

Дозволь мені бути твоїм другом

рукою допомоги у
воєнний час



Ця книга створена за ініціативою Монік Клаес

Текст та ідея: Монік Клаес.

Фото на обкладинці: Монік Клаес

Переклад: Світлана Федорчук та Вікторія Кінерт

Графічний дизайн: Монік ван Влодроп



Війна, про неї всі говорять. Можливо, ви самі це відчули.

Тоді ви, мабуть, бачили багато сумного. Це може викликати у вас тривогу або страх. Також може бути, що ви боїтеся спати, переживаєте за інших людей і, можливо, знаєте когось пораненого чи померлого.

На жаль, я не можу закінчити **війну**, але з цією книжкою я сподіваюся, що зможу дати вам кілька порад, які допоможуть вам. Ви самі вирішуєте, коли розпочати його використання, які сторінки ви б хотіли зробити першими, як ви хотіли б дотримуватися порад. Ви навіть можете вирішити, кому дозволено бачити, що ви зробили. Сподіваюся, цей буклет стане для вас корисним.

Monique



ЦЯ КНИГА Є ВЛАСНІСТЮ:

Тут ви можете намалювати себе або написати щось про себе.

СКЛАДІТЬ СЛОВО

Про що ви думаєте, коли чуєте слово війна.

ВІЙНА



ЩО Я ВІДЧУЮ

Через все, що відбувається в даний момент, ви можете відчувати себе інакше. Але ви не повинні.

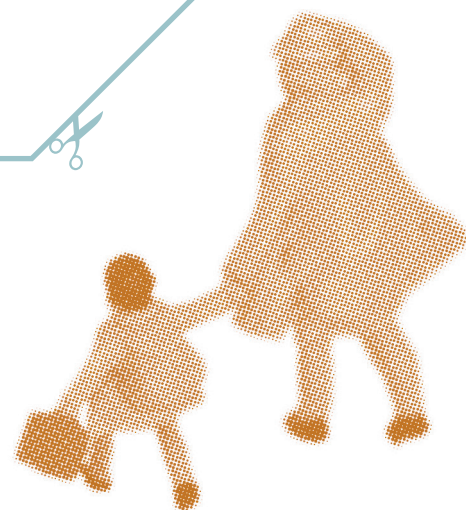
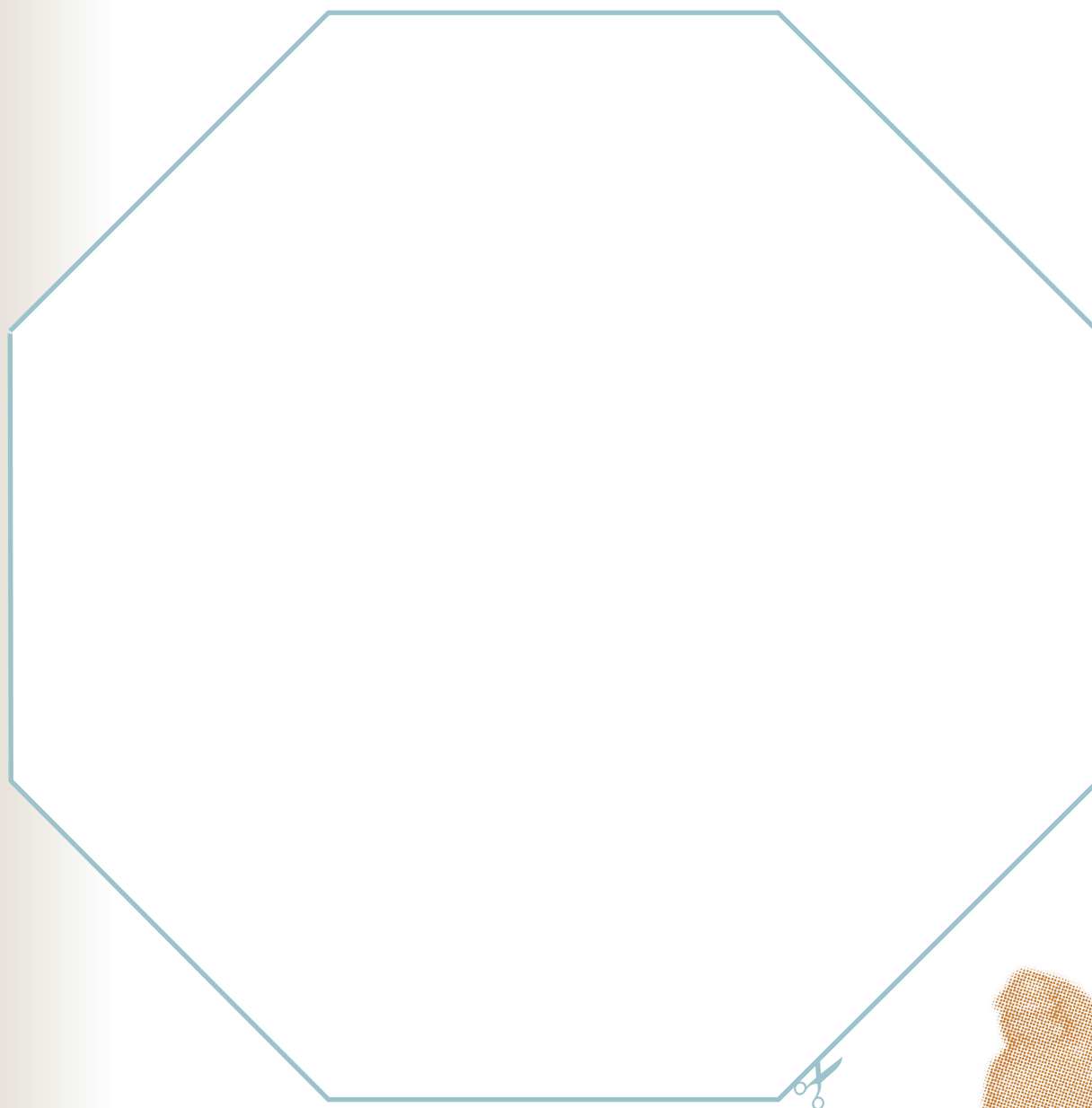
Намалюйте, як ви себе відчуваєте.

