

# Могу я быть твоим другом?

рука помощи во  
время войны



Эта рабочая тетрадь создана  
по инициативе © Monique Claes

Не для коммерческого использования

*Текст и идея:* Monique Claes  
*Фото на обложке:* Monique Claes  
*Перевод:* Monika Borowczyk  
*Дизайн:* Monique van Vlodrop



**Война**, о ней ты много слышишь и видишь по телевизору, взрослые люди говорят об этом или возможно ты испытал это в реальной жизни, в своем районе. Тогда ты скорее всего видел много плохого. Из за этого тебе может быть страшно не по себе. Также может быть, что ты боишься спать, что ты беспокоишься о благополучии других людей или может быть ты знаешь кого-нибудь кто был ранен или умер. К сожалению, я не могу разрешить **войну**. Но я могу дать тебе несколько советов которые может быть тебе немного помогут. В этой рабочей книжке ты можешь сам решать когда ты что-то делаешь , над какой страницей ты работаешь и как ты это делаешь. Также, ты можешь сам решать кому ты что-то показываешь или нет. Надеюсь эта книжка окажется для тебя полезной.

*Monique*



## ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ:

---

Здесь ты можешь нарисовать себя или написать что-нибудь о себе.

## СОЗДАЙ СЕТЬ КОНЦЕПЦИЙ

О чем ты думаешь, когда слышишь слово война?

**ВОЙНА**



## ТО ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

Все что происходит сейчас, может заставить тебя чувствовать себя по-другому. Но это не обязательно.

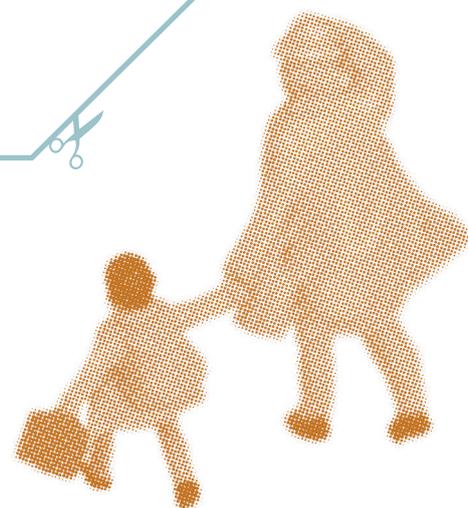
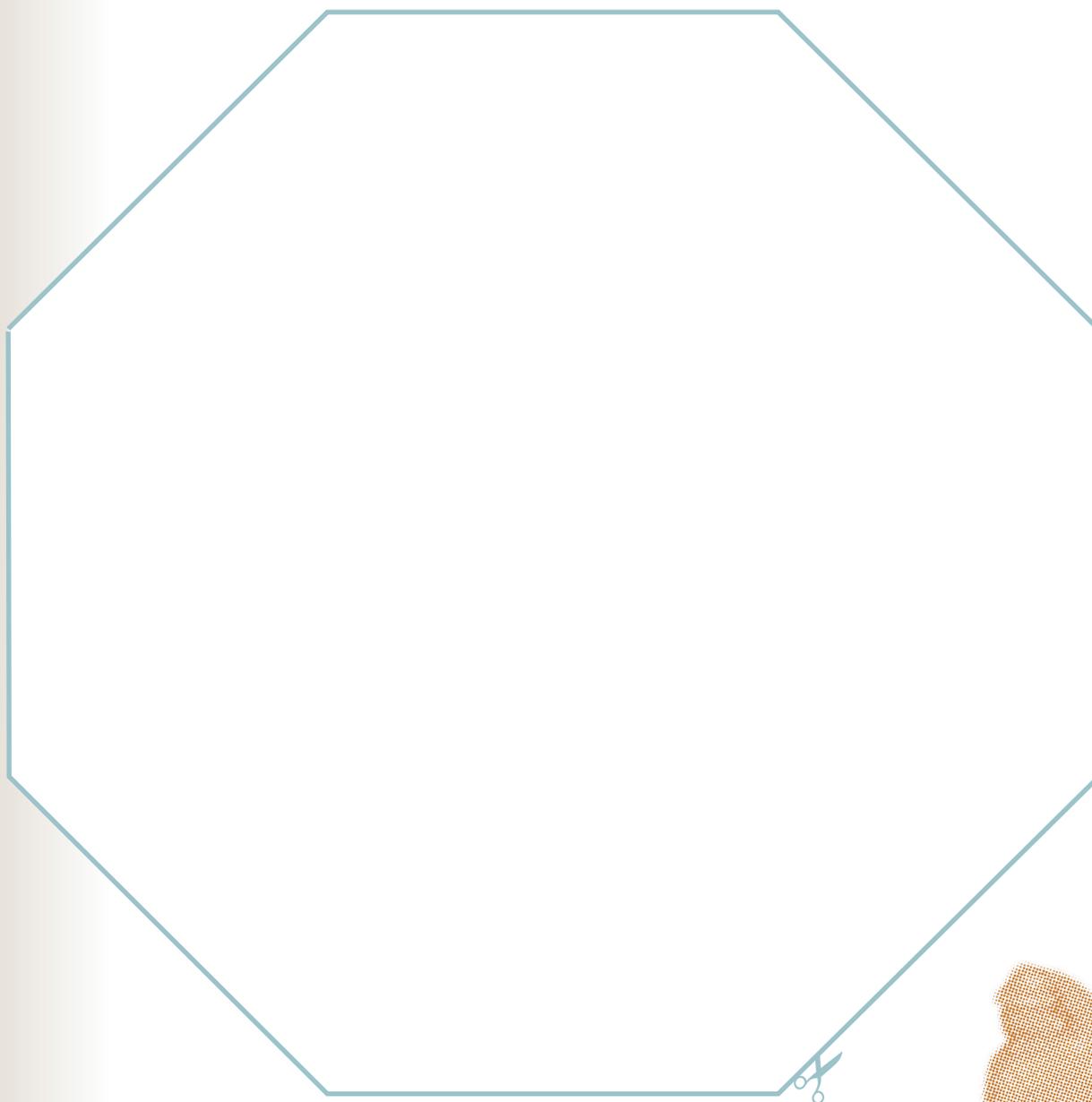
**Нарисуй то, как ты себя часто чувствуешь.**

