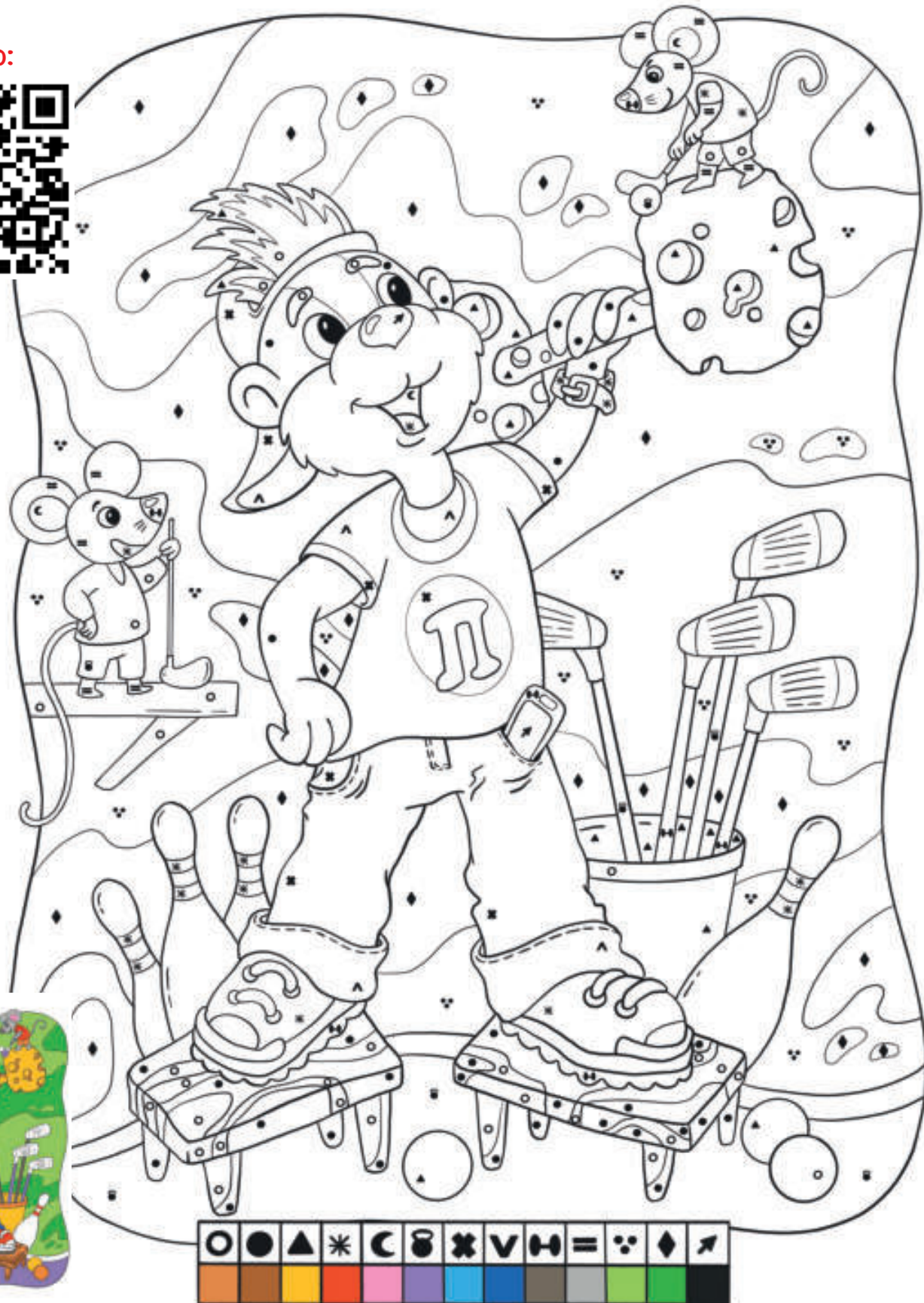


Скануємо:



Розмальовуємо!

Розмальовка із журналу «Пізнайко від 6» № 2 за 2023 р.



Художниця Оля Кочура



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 63х84/16. 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 фінансової:
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!

ТАЛАНОВИТА ДИТИНА – СИЛЬНА УКРАЇНА!
Пізнайко®
Від 6 років



ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ:

«Як повернути собі надію?»

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



Виконавець:

giz Deutsche Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Ziviler Friedensdienst
Civil Peace Service
We don't shy away from conflict.

вересень 2023

ЩО Я ВІДЧУВАЮ: ВТОМУ, ОЧІКУВАННЯ ЧИ НАДІЮ?