Можливо, ви відчуваєте кілька почуттів одночасно. Ви можете бути наляканими і щасливими водночас. Можливо, ви навіть майже нічого не відчуваєте. Це звучить божевільно, але це нормально.

СТОП!

Вам може здатися, ніби ви чуєте лише речі про війну протягом дня. Якщо вас це турбує, і ви деякий час не хочете чути про війну, важливо сказати це людям, які піклуються про вас.

Зробіть знак зупинки і покажіть його, якщо ви не хочете чути про це деякий час.





СИЛА

Коли відбувається багато поганих речей, ваше тіло реагує по-різному. Можливо, ви відчуваєте біль у животі, відчуваєте слабкість або у вас дуже важка голова(головні болі). Ви можете відчувати, що у вас немає сил. Є спосіб знову знайти свою силу.

Знайдіть камінь.

Якщо ви візьмете його, ретельно обміркуйте, що ви відчуваєте. Зазвичай він на дотик твердий, гострий і холодний.

Що станеться, якщо ви потримаєте камінь деякий час і подумаєте про щось приємне?

Камінь все ще холодний?

**Або ваша сила зробила камінь теплим?
Якщо це так, то ви повернули свою силу.**

Тепер ви знаєте, як повернути свою силу, коли відчуваєте слабкість і сум.



ВТЕЧА В ІНШУ КРАЇНУ

Ви втекли до іншої країни, тому що зараз небезпечно у вашій країні. Іноді діти тікають з родиною, а іноді лише з матір'ю.

з ким ти тікав?

Запишіть щось про це або намалюйте про це.