Может быть что ты чувствуешь несколько вещей одновременно. Ты можешь быть в одно время испуганным и радостным. Или даже может быть что ты уже почти ничего не чувствуешь. Это звучит безумно, но это нормально.

## СТОП!

Такое ощущение, что весь день ты слышишь только о войне.  
Если тебя это беспокоит и ты не хочешь слышать ничего о войне то важно чтобы ты сказал об этом людям которые о тебе заботятся.

**Сделай знак стопа и повесь его.**





## ВЛАСТЬ

Когда происходит много плохих вещей, твоё тело реагирует по-разному. Ты можешь почувствовать боль в животе, а также чувство слабости или тяжесть в голове.

Некоторые дети говорят, что у них как будто совсем нет сил.

**Есть способ найти твою силу.**

**Найди камень.**

**Когда ты его держишь подумай очень тщательно о том, что ты чувствуешь. Обычно камень ощущается твердым, острым и холодным.**

**Что происходит, когда ты держишь камень в руке какое-то время и думаешь о чем-то приятном? Чувствуется камень все еще холодным?**

**Или твоя сила сделала камень немного теплее? Если да, то ты нашёл свою силу.**

Тогда в следующий раз ты знаешь как найти свою силу когда ты чувствуешь себя плохо чувствуешь и ощущаешь слабость



## **БЕЖАТЬ В ЧЮЖУЮ СТРАНУ**

Ты бежал потому что в своей собственной стране небезопасно.  
Иногда дети бегут со своими семьями, а иногда только с матерями.