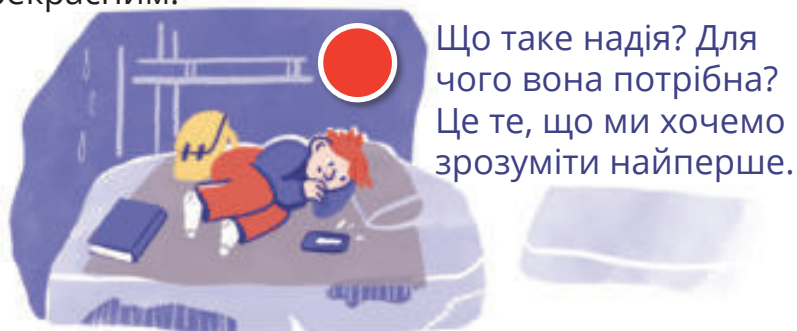
Після півтора року війни, яка триває у всій Україні, ми запитуємо, коли нарешті повернеться мир. Особливо цей час є дуже довгим для нас – дітей. Кінця-краю не видно. У нас з'являється надія, що війна скоро закінчиться, а потім ми знову сумніваємося, чи закінчиться вона взагалі. Іноді ми втомлені, іноді у відчаї, іноді втрачаємо надію на те, що знову житимемо у мирі. Ми хочемо знати, коли війна нарешті закінчиться. Нам легше переносити погані події та ситуації, якщо ми знаємо, що вони скоро закінчатся.



Художниця Оля Смірнова

Ми намагаємося жити більш-менш нормально, але постійно боїмося і уже давно не можемо нормально спати. Страх особливо великий у певні дні, наприклад: 24 лютого або у День Незалежності. Ми боїмося, що тоді буде особливо жорсткий напад. Багато хто з нас більше не може гратися на вулиці, як раніше. Чимало з того, що нам подобається, ми не можемо робити уже рік. Нелегко зберігати надію. Іноді важко бачити життя прекрасним.

Навіть коли навколо мирно і світить сонце, іноді нам складно бути щасливими. Сьогодні ми хочемо поговорити про це і чому так відбувається, щоб знову почуватися щасливими частіше.



Що таке надія? Для чого вона потрібна? Це те, що ми хочемо зрозуміти найперше.

Надії та очікування пов'язані з майбутнім. Але надії відрізняються від очікувань.

Надія та очікування



Очікувати можуть і люди, і тварини, коли чекають, що станеться щось конкретне.



Надія – це щось дуже особливе. Тільки люди можуть сподіватися. Сподівання зазвичай загальніші. Вони пов'язані з вірою і ставленням до життя.

Очікування зазвичай дуже конкретні. Вони виникають зі звичок і правил. Ми очікуємо, що у майбутньому станеться щось конкретне, адже ми знаємо, що так буде, що так часто є. Наприклад, учитель очікує, що його учні зроблять домашнє завдання. Коли щось шурхотить, морська свинка очікує, що за мить з'явиться смаколик, і починає радісно пищати. Коли ми говоримо про очікування, то використовуємо слово «чекати». Ми чекаємо, що щось станеться. Ми можемо очікувати щось хороше, але можемо очікувати і щось погане.



До мене!

Після очікування є розчарування або, якщо ми очікували щось негативне, полегшення. Так само і з очікуванням, що сильніший наступ буде у дні, які мають особливе значення для України. Якщо день залишився мирним, ми відчуваємо полегшення.



О! Я радітиму, якщо ти впадеш!

Задоволена тепер?!



Очікування відрізняються: коли ми очікуємо, що наша команда виграє, ми вважаємо нормальним, що це станеться, наприклад, тому що вони завжди виграють і мають найкращих гравців.

Ми завжди сподіваємося лише на те, що добре для нас, або принаймні, що ми думаємо, що то добре для нас. Коли ми злимося або заздримо, ми іноді маємо надію на те, що з іншою людиною трапиться щось погане. Коли нас дратує старший брат чи сестра, ми сподіваємося, що вони захворіють та страждатимуть. Але коли це дійсно трапляється, ми зазвичай відчуваємо провинув.

Шукаємо на малюнках: втому – ●, очікування – ●, надію – ●. Вписуємо цифри, скільки ви знайшли картинок із вотою 0, з очікуванням 0, з надією 0.

НАДІЇ ТА ОЧІКУВАННЯ – ЯКІ ВОНИ?

Художниця Анжеліка Мірошніченко

Важливість надії та очікування

Надії часто пов'язані з дуже великими почуттями. Надія робить нас живими. Вона дає нам упевненість у собі та інших. Коли ми сподіваємося, ми віримо у хороший початок або закінчення. Це дуже важливо! Бо коли ми віримо у щось хороше, то це уже добре для нас.



Наші надії показують нам, що ми маємо уявлення, що для нас добре, а що – ні



Ці уявлення допомагають нам і роблять нас сильними.

Очікування мають інше значення. Вони допомагають нам підготуватися до ситуацій. З очікуваннями пов'язана напруга:



Надія і сумніви

Коли ми на щось сподіваємося, це показує нам, що щось не можна сприймати як належне і що щось для нас важливе. Ми сподіваємося, що складемо іспит. Ми сподіваємося, що наші тато чи мама, наші брат або сестра, коли вони воюють як солдати, повернуться з війни здоровими. До війни ми ніколи не думали, що з ними може щось статися. Максимум, коли їм було не дуже добре.

Кажуть, що надія приносить світло у життя, навіть коли усе навколо темне. Це означає, що надія допомагає нам продовжувати вірити у щось хороше навіть у поганих ситуаціях. Ми не знаємо, що станеться чи не станеться.

