстокий досвід у межі, чим зменшуємо його жах

даємо практичні поради та заохочуємо дітей розвивати власні ідеї

формулюємо складні теми у психологічних іграх, історіях та творчих завданнях

Дитяча брошура «Залишаю рідний дім: що я відчуваю і що зробить мене щасливим?»

надрукована у журналі

«Пізнайко від 6»
№ 10 за 2023 рік.
Скануємо тут:

Замовляйте: 067-232-40-34 (Viber)
Відділення Укрпошти
(передплатний індекс – 40242)

Отримати безкоштовно брошури можна у «Пізнайко». Наш сайт:



ПЕРЕДПЛАТА НА САЙТІ SHOP.POSNAYKO.COM – ЦЕ ШВИДКО, ЗРУЧНО ТА ВИГІДНО!

«Пізнайко від 6» – дитячий журнал засновано в червні 1996 року. Виходить щомісяця.
Засновник, видавець – ТОВ «Дитячий міжнародний журнал «Пізнайко»». Ціна договірна.
Формат 63x84/16. Умовний друкований аркуш 1,96.
Свідоцтво про державну реєстрацію: серія KB № 0455_21882 ПР від 28.01.2008.
Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи від 01.08.2014 № 05.03.02-04/49809.
Журнали «Пізнайко» рекомендовано МОН України.
Лист № 1/9-267 від 24.04.08.

Рукописи не рецензуються і не повертаються.
Адреса для листування: ТОВ «Дитячий міжнародний журнал «Пізнайко»», а/с 83, м. Київ, 04073.
Юридична адреса: м. Київ, бул. Лесі Українки, 3, оф. 49.
Телефон редакції: (067) 232-40-34.
e-mail: posnayko-referent@niko.kiev.ua
e-mail для листування: posnayko.web@gmail.com
Для допомоги фінансової:
IBAN UA72 3808 0500 0000 0026 0067 2743 7
в АТ «Райффайзен Банк», МФО 380805, код ЄДПРОУ 24364801
Усі матеріали, позначені , публікуються на правах реклами.
За зміст реклами відповідальність несе рекламодавець.
Вкладки всередині є невіддільними частинами журналу.

Головна редакторка Ірина Юхниця
Відповідальна випускова Марія Всяка
Літературна редакторка Алла Кавун
Дизайнерка Ольга Демерлій
Художники: Ірина Панченко (Iryna Panchenko), Оксана Касаткіна, Тетяна Денисенко, Ксанія Маркевич, Артем Бурлик.
© «Пізнайко», 2023

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС: 40242
З любов'ю до дітей!



СУПРОВІДНИЙ БУКЛЕТ

Для психологинь і психологів, учительок та учителів, виховательок та вихователів і батьків, а також для усіх дорослих, які люблять спілкуватися з дітьми

на тему «Залишаю рідний дім: що я відчуваю і що зробить мене щасливим?»

до дитячої брошури за жовтень 2023 р.

Автор: Психологиня, психотерапевтка Брігітте Фьоллер, експертка з миру ZFD GIZ Україна



 **ШАНОВНІ ДОРΟΣЛІ,**

«Пізнайко» спільно з Громадянською службою миру GIZ в Україні тепер видає буклет не лише для дітей, а й для дорослих.



До плаката



Чому ця тема важлива для дітей?

Цього разу **брошура для дітей також містить постер із картами та посилення на 13 короткометражних фільмів**, в яких діти з різних куточків України розповідають особисті історії втечі. Діти можуть відстежити історії з фільмів на великій карті.

Про фільми

Багато хто, напевно, подумає, чому ми хочемо додатково обтяжувати дітей, які і так уже обтяжені, історіями інших дітей. **Ми хотіли б пояснити.**

1. Життя усіх дітей в Україні змінилося після 24 лютого, навіть тих дітей, які пережили війну з 2014 року. Історії дітей дуже різні. **Коли діти чують, як інші діти розповідають свої історії, це зміцнює їх.** Це учить їх, що їхній власний досвід є цінним і важливим.