ГОЛУБ МИРУ

Війна ніколи не буває веселою, ні для кого.
Протилежністю війни є мир.
Голуб миру є символом миру.

Розфарбуйте його настільки красиво, наскільки це можливо.

Ви можете виставити його на показ, якщо хочете.



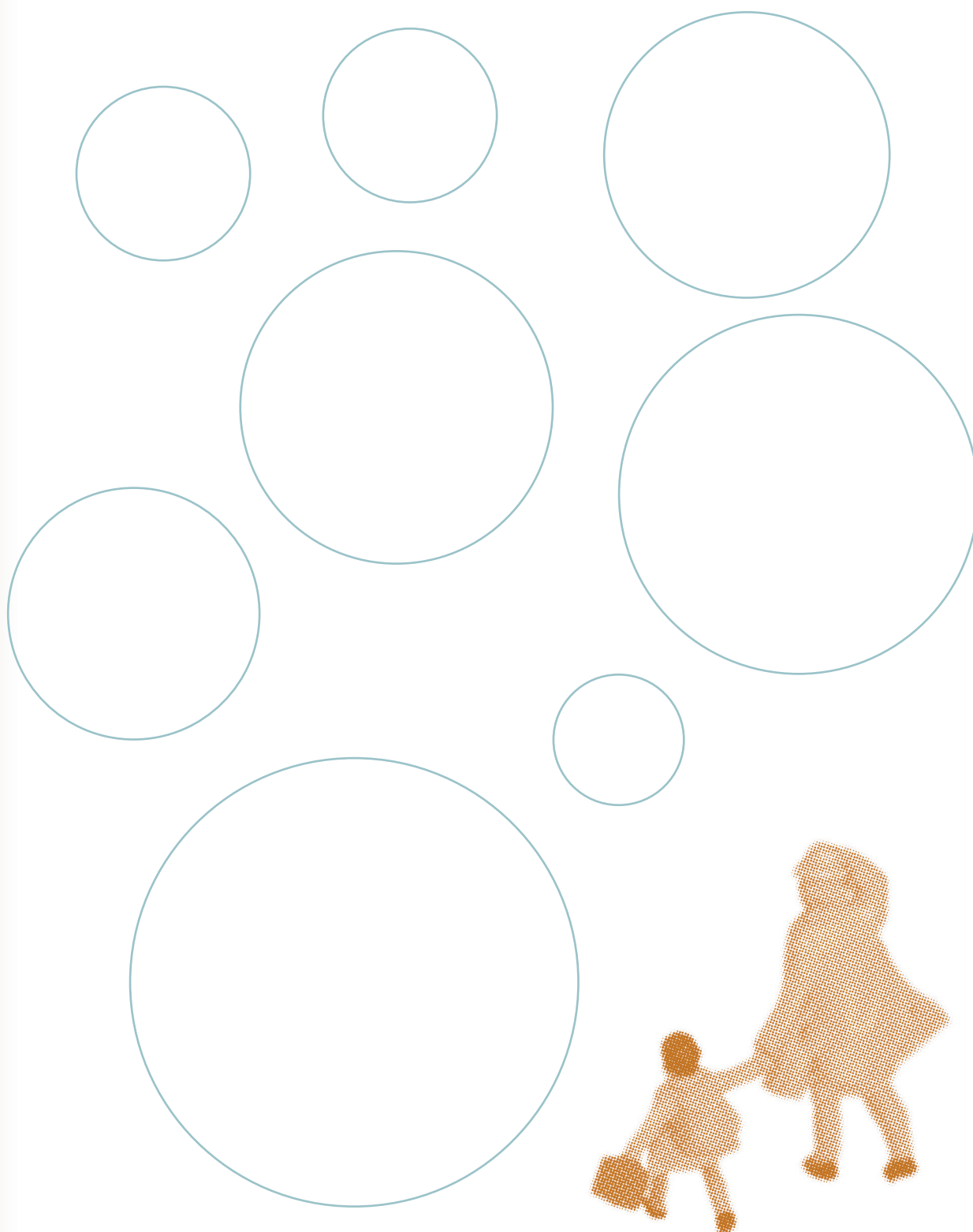


АВІА ПОШТА

Можливо, вам не вистачає деяких людей, тому що ви зараз перебуваєте в іншій країні. Це може бути друг або член сім'ї.