Але ми знаємо, що щось хороше можливе. Це допомагає нам легше пережити погане.

Що робить вас щасливими і ви сподіваєтеся це зберегти або мати? Ви можете намалювати тут:



Ми сподіваємося, що наш дім не зруйнують. Ми теж не думали про це до війни. Ми сподіваємося, що війна скоро закінчиться, і уявляємо, яким прекрасним знову стане життя. До цього ми вважали мирне життя нормальним та не надавали йому особливого значення.

Чого бояться і на що сподіваються ці герої? Вписуємо їхні цифри.

БОЯТЬСЯ:

- Червоної Королеви__;
- тигра Шер-Хана__;
- Білосніжки__1__;
- не встигнути виконати усіх завдань__.



СПОДІВАЮТЬСЯ:

- піти на бал__;
- бути найгарнішою__1__;
- познайомитися з людьми__;
- урятувати Чеширського Кота__.

Сподівання – це протилежне до невпевненості, сумніву чи навіть страху. Коли ми сподіваємося, що щось станеться, у нас виникають сумніви, чи дійсно це станеться, і часто ми боїмося.

Сподівання пов'язані з приємними фантазіями, уявою, про яку ми уже згадували: «Сподіваюся, ми складемо іспити, тоді ми зможемо пишатися собою». Коли ми сумніваємося, у нас з'являються протилежні ідеї та фантазії: «Що буде, якщо ми не складемо іспиту? Що буде, якщо хтось не повернеться з війни здоровим? Що буде з нами, якщо війна триватиме і триватиме?»

Що борсучок Пізнайко очікував знайти у супермаркеті, але знайшов на сайті?



Р
Л
А
У
Ж
Н

Складаємо букви у слово, щоб дізнатися.

Приклад: Якщо наші батьки очікують, що ми добре навчатимемося у школі, вони будуть розчаровані, якщо цього не станеться. Вони шукатимуть пояснення, а потім злитимуться або на нас за те, що ми недостатньо стараємося, або на учителя за те, що він погано навчає. Якщо ми очікуємо чогось поганого, наприклад, що нам зроблять укол, то відчуваємо полегшення, коли очікування не справджується.

Очікування і розчарування

Коли ми очікували щось хороше, але воно не відбулося, ми розчаровані, роздратовані або злі. Починаємо шукати пояснення. Часто ми звинувачуємо когось або щось.



ХТО СУМНІВАЄТЬСЯ, У ВІДЧАЇ АБО ВТРАТИВ НАДІЮ?

Протилежним до надії є сумнів. Чи станеться те, на що ми сподіваємося? Чи не станеться щось погане? Іноді ми сумніваємося і втрачаємо надію, а потім знову набуваємо нову надію. То цілком нормально.

Сумніви – це також добре, бо вони нагадують нам, що усе може скластися інакше. Ми можемо трохи підготуватися до того, що усе піде не так, як ми сподіваємося, щоб не було так погано. Це допомагає нам краще справлятися з реальністю, яку ми називаємо тим, що є насправді.

Коли у нас більше немає надії,
ми почуваємося недобре.
У деяких людей чи у деяких си-
туаціях сумніви особливо ве-
ликі або численні. Це може за-
йти так далеко, що ми більше
не можемо серйозно ставити-
ся до обнадійливих ідей. Ми
руйнуємо надію ще до того, як
вона встигла розвинутиися. Це
може статися, наприклад, коли
інші знеохочують нас або коли
трапляється багато поганих
ситуацій поспіль.

? Складаємо літери у слова. Читаємо на стежинках, чому діти так почуваються.

? Допомагаємо зрозуміти цим школярам, що вони відчувають.



Коли люди бачать тільки погане, кажуть, що вони у відчай. Особливо **люди впадають у відчай**, коли трапляється щось дуже погане. Наприклад, коли хтось раптово помирає. Або коли наш будинок зруйновано. Ми не знаємо, що робити. Ми думаємо, що життя закінчилося.

? Як діти з лабіринту можуть повернути собі надію?



Білочка Проня

ЗАРАЗ У МЕРЕЖІ

 ЗАРАЗ Я ХОЧУ ПОМІРКУВАТИ З ВАМИ:

 **ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ
ЗМІЦНИТИ НАДІЮ І НЕ ВТРАТИТИ ЇЇ?**

Надіслати

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ,
ЩОБ ПОВЕРНУТИ НАДІЮ?

Надіслати

Бувають ситуації, **коли ми втрачаємо будь-яку надію**. Тоді нам усе байдуже. Ми уже не можемо вірити у ніщо хороше. Це часто трапляється, коли погані ситуації тривають довго, занадто довго, або коли людина втратила усе, що було для неї важливим. Люди, які повністю втратили надію, зазвичай пасивні і не мають жодних почуттів.

Але навіть люди, які лише сумніваються, що перебувають у відчаї або безнадії, можуть повернути собі надію.