2. Слухання історій інших дітей **спонукає дітей розповідати свої власні історії.** Слухання історій інших дітей допомагає їм (дітям) вкласти свій власний досвід в історію та поділитися ним з іншими. Це так само означає, що між дітьми виникає зв'язок.

3. Узагальнення досвіду в історії – це **опрацювання досвіду.** Досвід виникає і набуває форми, якою можна поділитися з іншими людьми. У нього з'являється структура. Це допомагає раптово не потонути у спогадах, фантазіях та емоціях.

4. **Багато дітей дружили з дітьми, які зараз живуть в іншому місці.** Або вони самі утекли. Дружбу було розірвано. Часто вони (діти) більше не мають жодних контактів. Знайомство з історіями інших повертає дітей до внутрішнього контакту зі своїми колишніми друзями.

5. **Історії дітей у фільмах** також демонструють багато позитивних моментів. **З одного боку**, діти також мали гарний досвід, вони відчули допомогу. **З іншого боку**, діти активно робили щось для того, аби змінити ситуацію на краще для себе. І те, і інше заохочує дітей та зміцнює їх у їхніх активних способах подолання труднощів.

6. У фільмах історії дітей розповідаються поетапно. Режисери слідували за дітьми, де б вони не були. Коли вони зустрічали дітей і знімали їх, **ніхто не знав, що буде далі**, поки вони не зустрінуться знову.

Це те, що зараз відбувається з дітьми в Україні. **Дітям допомагає бачити у фільмах, як історії продовжуються, і що у героїв цих стрічок усе добре.**

7. Слухання історій інших дітей **зміцнює зв'язок між дітьми**, а отже, сприяє згуртованості і солідарності.

До мапи світу

Мапа світу з інформацією про кількість українців, які утекли, та інформацією про війну і мир у різних країнах світу посилює солідарність: українці розкидані по багатьох країнах світу, де вони шукають мирного життя. І є також багато інших країн світу, де йде війна і люди, зокрема діти, змушені тікати, бо вони у небезпеці.

Діти з усього світу повинні триматися разом заради миру. Якщо діти продовжуватимуть це робити, то коли вони виростуть, війн більше не буде. Ось чому важливо,



щоб ми розповідали одне одному історії, слухали одне одного, думали про те, що можемо зробити, аби зробити життя кращим для усіх.



Психологічне підґрунтя

Ділячись, спілкуючись словами, історіями, малюнками чи музикою, слухаючи одне одного, ми пізнаємо інших, а отже, і самих себе.

Ми вчимося спілкуватися. Ми вчимося цього, слухаючи, спостерігаючи і залучаючи те, що ми пережили. Ми практикуємося у розвитку наших власних форм спілкування. Ми вчимося спілкуватися, слухаючи інших. **Ми не змінюємо свого способу спілкування, поки не відчуємо, що нас розуміють.**

Це створює духовний простір, простір можливостей. Ми можемо вирішити, які з можливостей ми хочемо реалізувати і які засоби ми хочемо для цього використати.

Саме цей ментальний простір не дає нам діяти наосліп у відповідь на події, жити життям наказу і послуху.

Це іноді виснажливо, тому що нам завжди доводиться переорієнтовуватися і ухвалювати нові рішення, а також через те, що ми беремо на себе відповідальність за те, що робимо. Якщо ми робимо щось, бо так наказано, нам не треба про це думати і ми можемо зняти з себе відповідальність.

Але саме цей ментальний простір характеризує нас, людей, із нашим творчим потенціалом і є основою для життя у мирі.

Якщо ми даємо дітям вказівки і накази, якщо ми кажемо їм, як говорити та поводитися, то ризикуємо зруйнувати їхній емоційний простір.