Напишіть це в мильних бульбашках.

Напишіть або намалюйте в мильних бульбашках те, що ви хотіли б їм сказати. Уявіть, що ви пускаєте до них мильні бульбашки.



ЖАРТИ

Війна — це не весело, але водночас з нею жартують. Іноді вони малюють лідера країни з дивним виглядом голови. Є художники, які висловлюють свою думку за допомогою смішного малюнка. Ми часто бачимо це в газетах або в соціальних мережах. Це називається мультфільмом.

Намалюйте власний мультфільм або приклейте мультфільм, який ви бачили в газеті.

ПЛАКАТ

Ви вже натрапляли на картинки чи плакати, на яких написано, що війна має припинитися? Іноді їх виставляють на показ, щоб люди могли висловити свою думку.

Якщо ви також думаєте, що війна має припинитися, ви можете зробити плакат війни **Зупинити і розмістити його на своєму вікні.**

ЗУПИНИ ВІЙНУ!



ЗАПИТУВАТИ ЦЕ НОРМАЛЬНО

На даний момент ви чуєте так багато речей і так багато пережили. Це нормально, що ти не все розумієш. Можливо, у вас є багато запитань. Важливо, щоб ви сміливо ставили запитання.

До кого ви можете звернутися, якщо у вас є запитання?

- мама
- тато
- вчитель
- опікун
-
-

Можливо, ви не отримаєте відповіді на всі свої запитання, тому що дорослі також не все знають.

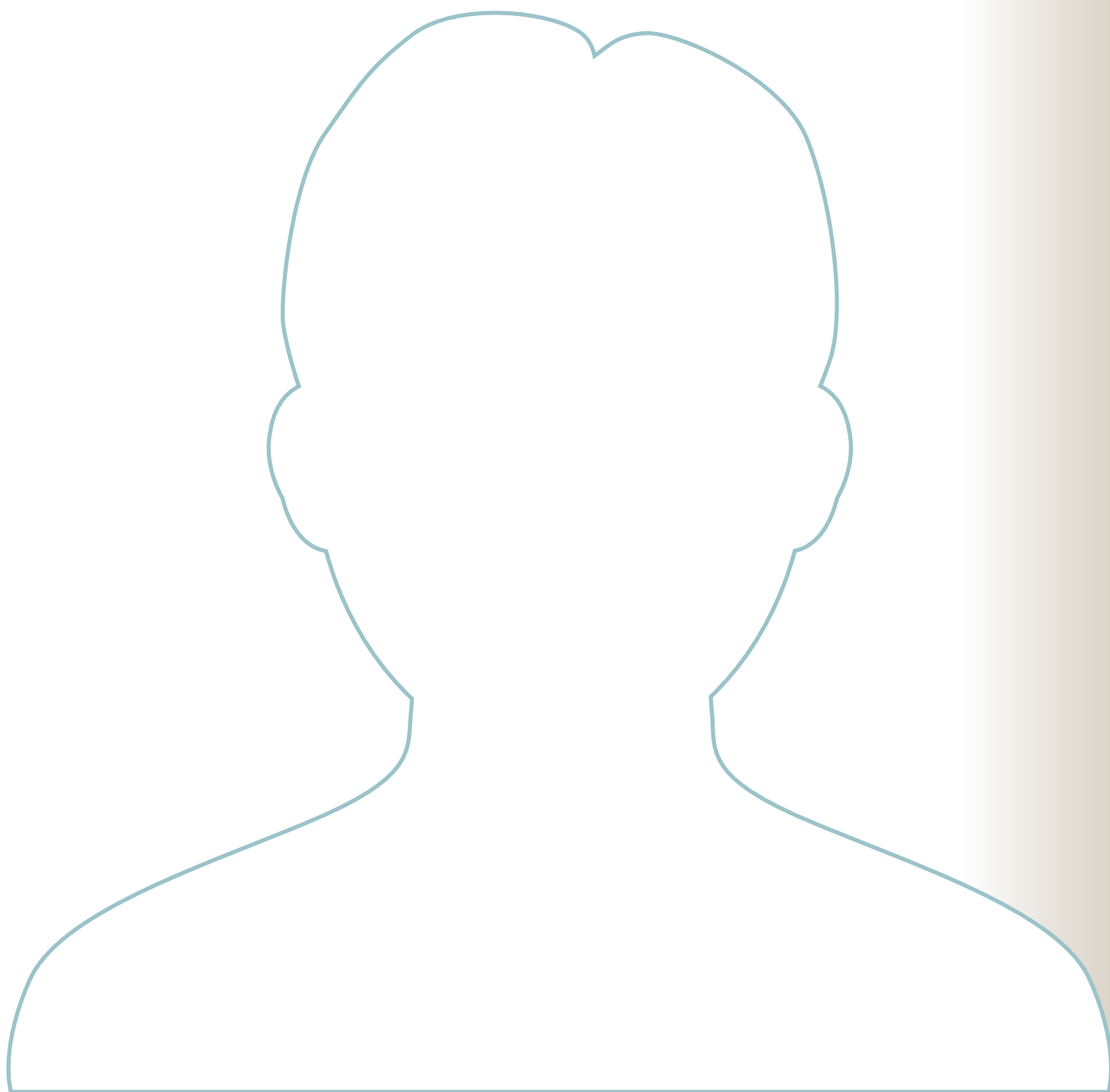
Напишіть свої запитання нижче.