**С кем ты бежал?**

**Напиши или нарисуй об этом.**

## ГОЛУБЬ МИРА

Война никому и некогда не доставляет радости.  
Обратная сторона войны — мир.  
Голубь мира – символ мира.

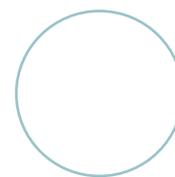
**Раскрась его как можно красивее.**

Ты можешь его повесить куда-нибудь, если хочешь.





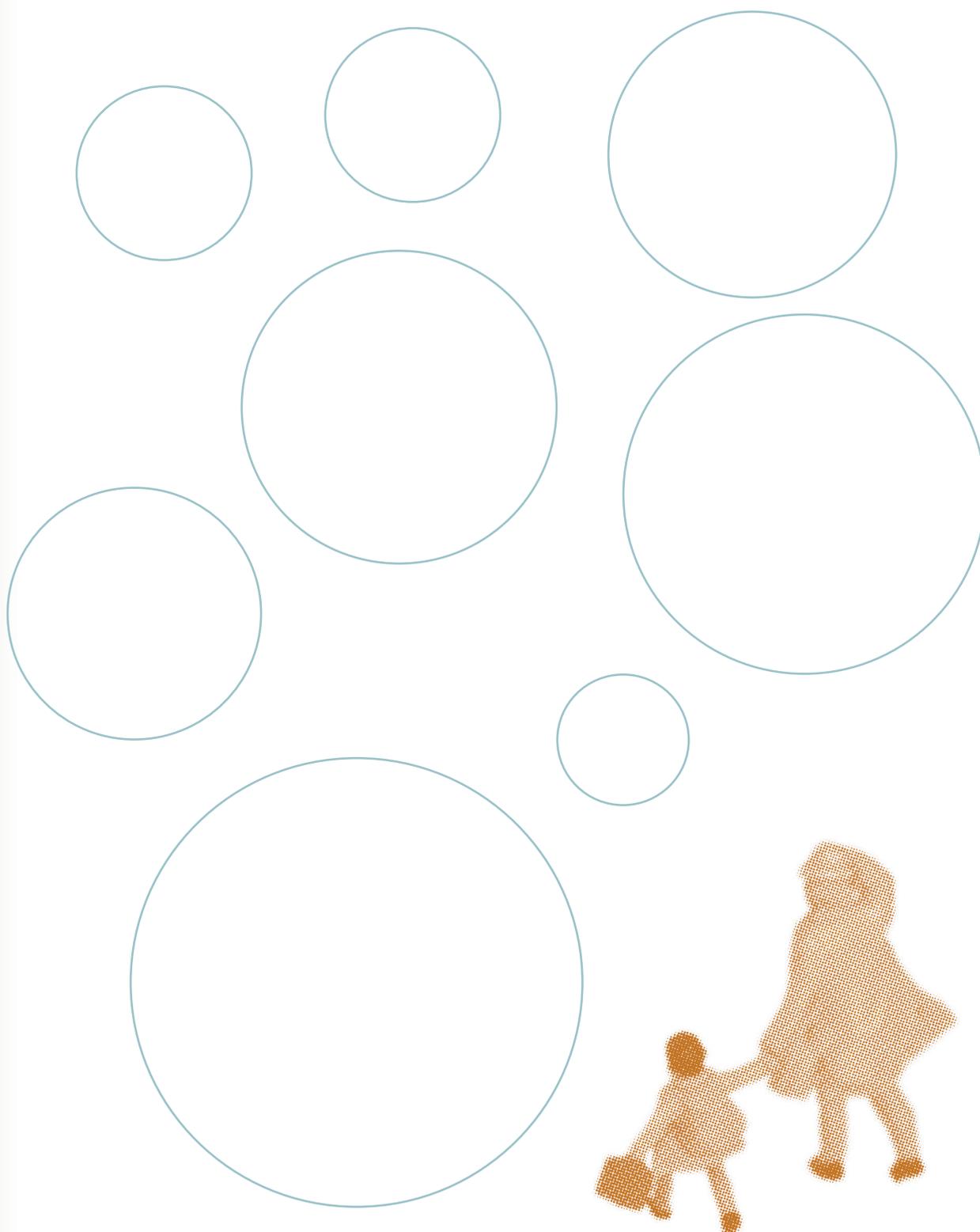
## ВОЗДУШНАЯ ПОЧТА



Поскольку ты сейчас в другой стране, ты скучаешь по некоторым людям. Это может быть друг, подруга или кто-то из семьи.