Якщо ж ми цікавимося дітьми, слухаємо їх, хочемо дізнатися про їхні думки, переживання, допомагаємо їм висловлюватися і ухвалювати власні, дитячі, рішення, то діти можуть розвивати власну особистість і ставати відповідальними дорослими.



Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Про фільми

Дозвольте дітям познайомити з історіями інших дітей у фільмах.

Потім ви можете **запитати дітей про їхню думку: «Що допомогло дитині у фільмі? Що було особливо важким для дитини у фільмі? Що дитина могла б використати?»**

Заохочуйте дітей **розповісти власну історію: «Що нагадує їм їхню власну історію? Чи знають вони дитину, яка має схожу історію?»**

Запитайте дітей про їхні історії.

Що добре для них у їхньому житті? Що є особливо складним? Що могло б їм допомогти? Що з того, що могло б допомогти, можна реалізувати?

Поспостерігайте за поведінкою дітей. Якщо ви помітите, що дитина або декілька дітей стають неспокійними або демонструють незвичну поведінку, то сприйміть це як підказку. Спробуйте зрозуміти цю підказку і відреагувати на неї. Можливо, тема стає занадто складною для дітей. У такому разі ви можете сказати їм про це і запропонувати зайнятися чимось іншим. Може, діти захоплені історією з фільму, можливо, вони заціклені на власному досвіді. Спробуйте з'ясувати це, а потім відреагувати на це.





Чому ця тема важлива для дітей?

Помешкання дітей опинилися під загрозою через війну або ж діти покинули їх чи повністю втратили.

Повсякденне середовище, яке діти сприймали як належне, більше не є безпечним. Це змінило усе їхнє життя.

Дім означає місце, квартиру або будинок та його околиці, район, школу тощо.

Багато будинків було зруйновано під час війни.

Власне помешкання – це люди, які утворюють їхню звичну сім'ю. Для багатьох дітей сім'я розпалася через те, що їхні батьки, а іноді й матері, брати чи сестри воюють. Або через те, що чоловіки не змогли виїхати разом із ними.

За допомогою нашого буклета для дітей на тему «Дім і втеча» ми хотіли б:

1. Допомогти дітям класифікувати, зрозуміти і впоратися з цією ситуацією і почуттями, пов'язаними з нею.

2. Дати дітям інструменти для зміцнення стосунків між ними та іншими дітьми, а також стосунків із дорослими.

Цією брошурою для дорослих ми хотіли б сприяти тому, щоб:

1. Допомогти дорослим краще зрозуміти переживання та поведінку дітей, а також відокремити власні потреби від потреб дітей.

2. Надати рекомендації щодо того, як підтримувати дітей.



Психологічне підґрунтя

Наш дім дає нам відчуття безпеки. Це місце усамітнення. Це місце, яке нам знайоме, де ми відчуваємо себе у безпеці і можемо розслабитися. Зазвичай ми маємо особливо близькі стосунки з людьми, з якими ділимо наш дім.

Дім – це наше приватне місце, яке ми створюємо для себе і над яким ми маємо більше контролю, ніж над іншими місцями у нашому житті.

Війна руйнує це відчуття безпеки доценту. Особливо **страждають від цього діти, оскільки вони ще більш безпорадні перед тим, що відбувається, ніж дорослі:**

1. Діти залежать від дорослих, які забезпечують їм захист і безпеку. Самі вони (діти) можуть забезпечити це лише у дуже обмеженій мірі.

2. Діти ще менше, ніж дорослі, здатні зрозуміти, що відбувається під час війни.

Окрім того, війна ускладнює стосунки між дітьми та дорослими, які ними опікуються:

1. Діти думають, що їхні батьки усемогутні. Це допомагає їм відчувати себе у безпеці та захищеними у світі. Ця віра у всемогутність батьків похитнулася.

2. Через загрозу війни самі батьки часто уже не є досить стабільними, щоб забезпечити дітям безпеку, до якої вони звикли.