ГОЛОВА ПОВНА

Через війну у вас в голові можуть бути геть неприємні думки. Це недобре, тому ми спробуємо вкласти в голову приємні думки.

Намалюйте або напишіть щасливі речі в своїй голові.

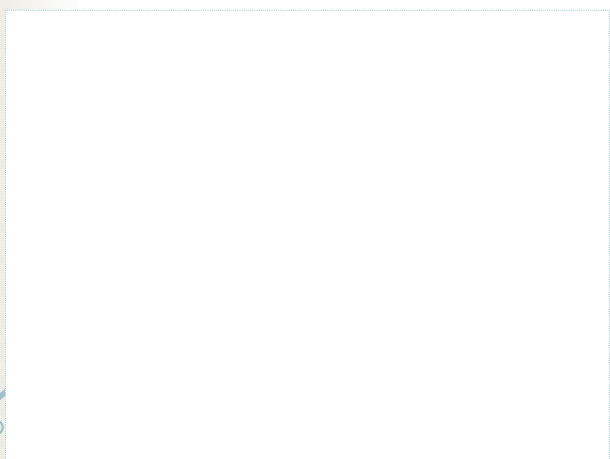
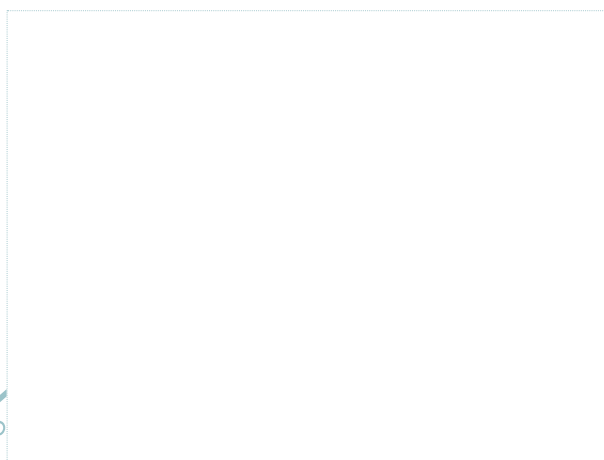
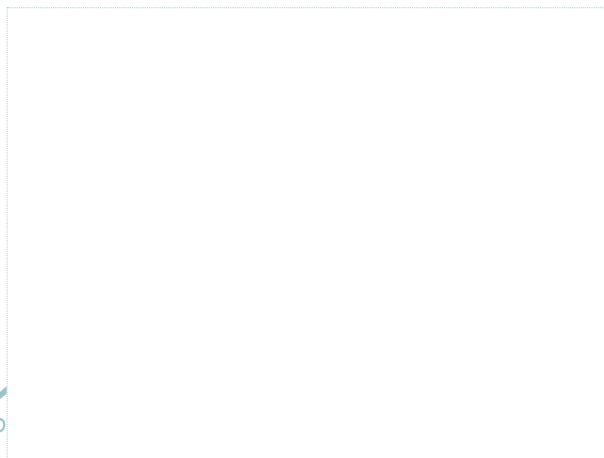
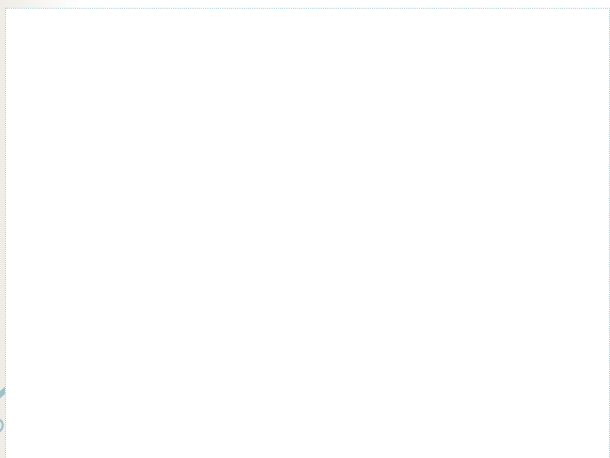


ПРИЄМНІ СЛОВА

А чи є люди чи діти, які поведуться інакше, ніж раніше? Можливо, вони менш щасливі або трохи спокійніші..

Зробіть листівку для таких людей із добрим, теплим словом.

Зробіть красиву листівку, виріжте її і подаруйте тому, хто її потребує.





ДОПОМОГА

Є багато людей, які допомагають дітям та сім'ям, які потрапили у війну.

ЮНІСЕФ, ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ, фонд Діти війни та багато іншого.

Вони намагаються дати людям їжу та напої. Приносять ковдри та теплий одяг. Вони приносять ліки, бинти та пластирі людям, які їх потребують. Вони встановили намети, де люди можуть спати, коли їм більше нікуди піти. Часто люди роблять це добровільно. Це означає, що вони не отримують за це грошей.

Чи є люди, які допомогли вам?

Як вони вам допомогли?

Що б ви хотіли, щоб ці люди зробили?



СВІТ МРІЙ

Нижче намалюйте, як би виглядав світ вашої мрії.

ГЕРОЇ

Часто в книгах чи фільмах ми бачимо супергероїв. Герой - це той, хто рятує когось іншого або добре піклується про когось. У вас є герой чи хтось, кого б ви хотіли, щоб він був вашим героєм? Що б ви хотіли, щоб цей герой міг зробити для вас?

Зробіть про це малюнок.