**Напиши или нарисуй в пузырях то, что ты хотел бы им сказать.**

**И представь у себя в голове что ты пускаешь им эти мыльные пузыри.**



## ШУТКИ

Война — это не весело, но над ней все ещё шутят.

Есть художники, которые высказывают свое мнение с помощью забавного рисунка.

Например они рисуют лидера какой нибудь страны с очень странной головой.

Часто эти рисунки можно увидеть в газете или в социальных сетях. Это называется карикатурой.

**Нарисуй здесь свою собственную картинку или нарисуй картинку которую ты уже где-то видел.**

## ПОСТЕР

Встречал ли ты картинки или плакаты говорящие о том что война должна прекратиться? Их иногда вешают, чтобы люди могли высказать свое мнение.

**Если ты также считаешь что война должна прекратиться, можешь-ли ты сделать и повесить плакат.**

**ПРЕКРАТИТЬ ВОЙНУ!**



## СПРАШИВАТЬ РАЗРЕШАЕТСЯ

На данный момент ты много слышал и много всего испытал. Это нормально, что ты не все понимаешь. У тебя могут возникнуть много вопросов. Важно, чтобы ты осмелился их задать.

**К кому можно обратиться с вопросами?**

- папа
- мама
- друг/подруга
- 
- 

Ты не всегда получишь ответ, потому что даже взрослые не всегда всё знают.