3. Реакція дітей на війну часто незрозуміла для батьків. Або вони не знають, як поводитися з дітьми. Стосунки з дітьми порушуються, діти відчувають себе самотніми або покинутими. Унаслідок загрози і насильства у багатьох дітей розвиваються певні симптоми та проблеми з поведінкою. Це ускладнює стосунки дорослих із дітьми і вони можуть реагувати на це, застосовуючи дисциплінарні заходи. Багато

дітей також демонструють особливо «нормальну» поведінку. Вони не хочуть бути тягарем для своїх батьків. Батьки можуть сприймати це як те, що дитині напрочуд добре ведеться.

Додаткове зауваження: Дім, де є безпека і підтримка, – це взірєць. Навіть у мирний час стаються суперечки, конфлікти та існують загрози. Однак вони, як правило, тривають недовго. **Якщо після конфліктів чи загроз вдається відновити почуття безпеки, це сприяє розвитку дітей, оскільки вони дізнаються, що конфлікти можна вирішити і що згодом усе налагодиться.** Проте багато дітей зростають в умовах, які не гарантують їм безпеку або навіть характеризуються насильством. Загалом можна сказати, що діти, яким доводиться рости у таких складних умовах, ще більше емоційно страждають від умов війни. Усупереч поширеній думці, що вони (діти) уже «загартовані», ці діти також втрачають останні маленькі захисні ігрові простори, які дозволяли їм залишатися дітьми. Ми не можемо детально описати це у цій брошурі. Коли ви говорите з дітьми про їхній дім, ви повинні брати до уваги почуття цих дітей.



Поради та рекомендації щодо роботи з дітьми

Зробіть захист і безпеку темою для обговорення

Безпека і захист, а також загрози і втрати можна **розглядати за допомогою творчих методів (ігри, малювання, рукоділля, театр тощо).** Потім можна **заохотити дітей розповісти про те, що вони пережили.**

Гарантування захисту та безпеки тут і зараз

Найважливіше – створити **разом із дітьми атмосферу безпеки та любові.**

З одного боку, цьому сприяє особливо любляча, вдячна взаємодія одне з одним, в якій на першому плані стосунки, а не продуктивність.

З іншого боку, спільна діяльність (як-от гра, спів, руханки, малювання тощо) зміцнює почуття єдності (згуртованості).

Ви можете облаштувати разом із дітьми кімнату для відпочинку. Дитина може піти туди, коли їй потрібен захист. Це може бути, наприклад,

куточок у класі. Удома ж це може бути особливе місце у вашій оселі або у тому місці, де ви зараз живете з дітьми.



Пояснення до першого розвороту дитячої брошури:

«МОЯ ДОМІВКО, ПА-ПА! Я ПЕРЕЇДЖАЮ!»



Чому ця тема важлива для дітей?

Ми хочемо, щоб діти розуміли, що таке дім.

Що таке дім, для чого він потрібен, чому він важливий, який вигляд може мати дім?

Діти також дізнаються, що дім змінюється.

Розуміння чогось допомагає їм краще з цим справлятися. Для того, щоб зрозуміти, що означає загроза або руйнування дому чи втеча, потрібно спочатку зрозуміти, що таке дім.



Психологічне підґрунтя

Наш перший дім – це утроба матері. Ми часто думаємо, що час до народження не є важливим для психологічного розвитку. Але саме в утробі матері ми отримуємо перший досвід безпеки та захисту. **Коли ми народжуємося, то залишаємо захищений простір і, якщо усе добре, потрапляємо у новий захищений простір, який для нас підготували. Те, що раніше було для нас зовні і у темряві, тепер ми можемо відчувати безпосередньо.**

Кожен наступний крок у нашому розвитку також пов'язаний із тим, що ми залишаємо свій притулок, виходимо у зовнішній світ і створюємо новий притулок. І з такого погляду, **розвиток – це процес відокремлення і створення нових знайомих місць.**

Коли ми залишаємо дім, наш попередній досвід розлуки відроджується.