✍ Гей, читаємо повідомлення Проні і ділимося відповідями! Дві ваші ідеї, які вам найбільше сподобалися, пишемо білочці у месенджер!

залишився у рідній країні.

Безнадія

Ми бачили, наскільки важливою є надія. Коли нам вдається мати надію, ми краще справляємося з життєвими ситуаціями і можемо краще справлятися з поганими подіями.

Надія та сумнів

Маркеевич
Втретила

Відчай

Повний сумнів

Він не зможе.

дім.

Хоче стати

Хоче подивитися

Хоче стати мамом

Мультик, але не ловить інтернет.

Втратила

Художниця Ксенія Маркевич

Художница Ксения Маркевич

ЩО МИ МОЖЕМО ЗРОБИТИ, АБИ ЗМІЦНИТИ НАШУ НАДІЮ?

Ми можемо багато чого зробити, щоб не втрачати надії навіть у важкі часи і радіти життю. **Основне правило:** якщо ми дивимося на те, що ми можемо зробити для себе та інших (замість того, що ми не можемо змінити), це допомагає нам не втрачати надії. Можливо, деякі надії змінилися, але це не має значення.

1 Бути поруч одне з одним: усе, що зміцнює спільноту, допомагає нам зберігати надію. Набагато важче зберігати надію і радіти життю у складних ситуаціях, коли ми самотні. Деякі наші пропозиції можуть бути слухними, а деякі – ні. Тому не розчаровуємося, якщо ми даємо пропозиції, від яких відмовляються. Навіть якщо пропозиції здаються комусь непотрібними, то вони однаково потрібні. Бо завдяки їм людина не почувається такою самотньою.



Ми можемо:

- частіше відвідувати одне одного;
- показати, що ми подобаємося одне одному і важливі одне для одного.



2

Зміцнювати себе та інших. Ми можемо:

- сказати щось позитивне про себе та інших, наприклад, що вам подобається в іншій людині, що у неї або у вас добре виходить;
- присвятити час іншій людині або собі та спробувати зрозуміти, як у нас справи і чому;
- перестати бути суворими до себе та інших і говорити одне про одного погано, коли у нас щось не виходить або ми не виправдовуємо очікувань.



? Нашуємо на малюнку, як кожен із них зміцнює надію?

- Ми можемо припинити висміювати одне одного у негативному сенсі. Якщо нам здається, що інша дитина смішна, поводить дивно, ми можемо бути з нею дуже добрими. Ми не знаємо, що сталося з дитиною.

Це так весело!



3

Робити щось конкретне, що приносить задоволення або результат. Ми можемо:

- учитися у школі. Коли нам вдається чогось навчитися і досягти успіху, ми відчуваємо себе сильнішими;
- робити разом те, що часто робимо наодинці, наприклад, домашнє завдання. І якщо ми не можемо відвідувати одне одного, ми можемо спілкуватися в інтернеті;
- навчитися чогось нового, до прикладу, грати на інструменті чи співати або щось приготувати, спекти, намалювати чи зробити. Ми також можемо робити це разом;
- іноді ми хочемо побути на самоті, тоді важливо, щоб нам дозволили це зробити.

- Якщо ми вважаємо, що хтось нездужає, ми можемо запросити цю людину. Навіть якщо людина не прийме запрошення, вона буде рада цьому.

Мій талісман зі мною!



4

Багато людей вірять у Бога і моляться йому. Це дає їм надію. Якщо ви не молитесь, ви також можете дуже добре подумати про це і уявити, на що ви сподіваєтеся. Ми також можемо робити це наодинці або з іншими.

- Добре, якщо ми робимо щось регулярно. Це також називається ритуалом. Наприклад, ми можемо молитися Богу увечері перед сном або рішуче думати про те, на що ви сподіваєтеся. Ми можемо робити це з іншими або наодинці.

- Ми можемо облаштувати місце надії у своїй кімнаті або будинку. Ми також можемо вибрати невеликий предмет надії і завжди носити його з собою, наприклад, красивий камінчик.

Художниця Оля Кочура

Що ми можемо зробити для себе, коли інші сумніваються, впадають у відчай або втрачають надію?

Художник Артем Бурлик



Авторка коміксу Мері Батафай



Що ми можемо зробити, коли нам самим погано:

- ми не повинні підігравати іншим, коли нам погано;
- часто інші люди хочуть нас заспокоїти, хочуть, аби ми швидше перестали впадати у відчай. Але це нам не допоможе. Нам потрібен власний час. Добре бути терплячим до себе;

- усе, що дає нам трохи втіхи або допомагає нам, ми повинні робити, якщо це не шкодить нам або іншим. Добре, якщо ми знаємо людей, яким довіряємо. Ми можемо звернутися до них за допомогою. Є також люди, які навчені допомагати вам, коли ви у відчаї чи безнадії.