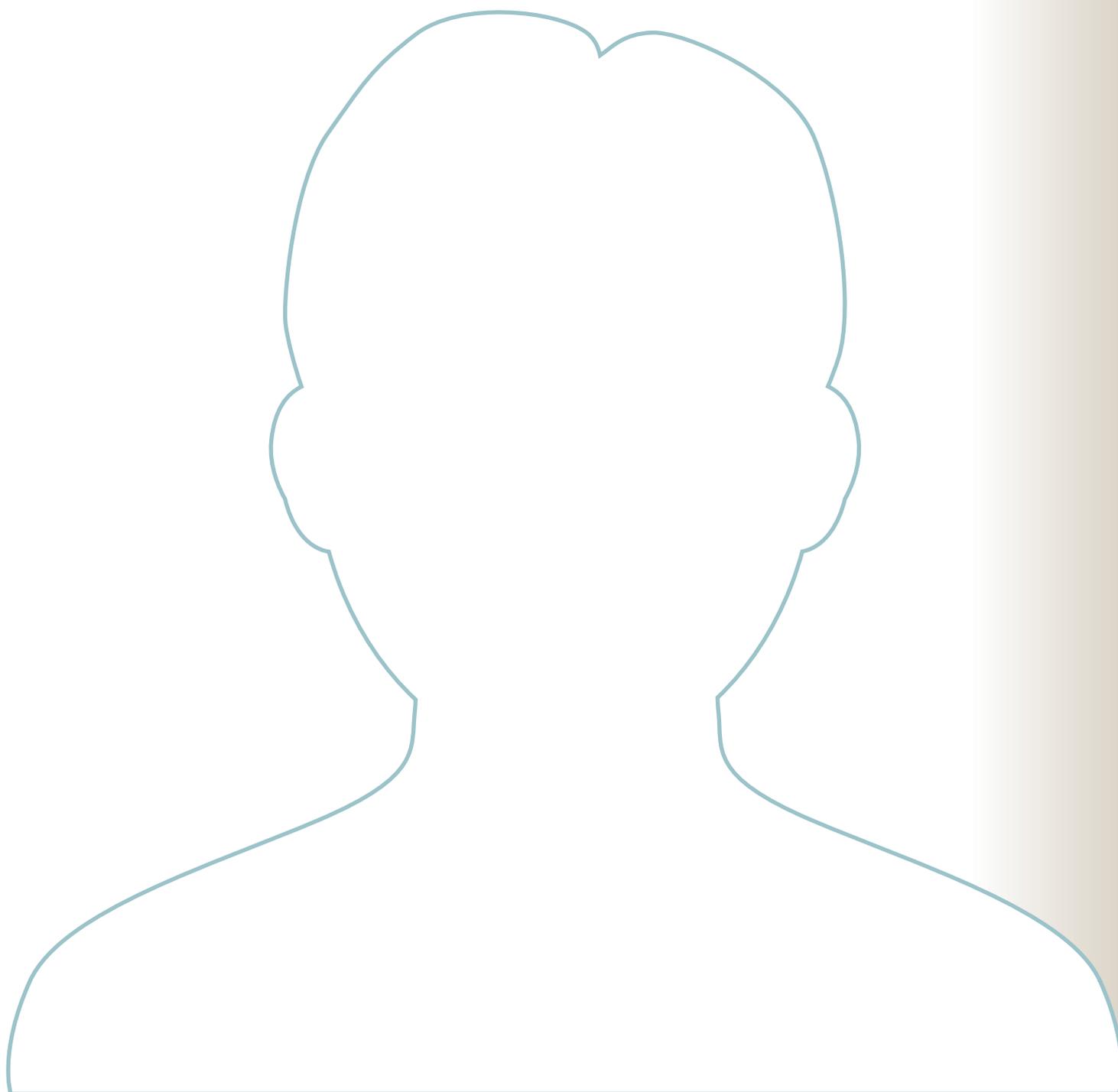
**Запиши свои вопросы.**



## ПОЛНАЯ ГОЛОВА

Война может полностью заполнить твою голову плохими мыслями.  
Это плохо, поэтому мы попытаемся вложить в твою голову хорошие мысли.