Навіть якщо ми не пам'ятаємо час перебування в утробі матері і своє народження, цей досвід має особливе значення для формування особистості. Він запам'ятовується в іншій формі: в емоційних станах, снах, образах. Під час сну ми перебуваємо у станах, схожих на внутрішньоутробний стан. Ми також іноді можемо не пам'ятати час, проведений уві сні.

Чому це нас цікавить? Тому що ми можемо допомогти дітям знову знайти захист. Ми можемо запропонувати їм ретрити (духовні усамітнення), подібні до пренатального безпечного простору, які вони можуть обирати самі і які вони можуть відвідувати чи залишати.

Який вигляд має такий простір? Це може бути місце, де діти можуть сховатися, або, до прикладу, ліжка з великою кількістю ковдр. Також коли діти обіймаються і дозволяють себе обіймати, це дає їм відчуття колишньої безпеки.



Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Разом із дітьми ви можете відкрити для себе багато різних типів домівок.

Який вигляд має житло дятла, дрозда, лелеки, миші, лева, собаки, бджоли, мурашки? Яких ще тварин діти можуть пригадати?

Коли ці тварини залишають свій дім і чому? Коли вони залишають його на короткий час? Коли вони назавжди залишають домівку і шукають новий дім?

Як це відбувається у людей? Який вигляд мають домівки різних людей? Хто і коли залишає дім? Коли ми залишаємо дім назавжди?

Пояснення до другого розвороту дитячої брошури:

ДІМ. БАТЬКІВЩИНА. НАЦІЯ. ДЕРЖАВА



Що можна вважати домом: квартира, Батьківщина, нація.

Чому ця тема важлива для дітей?

На цій сторінці ми запрошуємо дітей ближче познайомитися з тим, що можна вважати домом.

1. Дім – це приватний простір. З домом пов'язані певні люди. До нас можуть приходити близькі та знайомі нам люди, друзі або родичі. **Мешканці будинку вирішують, хто може туди зайти, а хто – ні.** Принаймні більшу частину часу.

2. Дім відділяє внутрішній світ від зовнішнього. Вони відокремлені один від одного. Між ними є переходи.

3. Дім захищає нас і те, що нам належить, від зовнішнього світу.

4. Ми облаштовуємо наш дім відповідно до наших потреб і діяльності. Є поділ на зони. Зони мають різні функції і так само є більш-менш приватними.

5. Удома ми поводимося інакше, аніж на вулиці. У нас є свої правила, власний спосіб життя. У нас є звички і ритуали.

6. Для нас дім – це те, що нам знайоме, до чого ми звикли, що ми добре знаємо.

Ці характеристики можна знайти на різних рівнях:

1. Наша конкретна квартира, наш будинок, наш намет, наша дача.

2. Найближче оточення: сусіди, вулиця, школа тощо.

3. Ширше оточення: місто і село.

4. Регіон та його звичаї.

5. Країна та нація з її мовами і культурою, держава з її правилами та законами.

Коли хтось говорить про війну, то використовує такі слова, як-от: «Батьківщина», «наша нація», «наша культура», «наші захисники».

Розглядаючи питання про те, що таке дім, ці терміни можна класифікувати.



Психологічне підґрунтя

Значення дому можна зрозуміти з погляду внутрішнього і зовнішнього світу. Внутрішній світ – це те, що належить нам або нашому дому. **Зовнішній світ** – це те, що знаходиться поза нами.

Віддаляючись у внутрішній світ, ми знаходимо захист і силу. Тоді як у зовнішньому світі ми знаходимо натхнення та відкриваємо для себе нові речі. Однак іноді ми також відкриваємо щось нове у внутрішньому світі, а щось знайоме – у зовнішньому.

Діти допитливі. Вони хочуть відкривати світ і робити його своїм. Так вони вчаться. Проте їм завжди необхідна безпека сім'ї, до якої вони можуть повернутися у будь-який час.