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

вводимо жорстокий досвід у межі, чим зменшуємо його жах

розглядаємо ситуації, з якими діти стикаються сьогодні

допомагаємо дітям примиритися з пережитим досвідом війни

цікавимося дітьми, їхніми почуттями й емоціями, думками та ідеями

даємо практичні поради та заохочуємо дітей розвивати власні ідеї

формулюємо складні теми у психологічних іграх, історіях та творчих завданнях

Дитяча брошура «Як повернути собі надію?» надрукована у журналі «Пізнайко від 6»

№ 9 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](https://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 фінансово:
IBAN UA72 3808 0500 0000 0026 0067 2743 7
в АТ «Райффайзен Банк», МФО 380805, код ЄДПРОУ 24364801
Усі матеріали, позначені «P», 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: Артем Бурлик,
Оля Смірнова, Анжеліка Мірошніченко,
Ксенія Маркевич, Оля Кочура.
© «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 «Як повернути собі надію?»
до дитячої брошури за вересень 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.



ВСТУП ДО ТЕМИ «НАДІЯ І ВІДЧАЙ»



Чому ця тема важлива для дітей?

Стани безнадії, покірності та виснаження зростають із тривалістю війни.

Тому ідея цього випуску – допомогти дітям:

- розпізнавати і розуміти стани надії, відчаю і безнадії;
- вміти класифікувати ситуації відчаю та безнадії і так сприймати їх як менш загрозливі та дратівливі;
- з'ясувати, що дає надію їм та іншим;
- розробити способи збереження або відновлення надії;
- краще справлятися з ситуаціями, коли хтось поруч у стані безнадії чи відчаю.

Надія підтримує нас у важкі часи. Діти залежать від любові і турботи дорослих. Коли дорослі втрачають надію або впадають у відчай, вони не можуть більше піклуватися про дітей. Для дітей це небезпечно.

Якщо діти краще розуміють, що таке надія та безнадія, і можуть поділитися своїм досвідом з іншими, вони знову відчують себе у більшій безпеці.



Психологічне підґрунтя

Війна і руйнування, спричинені війною, мають катастрофічні наслідки для психіки, для того, що становить людську сутність. Люди стають свідками або жертвами жорстокого насильства та знущань, а згодом можуть і самі стати злочинцями.

З іншого боку, **згуртованість зміцнюється під час війни та катастроф**. Спільне виживання забезпечується тим, що люди допомагають одне одному в умовах гострої загрози і підтримують одне одного. **Взаємна солідарність додає сил та зміцнює волю до виживання**. Багато людей сумують за цією тісною солідарністю у мирний час.

Солідарність зосереджена на тому, аби впоратися з гострою ситуацією загрози. Емпатичне розуміння важливе у надзвичайних ситуаціях, щоб краще впоратися з гострою ситуацією. Питання сенсу і того, як формувати своє життя, відходять на другий план. Емпатія до власного стану також втрачається. Це дозволяє людям виходити за межі своїх можливостей в екстремальних ситуаціях. Вони діють і живуть у режимі виживання до повного виснаження. Лише у часи затишшя, коли гостра загроза минає, люди починають переживати психологічні наслідки.

Психологічні наслідки війни проявляються у довгостроковій перспективі і тривають протягом багатьох поколінь.

Оскільки діти особливо залежать у своєму розвитку від ігрових, нецільових стосунків, а їхнє розуміння війни обмежене, вони зазнають ще більших психологічних наслідків. І якщо дорослі, бажаючи уберегти своїх дітей, не обговорюють із ними війну, вони залишаються наодинці із жахливими вра-

женнями. Це може призвести до того, що діти почнуть сумніватися у своєму сприйнятті. У довгостроковій перспективі може розвинути внутрішній світ, відокремлений від зовнішнього, життя у подвійному світі.

Якщо діти можуть поділитися своїм досвідом та труднощами, пов'язаними з війною, у дружній формі у захищеному середовищі, вони краще розуміють і навчаються справлятися з тим, що відбувається з ними самими і з тим, що відбувається навколо них. Вони більше не залишаються наодинці зі своїми емоціями.

Тому важливо також говорити з дітьми про надію та покірність. Адже діти також бачать, що за час війни щось змінилося.

Сила, яка походить від взаємної солідарності, зменшується з тривалістю війни. Люди втомлюються. Пов'язане з цим пасивне ставлення обмежує людей у їхній здатності активно справлятися з труднощами. Однак активне подолання гострих ситуацій необхідне для виживання під час війни. Тому на війні та під час катастроф є лише обмежений простір для покірності та безнадії.

Діти, своєю чергою, страждають від цього в особливий спосіб:

- вони бачать безнадію і відчай дорослих, але не мають засобів, щоб впоратися з цим;
- діти залежать від своїх батьків, від своєї сім'ї. Вони отримують задоволення від взаємодії з ними. Це дає їм радість життя і надію. Якщо їм не дають радості, діти втрачають надію;
- батьки часто не здатні реагувати на відчай і безнадію дітей;
- **діти мають інше відчуття часу. Це обмежує їхню здатність створювати надію, уявляючи гарне майбутнє.**



Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Дітям важливо, аби їхні батьки, учителі або інші дорослі отримували від них задоволення і щоб вони відчували їхню любов.

Якщо ви працюєте з дітьми або відповідаєте за дітей у сім'ї, ви можете зміцнити дітей, ділячись із ними любов'ю, радістю та зацікавленістю. Усі діти є різними та унікальними.