**Нарисуй или напиши у себя в уме всевозможные забавные вещи.**

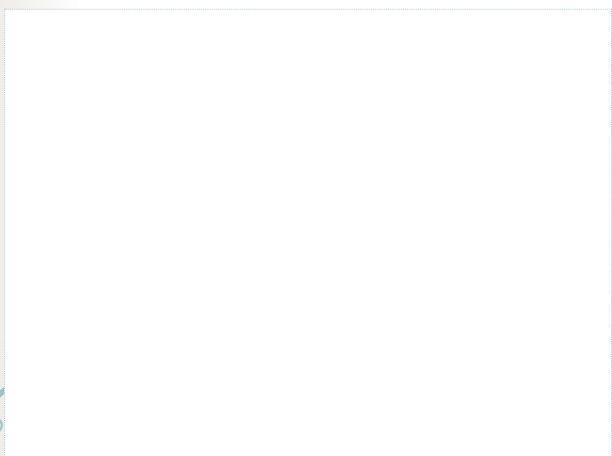
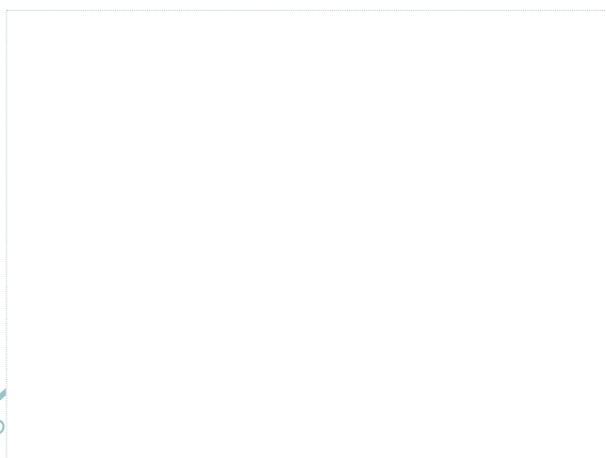
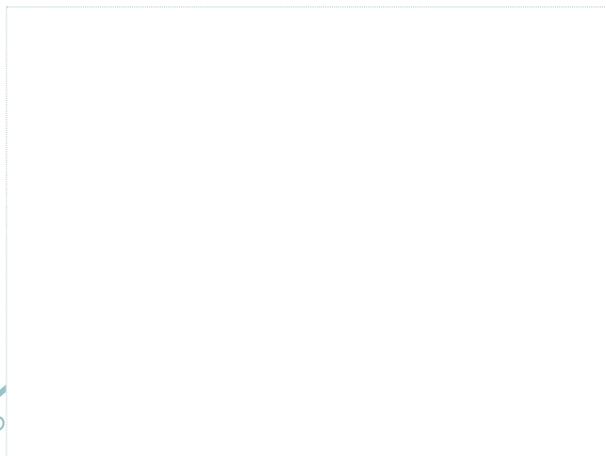
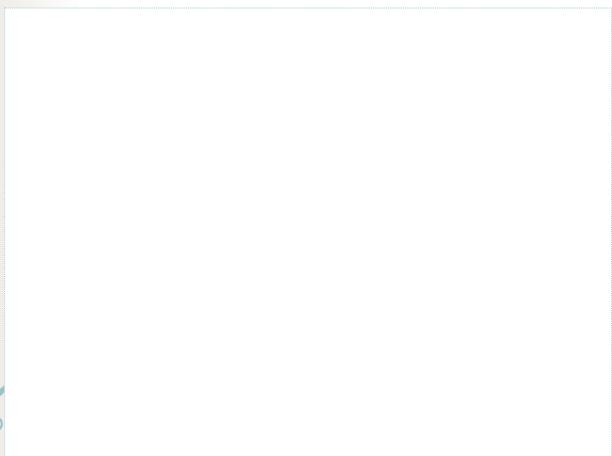


## ДОБРЫЕ СЛОВА

Есть ли люди или дети, которые сейчас занимаются чем-то другим? Может быть, они менее веселы или немного закрыты в себе.

**Сделай открытку для кого-то с добрыми словами.**

**Красиво укрась её, вырежь открытку и отдай тому, кто в ней нуждается.**





## ПОМОЩЬ

Есть много людей которые помогают детям и семьям, пострадавшим от войны.

Unicef, Красный Крест, Warchild и многие другие.

Они стараются обеспечить людей едой.

Они организуют одеяла и теплую одежду.

Также людям привозят таблетки, бинты и пластыри кому это нужно.

Они очень хорошо умеют устанавливать палатки для людей в которых они могут спать, когда им больше негде спать.

**Часто люди делают это добровольно. Это означает, что они не получают за это никаких денег.**

**Есть ли люди, которые что-то сделали для тебя? Если да, то что?**

**Чего-бы ты хотел чтобы эти люди сделали?**



## МИР ЧУДЕС

Нарисуй здесь как выглядит мир твоей мечты.



## ГЕРОИ

Супергерои часто появляются в фильмах и книгах. Герой — это тот, кто делает что-то для кого-то, чтобы спасти их или просто хорошо о ком-то позаботиться. У тебя есть герой, или кого бы ты хотел видеть своим героем? И чего-бы ты хотел, чтобы этот герой мог сделать?