Якщо дому дитини загрожує небезпека, діти втрачають радість відкриттів. Вони намагаються відновити безпеку дому. Вони замикаються у собі і часто відчувають труднощі у спілкуванні з іншими людьми.

Діти молодшого шкільного віку, для яких призначені наші буклети, можуть регулярно знаходити свій шлях у світі за межами родинного дому протягом тривалого часу, якщо вони відчувають себе у безпеці удома. Якщо шкільне середовище характеризується люблячою взаємодією, то шкільний світ також може дарувати відчуття безпеки.

Внутрішній і зовнішній світи розділені кордонами. Без кордону внутрішній світ розчиняється у зовнішньому. Кордон завжди проникний. Без обміну із зовнішнім світом життя неможливе.

Проникність підпорядковується правилам, певному ступеню контролю, який



сильно варіюється залежно від звичаїв, культури та законів. Рівень проникності також може бути дуже різним.

Взаємозв'язок між внутрішнім і зовнішнім з відповідними кордонами можна виявити на різних рівнях.

Найбільша внутрішня межа – це межа між мною та іншими. Ця межа ще розмита до народження. Вона стає чіткішою у процесі дитячого розвитку. Наприклад, шкіра – це наша межа із зовнішнім світом. Отвори тіла та органи чуття є переходами до зовнішнього світу.

Зовнішній внутрішній світ – це Земля з атмосферою, яка є нашою «шкірою».

Є географічні кордони (гори, моря, річки) між ландшафтними зонами, політичні кордони між державами, культурні кордони тощо.

Коли ми відчуваємо, що належимо до чогось, завжди є межа із зовнішнім світом.

Захист і безпеку гарантують прозорі кордони (чіткі правила), які дозволяють розмежування із зовнішнім світом і водночас є проникними, а також пристосовані до наших потреб.

Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Попросіть дітей розповісти, що для них важливо, щоб відчувати себе удома.

Що їм подобається у їхньому домі? Чого б вони хотіли?

З якими людьми вони відчують себе як удома? Якщо у них є домашні улюбленці, то що дітям подобається у них?

Які звички і ритуали їм особливо подобаються (наприклад, коли вони лягають спати, коли вони разом їдять)?

Яких відвідувачів вони люблять і чому? Чи є місце, де вони відчують себе в особливій безпеці, куди вони йдуть, коли їм сумно або страшно? Що є частиною їхнього дому?

Що вони роблять, щоб відокремитися?



Пояснення до третього розвороту дитячої брошури:

РЕПОРТАЖ БОРСУЧКА: «КОЛИ ДІМ ПЕРЕСТАЄ БУТИ БЕЗПЕЧНИМ?»

Коли дім більше не є безпечним. Рішення про втечу. Втеча. Чому ця тема важлива для дітей?

Ми хотіли б заохотити дітей поділитися своїм досвідом. З якими загрозами вони стикалися? Чи тікали вони або чи знають дітей, які тікали?

Що діти розуміють під втечею?

Коли є гостра загроза, основну увагу приділяють швидким діям. Немає часу на діалог, а бажання дітей не впливають на рішення.

Вони пасивно спостерігають за тим, що відбувається і що з ними роблять. Після повернення спокою люди часто більше не хочуть мати справу з тим, що сталося, вони хочуть залишити жахиття позаду.

Діти залишаються наодинці з тим, що вони пережили.

Ми хочемо це змінити.

Психологічне підґрунтя

Насильницька втрата домовки, чи то через загрозу, чи то через руйнування, чи то через втечу, позбавляє нас відчуття безпеки і залишає нас у світі без захисту.

Наша здатність раціонально мислити та ухвалювати рішення обмежена. У ситуаціях гострої загрози фізіологія нашого мозку функціонує інакше. **Ми перебуваємо у режимі стресу і виживання, який визначається трьома основними станами: боротьба, втеча або завмирання.** Це дозволяє нам діяти дуже швидко, у той час як диференційовані міркування та роздуми відходять на другий план. Ми зосереджені на тому, щоб урятувати себе.