Реагуйте на те, що хвилює дітей, що вони пережили, що їх турбує, чого вони бояться. Виявляйте емпатичний інтерес до дитячих ідей і роздумів.

Засоби, які ви використовуєте, є менш важливими. Якщо ви уже знаєте дітей, ви знаєте, що їм подобається. Але ви теж повинні отримувати задоволення від взаємодії з дітьми. Якщо, наприклад, ви не любите займатися рукоділлям, а віддаєте перевагу грі, то для дітей також буде краще, якщо ви не змушуватимете себе малювати разом із ними, а обиратимете теми в ігровій формі.



Якщо ви самі нездужаєте, важливо, щоб діти розуміли, що це не залежить від них, дітей. Ви можете залучати інших дорослих до догляду за дітьми у періоди, коли у них сильний стрес.

З іншого боку, саме діти дають нам сенс і надію у житті навіть у важкі часи.

Ви можете запропонувати дітям згадати ситуації, коли вони мали очікування. **Для цього можна використати приклади ситуацій, які стосуються усіх дітей, наприклад, їхній день народження. Що вони відчують, коли у них є очікування? Що вони очікують на свій день народження і чому? Що вони зробили для того, щоб ці очікування справилися?**

Ви можете обговорити з дітьми, які очікування від них мають батьки або учителі. Як поведуться батьки або учителі, коли їхні очікування виправдовуються?

Ви можете поміркувати разом із дітьми, чи пам'ятають вони ситуації, коли вони очікували щось погане. Наприклад, коли вони мали йти до стоматолога. Або коли вони очікували покарання.

Тоді можна разом із дітьми подумати про те, що таке надія. До прикладу, **розповісти дітям історію або казку про складну ситуацію, яка має гарний кінець.** Діти можуть зрозуміти, що надія допомагає у важких ситуаціях.

Потім можна попросити дітей розповісти власні історії: чи знають вони складні ситуації? Що давало їм надію? Що вони зробили, щоб їхні надії здійснилися?

Можна також пограти із дітьми у гру на розвиток уяви. Наприклад, що було б, якби ми завжди знали наперед, що станеться завтра? Що було б, якби наступний день був повністю відкритим?

Пояснення до першого розвороту дитячої брошури:

«Що я відчую: втому, очікування чи надію?»

НАДІЯ ТА ОЧІКУВАННЯ



Чому ця тема важлива для дітей?

Діти вчаться розуміти, що надія та очікування важливі для життя.

Надія та очікування є частиною нормального життя. Вони пов'язані з майбутнім. А майбутнє завжди невизначене.

Надії та очікування – це уявлення про майбутнє. Вони орієнтують нас.

Надії та очікування пов'язані з приємними і неприємними почуттями (хвилюванням, передчуттям щастя, страху тощо), які можуть бути дуже сильними.

Надія та очікування по-різному важливі для життя.



Психологічне підґрунтя

Надії та очікування дають зрозуміти, що ми залежні. Те, як ми живемо, вбу-

довано в інші контексти, на які ми можемо впливати лише певною мірою.

Ми можемо зробити щось, щоб вплинути на майбутнє. Але ми ніколи не можемо бути впевненими у тому, що станеться. Те, що станеться, залежить від багатьох інших чинників.

Невизначеність – це частина життя. Іноді її важко витримати. **Надії та очікування допомагають нам впоратися з невизначеністю.** З іншого боку, було б жахливо, якби ми завжди знали наперед, що саме станеться. Було б так само кепсько, якби усе завжди було повністю відкритим. Тоді ми були б позбавлені орієнтирів. В обох випадках не мало б значення, що ми робимо.

Ми рухаємося між ними. У цьому проміжку ми формуємо життя.

Очікування стосуються конкретних ситуацій і пов'язані з конкретними ідеями. Іноді ви помічаєте свої очікування лише тоді, коли вони не справджуються.

Надії завжди пов'язані з позитивним для себе уявленням про майбутнє.

Погляд на відмінності між очікуванням та надією веде до розуміння особливого значення надії.



Пояснення до другого розвороту дитячої брошури: «Надії та очікування – які вони?»

ВАЖЛИВІСТЬ НАДІЇ ТА ОЧІКУВАННЯ



Чому ця тема важлива для дітей?

Діти можуть дізнатися, наскільки цінними є і те, і інше, маючи справу з надіями та очікуваннями.

Надія і сумніви, очікування, розчарування, здивування

Розглядаючи протилежність надії та очікування, **ми хочемо пояснити дітям, що:**

1. надія та сумнів, так само як і очікування, розчарування і здивування, існують разом. Сумніви та розчарування не є приємними, але й не є поганими. Вони допомагають нам краще адаптуватися до світу;
2. надії та очікування мають багато спільного, але водночас є дуже різними речами;
3. наскільки важливою є надія.