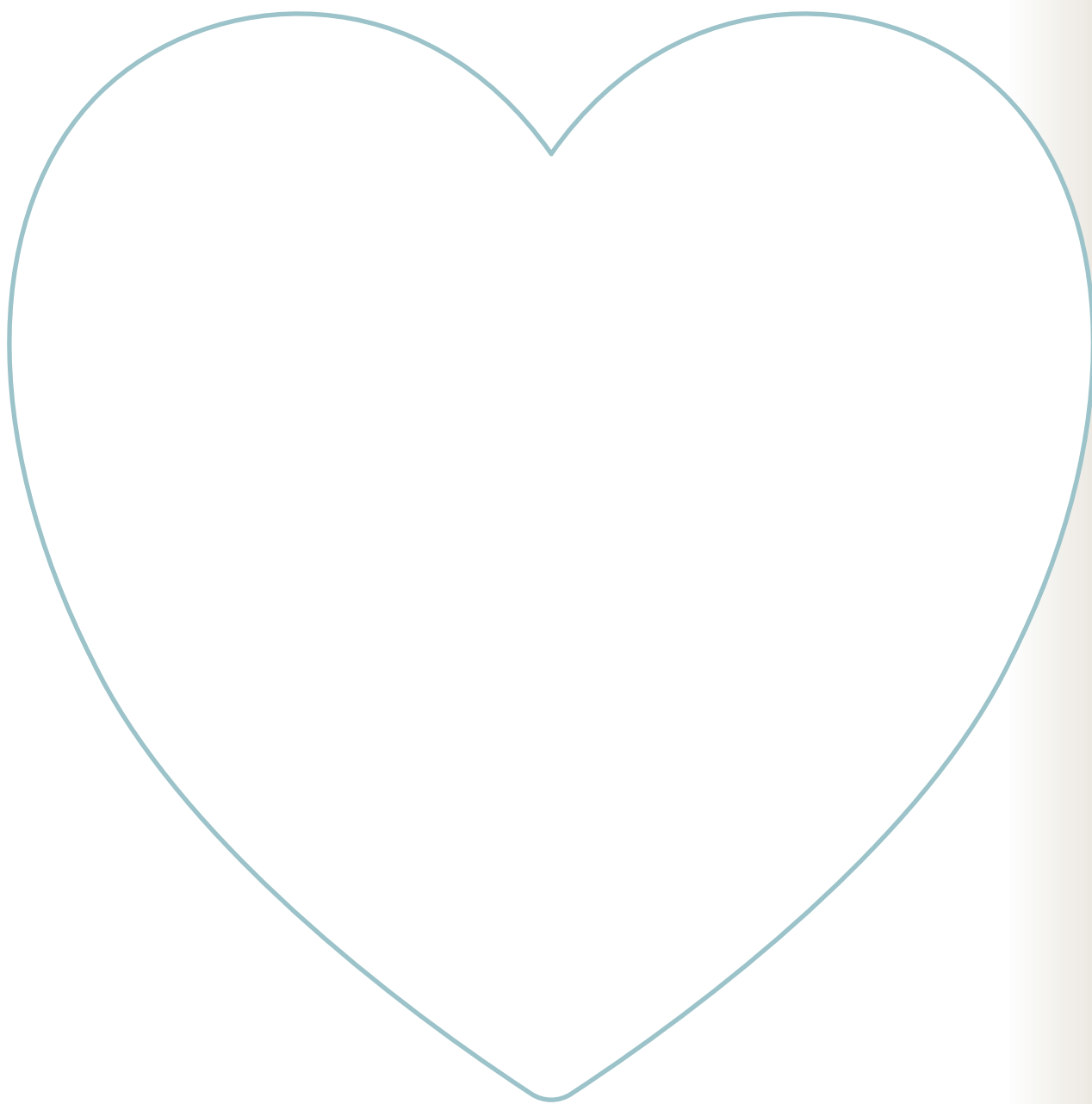
Ви також можете намалювати себе як супергероя.



МАЛЕНЬКІ СЕРЦЯ

Якщо ви довго не бачитесь з кимось, ви іноді дуже сумуєте один за одним. Ці люди, мабуть, займають дуже гарне місце у вашому серці.

Напишіть імена в серцях людей, за якими ви дуже сумуєте, і створіть для них гарне місце в серці.



УЛЮБЛЕНІ КОЛЬОРИ

Які твої улюблені кольори?

Зробіть малюнок цими кольорами.