Ми чинимо опір втратам. З іншого боку, ми боїмося. Часто важко оцінити, яке рішення є найкращим у цій ситуації: залишитися, втекти чи щось середнє між ними.

Ми намагаємося зберегти свій дім, забираючи з собою певні предмети. Ці предмети дають нам залишкове відчуття безпеки і є дуже важливими, особливо для дітей.

Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Ви можете показати дітям фільми, в яких українські діти розповідають свої історії втечі. Що діти втратили? З чим їм довелося розлучитися? Як продовжилася їхня історія? Чи знайшли вони новий дім?

Потім ви можете запитати дітей про їхній власний досвід та побажання. Якщо можливо, ви можете разом із дітьми спробувати здійснити деякі з їхніх бажань.

Покажіть дітям, що вони важливі та чудові.



Пояснення до четвертого розвороту дитячої брошури:

НОВИЙ ДІМ: ЩО ТОБІ ПОДОБАЄТЬСЯ ТУТ?

 **Будьте у безпеці. Пошук нового дому. Як усе може продовжуватися. Чому ця тема важлива для дітей?**

Ми хочемо допомогти дітям знову відчути себе удома.

Коли люди знову у безпеці, їм потрібен час, щоб знову почуватися як удома. Навіть для тих, хто не втік, дім уже не той, що раніше. Світ навколо них змінився.

Коли люди приїхали у місце, де хочуть оселитися назавжди, це не означає, що у них з'явився новий дім.

Люди не хочуть змиритися зі змінами і фантазують про те, що скоро повернуться і житимуть, як раніше. Водночас вони знають, що це неможливо.

Для дітей і дорослих втрата домівки пов'язана з багатьма суперечливими почуттями, які ускладнюють облаштування у новому будинку.

– Полегшення від відчуття безпеки.

– Виснаження.

– Почуття провини, яке проявляється особливо сильно, якщо ми залишили близьких нам людей.

– Гнів.

– Тривога.

– Радість від нового.

Діти часто можуть адаптуватися до нового швидше, ніж дорослі. **Якщо дорослі підтримують дітей у подоланні втрати і радіють, коли діти почуватися комфортно у новому середовищі, то діти можуть забути про почуття провини і позбутися проблем із поведінкою та соціальними контактами.**



 **Психологічне підґрунтя**

Для того, щоб почуватися як удома на новому місці, **необхідно, щоб «режим виживання» змінився на «режим життя», а розлука чи втрата дому були пережитими та проаналізованими.** На це потрібен час.