**Сделай рисунок по этому поводу.**

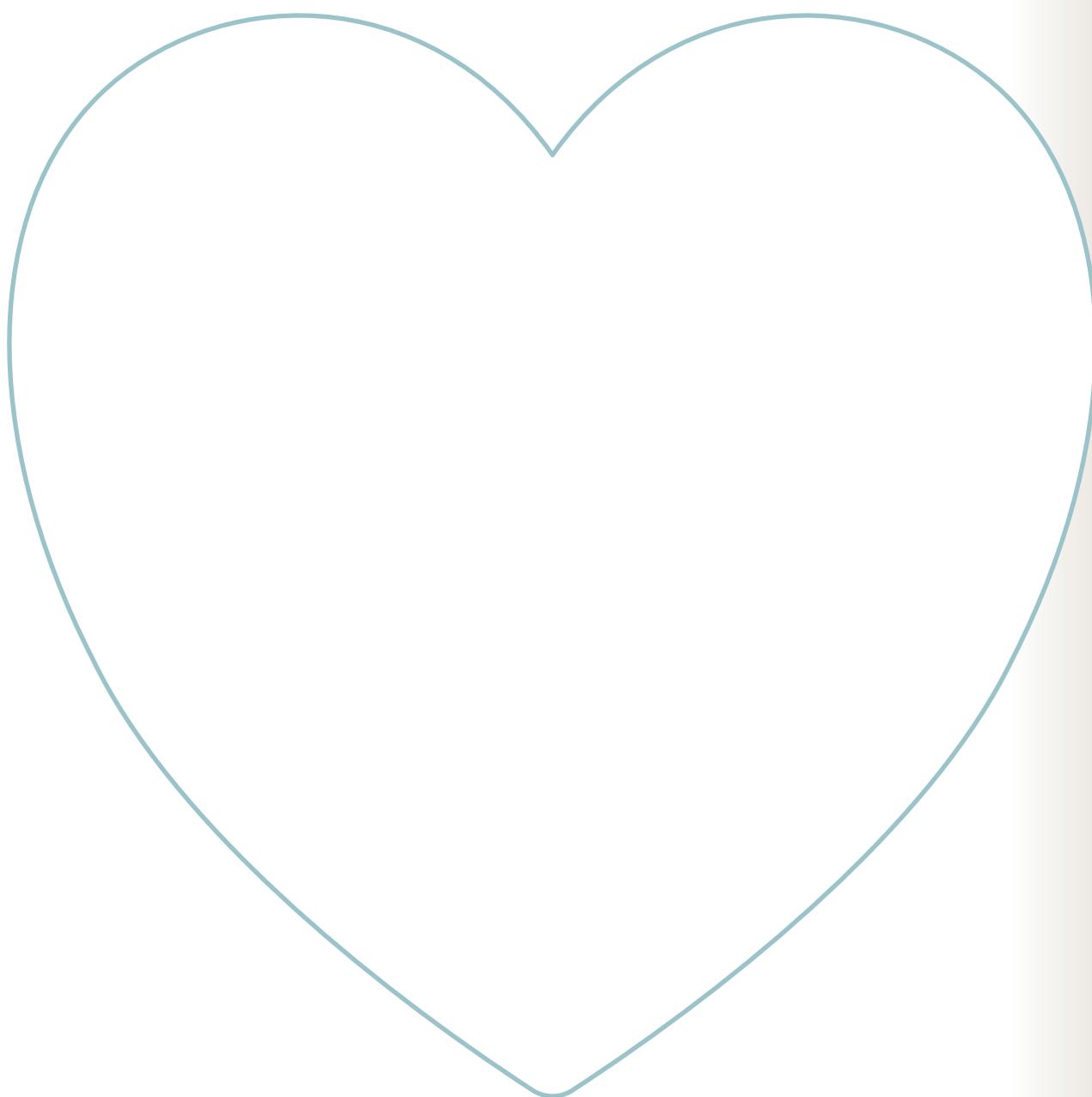
**Ты также можешь сделать рисунок того как бы ты выглядел если ты был супергероем.**



## СЕРДЦЕ

Если ты в течение длительного времени не видишься с некоторыми людьми то тогда вы будете очень по друг другу скучать. Они занимают особое место в твоём сердце.

**Напиши в сердце имена людей по которым ты очень скучаешь и найди для них особенное место в сердце.**



## ЛЮБИМЫЕ ЦВЕТА

Какие твои любимые цвета?