Психологічне підґрунтя

Очікування допомагають нам підготуватися до певних ситуацій. Вони дають нам напрямок. Коли очікування не справджуються, ми або розчаровуємося, або відчуваємо полегшення, або позитивне здивування, залежно від того, що ми очікували. Розчарування та несподіванки коригують наше сприйняття. Тому **розчарування і несподіванки також важливі**. Легше справлятися з розчаруваннями, якщо ви розумієте, що вони також мають позитивне використання. Інколи корисно спочатку розсердитися чи розчаруватися. Нам потрібен час, щоб «переварити» розчарування. Іноді нам також потрібен час, аби впоратися з позитивними сюрпризами, тому що ми не були до них готові.

Діти спочатку повинні навчитися справлятися з розчаруванням. **Для дітей у віці від двох до шести років** подолання розчарувань є особливо важливим питанням. Чи не кожен із нас бачив, як діти падають на підлогу у гніві і безутішно плачуть, коли їхні очікування не справджуються. Цей час ще називають «фазою непокори».

Сподівання показують нам, що для нас важливо. Вони можуть бути прямими, коли ми сподіваємося, що людина одужає. Сподівання також можуть бути опосередкованими, наприклад, коли ми сподіваємося, що щось ста-



нетися з іншими. Якщо ми маємо надію, що війна скоро закінчиться, то ми бажаємо, щоб ми знову могли жити у безпеці і свободі. Коли ми сподіваємося, що усі російські солдати помруть, це приблизно те саме бажання. Коли ми бажаємо іншим щось погане через помсту, це пов'язано з бажанням виправити те, що сталося.

Надії допомагають нам пережити важкі часи. Сумніви нагадують нам, що усе може скластися інакше. Тому сумніви важливі.

Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Ви можете запропонувати дітям різні ситуації, у яких люди мають певні очікування, розчаровані або здивовані.

Попросіть дітей описати, що відбувається у цій ситуації, як почувались люди у ній і як ситуація може розвиватися далі.

Приклад: дитина розчарована подарунком на день народження, вона хотіла щось інше. Наприклад, вона хотіла собаку, а отримала велосипед. Але потім вона отримує багато задоволення від велосипеда і знаходить нових друзів.

Попросіть дітей розповісти вам, які ситуації вони знають і як вони себе почували.

Ви можете розповісти дітям іншу історію, пов'язану з надією. Візьміть легку історію. До прикладу, про дитину, яка хоче поплавати і тому сподівається, що погода буде гарною. Нехай діти опишуть, що відчуває дитина і що відбувається з нею, коли йде дощ.

Можна також розповісти історію про дитину, яка заздрить своєму однокласнику, тому що у нього завжди кращі оцінки і він може робити усе краще, а тому бажає однокласнику щось погане. Що відчуває дитина, коли це відбувається насправді? Про що дійсно думає дитина?

Ви також **можете розіграти історію, у якій надія не справдилася**. Наприклад, про хлопчика, який хоче стати відомою зіркою футболу. Але, як би він не намагався, він не може дуже добре забивати голи. Але він уміє гарно співати. Як можна продовжити цю історію?

Нехай діти розкажуть, які надії чи сумніви вони мали. Що вони робили, щоб сумніви не стали надто великими? Як це було, коли надія здійснилася?

Пояснення до третього розвороту дитячої брошури:
«Хто сумнівається, у відчай або втратив надію?»

ВІДЧАЙ І БЕЗНАДІЯ

Чому ця тема важлива для дітей?

У цьому розділі ми хочемо, щоб діти краще зрозуміли, що таке відчай і безнадія.

- Відчай і безнадія також рано чи пізно минають. Але на це потрібен час.
- Коли ви відчуваєте відчай або безнадію, ви не можете звернутися до того, що вас оточує. Потрібен час, аби людина, яка перебуває у стані відчаю або безнадії, знову почала спілкуватися з іншими. Це також може вплинути на дітей. Важливо, щоб діти розуміли, що це їх ніяк не стосується.
- Діти ніколи не винні у тому, що дорослі відчувають відчай або безнадію.

Психологічне підґрунтя

Відчай виникає у гострих ситуаціях, коли трапляється занадто багато поганого. Безнадія більше пов'язана з чимось дуже поганим, що триває довго.

Бачити дорослих розгубленими або без надії для дітей – справжній шок. **Діти сприймають дорослих як усесильних. Це дає їм відчуття безпеки.**

Відчай і безнадія руйнують уявлення про усемогутність.

Люди у стані відчаю або безнадії опиняються у пастці власного світу. Часом вони не можуть дати дітям любові, яка їм життєво необхідна.

Тому **діти, в оточенні яких панує відчай або безнадія, потребують на цей час інших людей, котрі дадуть їм безпеку і любов, поки ситуація не покращиться.**

Надію часто порівнюють зі світлом. Надія приносить світло у темряву. Надія – це світло у кінці тунелю.

Психологія вбачає у цьому образ народження: коли ми народжуємося, ми виходимо на світло, бачимо світло світу. Відповідно, безнадія і відчай асоціюються з темрявою.

Світло – це образ надії. Це можна практично використовувати у роботі з дітьми.

Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Ви можете показати дітям фотографії людей, які перебувають у стані відчаю або безнадії. Візьміть фотографії, до яких можна розповісти історію, в якій є позитивний поворот.

Потім ви можете запитати дітей, що дало людям на фотографіях надію і що змінилося унаслідок.

Ви можете запитати дітей, чи знають вони подібну історію.

Зображення темряви та світла можуть бути корисними.

Наприклад, ви можете намалювати разом із дітьми зображення світла і використовувати ці малюнки символічно.

Пам'ятайте про межі дитячих можливостей.

Прагніть розширити можливості дітей, які відчувають безнадію або відчай.

Звертайтеся до безнадії та відчаю лише тоді, коли ви впевнені, що зможете допомогти дітям впоратися з ними. Подумайте про конкретні стратегії, перш ніж почати працювати з дітьми.



Пояснення до четвертого розвороту дитячої брошури:
«Що ми можемо зробити, аби зміцнити нашу надію?»

ЩО МИ МОЖЕМО ЗРОБИТИ

Чому ця тема важлива для дітей?

Ми можемо зробити щось, щоб допомогти собі та іншим у стані відчаю та безнадії. Коли ми щось робимо, це також приносить нам користь і зміцнює нас.

Ми хочемо дати дітям деякі поради щодо того, як боротися з відчаєм та безнадією.

а) Як ми можемо допомогти тому, хто у відчаї?

Допомогти – не означає вирішити ситуацію за іншу людину. Ми не можемо цього зробити. Просто звернувшись до іншої людини, ми допомагаємо їй.

б) Як люди у стані відчаю або безнадії реагують на допомогу?

Реакція може бути дуже різною, часто люди спочатку демонструють відторгнення.

в) Ми не можемо очікувати, що іншій людині стане краще. Ми не зробили нічого поганого, якщо нам не вдалося дати іншій людині надію. Ніхто у цьому не винен. Те саме відбувається, якщо іншим не вдається заспокоїти нас. Тоді нам може знадобитися більше часу.

Психологічне підґрунтя

Часто використовується термін «стійкість». Ідеться про здатність до спротиву. Наскільки людина може впоратися з чимось і не зламатися.

«Стойкість» можна швидко зрозуміти як силу, яку протиставляють слабким

людям так, ніби йдеться про індивідуальну слабкість чи силу.

Але життєстійкість – це лише один аспект у складній павутині взаємозв'язків.

Переконання у тому, що **ми маємо сенс і значення, є важливим для виживання**. Ми знаходимо сенс та значення у спілкуванні з іншими людьми, а також із тваринами чи природою, в успішних, тобто ефективних, діях і ритуалах.

Поради та пропозиції щодо роботи з дітьми

Зміцнення спільноти:

У шкільному класі або у групі дітей **ви можете проводити вправи та ігри, які зміцнюють спільноту**. Ви можете розробити разом із дітьми правила взаємодії одне з одним.

Працюючи з окремими дітьми, ви можете разом із ними розробити ідеї про те, що вони можуть зробити для зміцнення стосунків з іншими дітьми та людьми.

У сім'ї ви можете разом подумати про те, що вони можуть зробити для зміцнення згуртованості у родині, а також контактів із сусідами, іншими сім'ями з дітьми тощо.

Зробіть щось

Разом із дитиною подумайте, що вона може зробити, щоб змінити щось на краще. Зазвичай першим кроком є **пошук іншої ситуації, на яку ми можемо позитивно вплинути**.

У групі дітей ви також можете разом займатися діяльністю, яка має вплив. Це одночасно зміцнює спільноту. Ви можете репетирувати з дітьми щось, що змусить інших сміятися. Ви також можете піклуватися про безпритульних тварин. Є багато можливостей. Головне, аби це було щось здійсненне, що має результат.

Коли ви даєте дітям завдання, виявляйте інтерес до результату: про що дитина думала, як вона поставилася до виконання завдання, що



її турбувало. Замість того, щоб ставити оцінки чи засуджувати, намагайтеся підтримати дитину (а через це й інших дітей), аби вона могла краще сконцентруватися на виконанні завдання.

Ритуали

Ви можете запровадити **ритуали, які зміцнюють надію**. Наприклад, у шкільному класі або групі дітей: перед початком уроку разом перевірте, як почуваються окремі діти. Якщо у дитини є особливі проблеми, ви можете усі гуртом побажати їй успіхів.

У групі дітей або з окремою дитиною

Дозвольте дітям обрати предмет, який заспокоїть їхні тривоги. Це лише два приклади з багатьох можливих.



Пояснення до п'ятого розвороту дитячої брошури: «Що ми можемо зробити для себе, коли інші сумніваються, впадають у відчай або втрачають надію?»

КОМІКС-ІСТОРІЯ

Комікс слугує прикладом того, як виявляється відчай, як ми можемо допомогти одне одному, коли ми у стані відчаю, і що для цього потрібно.

На прикладі цієї історії діти бачать, що для того, щоб допомогти тому, хто зневірений, потрібні терпіння та різні спроби. В оповіданні група друзів піклується про зневіреного друга. Це полегшує ситуацію.