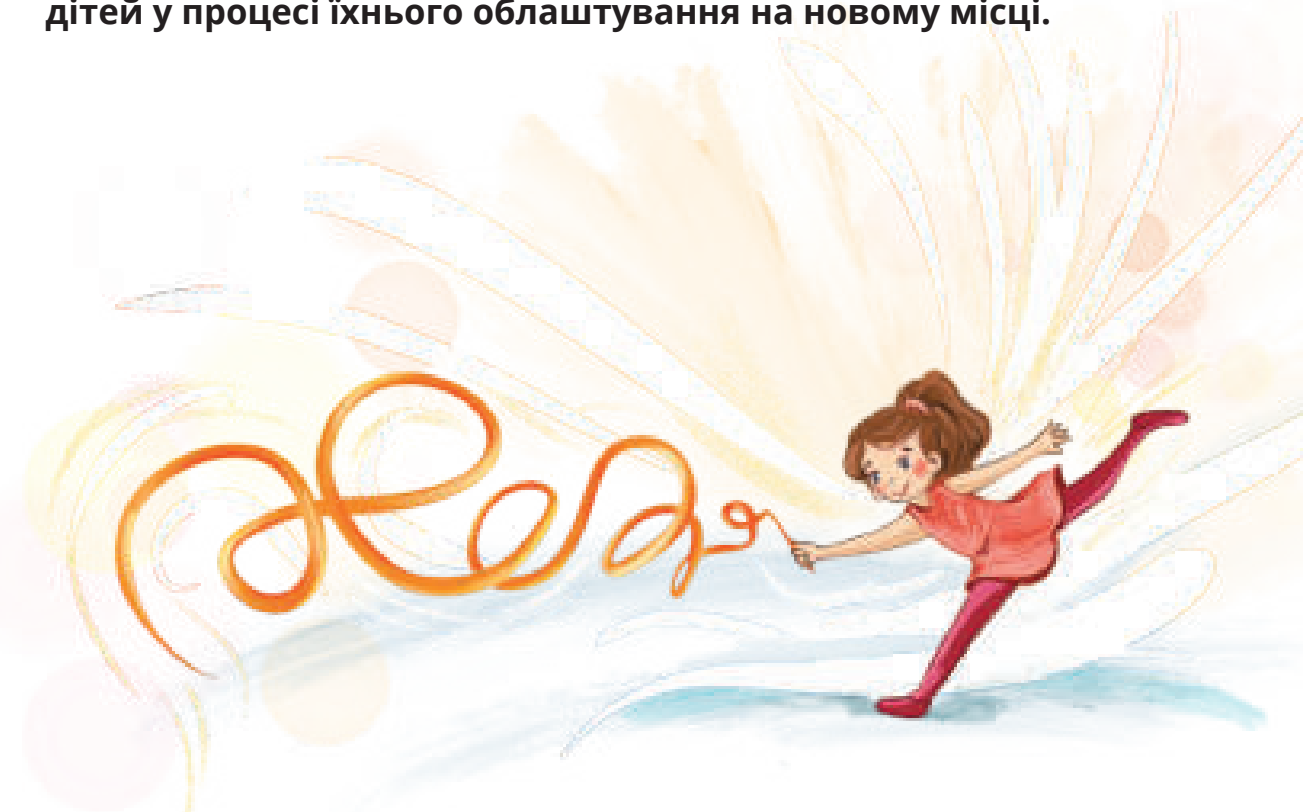
Коли люди у безпеці, вони спочатку зосереджуються на забезпеченні базових потреб, а щодо іншого залишаються пасивними. Інші люди впадають в акціонізм (схильність до необдуманих або безцільних занять).

Важко відновити планування життя і пристосуватися до нового. Люди усе ще перебувають у режимі виживання, в якому питання планування життя відходять на другий план.



Коли починаєш знайомитися з новим, розлука стає чимось невідворотним. **З'являється почуття провини.** Ви відчуваєте, що зраджуєте те, що залишили, і кажете собі, що живете у новій ситуації лише тимчасово. Можливо, це правда, що ви повернетеся, але ви не знаєте, що станеться. Однак не відповідає дійсності те, що ви зраджуєте те, що залишили позаду, коли влаштовуєтеся у новому. Почуття провини має іншу функцію. Воно захищає дітей від усвідомлення втрати і необхідності переживати пов'язані з нею почуття болю розлуки, тривоги розлуки, гніву розлуки тощо.

Дітям допомагає, якщо дорослі не застрягають у минулому і підтримують дітей у процесі їхнього облаштування на новому місці.



Пояснення до п'ятого розвороту дитячої брошури:

ГРА: «МАГІЧНА КУЛЕ, ПОКАЖИ ПОЧУТТЯ – НЕХАЙ З'ЯВИТЬСЯ!»

 **Гра. Чому ця тема важлива для дітей?**



Гра фокусується на різних емоціях, які виникають через насильницьку загрозу для дому та втечу. **Ігрове протистояння допомагає дітям обмежити, класифікувати та активно використовувати емоції замість того, щоб переповнюватися ними.**