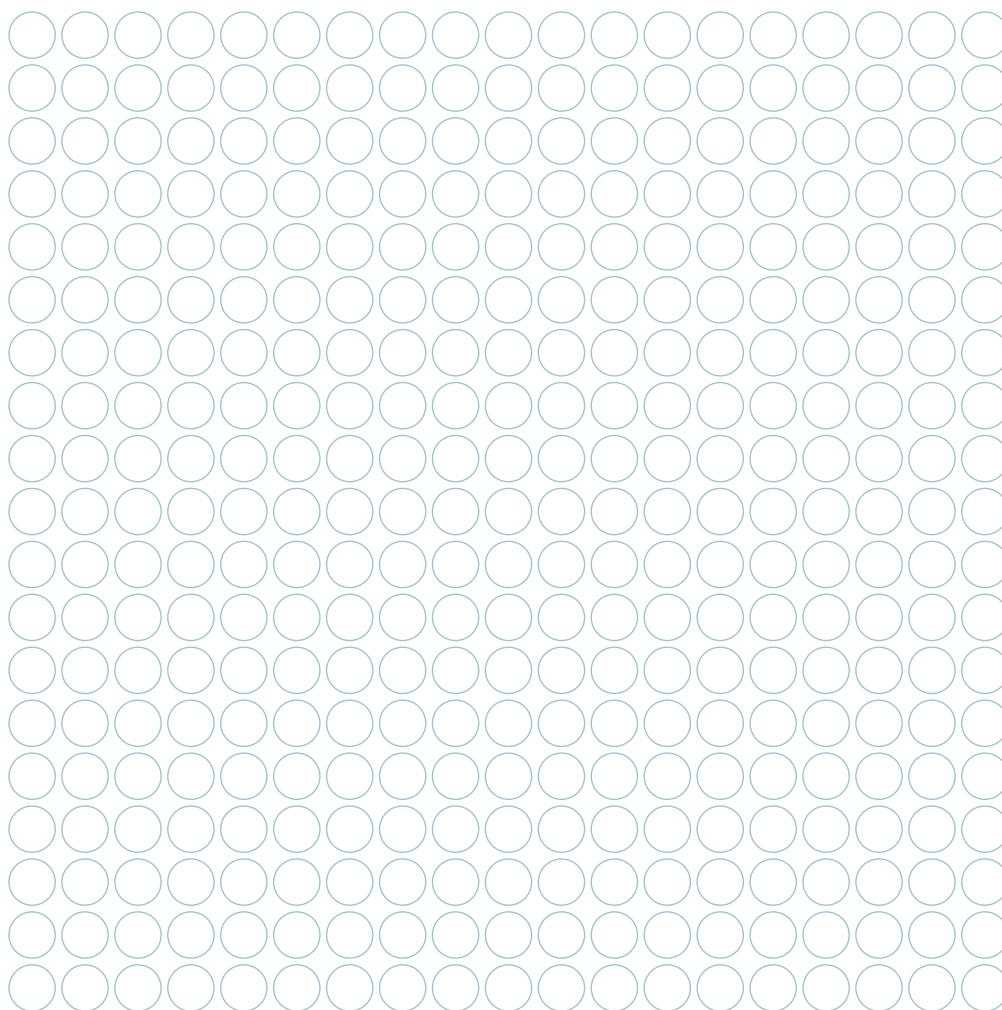


КОЛЕКЦІОНУВАННЯ

Зараз відбувається так багато жакливих речей. Тому ви можете почувати себе погано і по-іншому, ніж спочатку. Настав час збирати приємні моменти.

Намагайтеся розфарбовувати коло кожного разу, коли настане приємний момент.

Ви можете вибрати, яке коло і якого кольору. Мені цікаво, як буде виглядати ваш малюнок через кілька днів.



ПРАПОР

Кожна країна має свій прапор.

Зробіть малюнок внизу, який прапор вам подобається.

Ви також можете придумати свій власний прапор.