**Сделай рисунок используя этих цвета.**



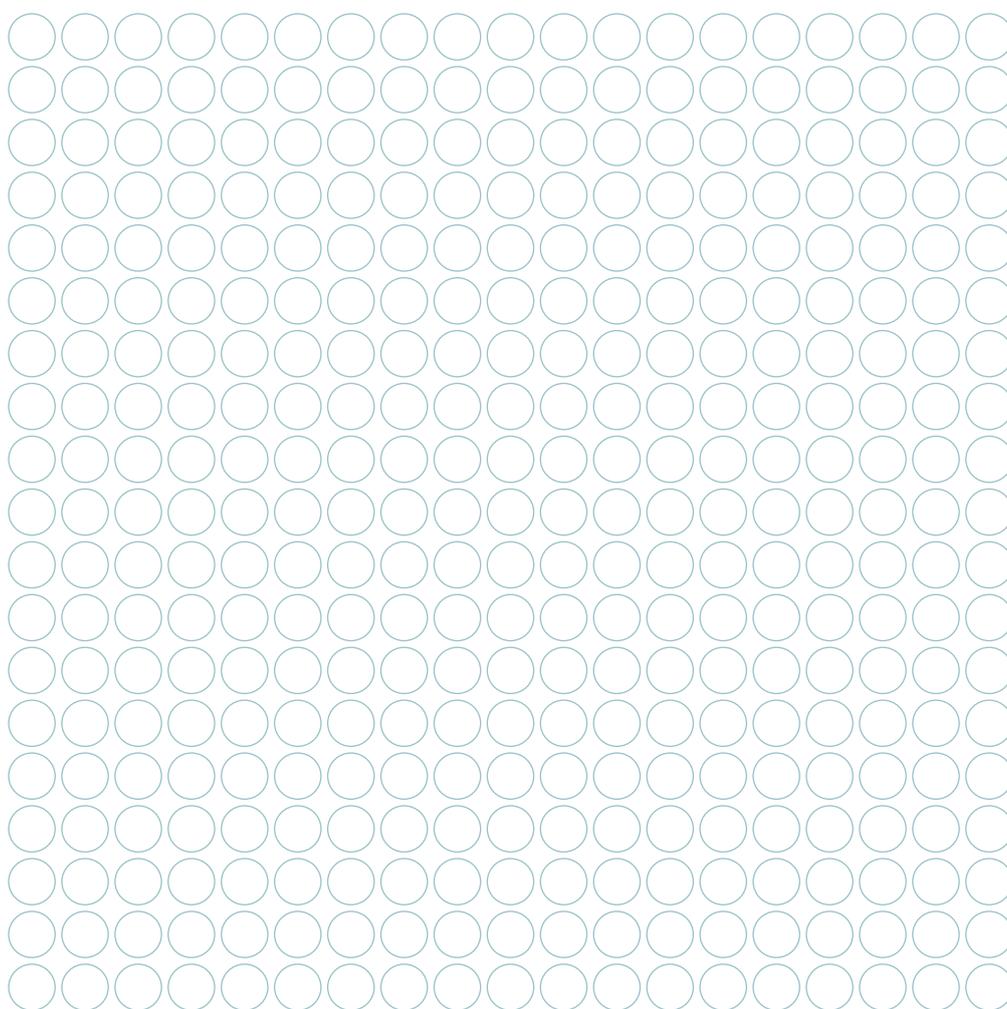
## СБОРЫ

Сейчас происходят много ужасных вещей. Из-за этого может быть что ты чувствуешь себя необычно и неуместно.

Время собирать моменты.

**Постарайся раскрашивать кружок каждый раз, когдаловишь хороший момент. Ты можешь сам выбрать, какой круг и каким цветом раскрашивать.**

Интересно, как будет выглядеть рисунок через несколько дней.



## ФЛАГ

У каждой страны свой флаг.

Нарисуй здесь флаг, который ты хотел бы видеть развевающимся.

Так же ты можешь придумать свой собственный флаг.

