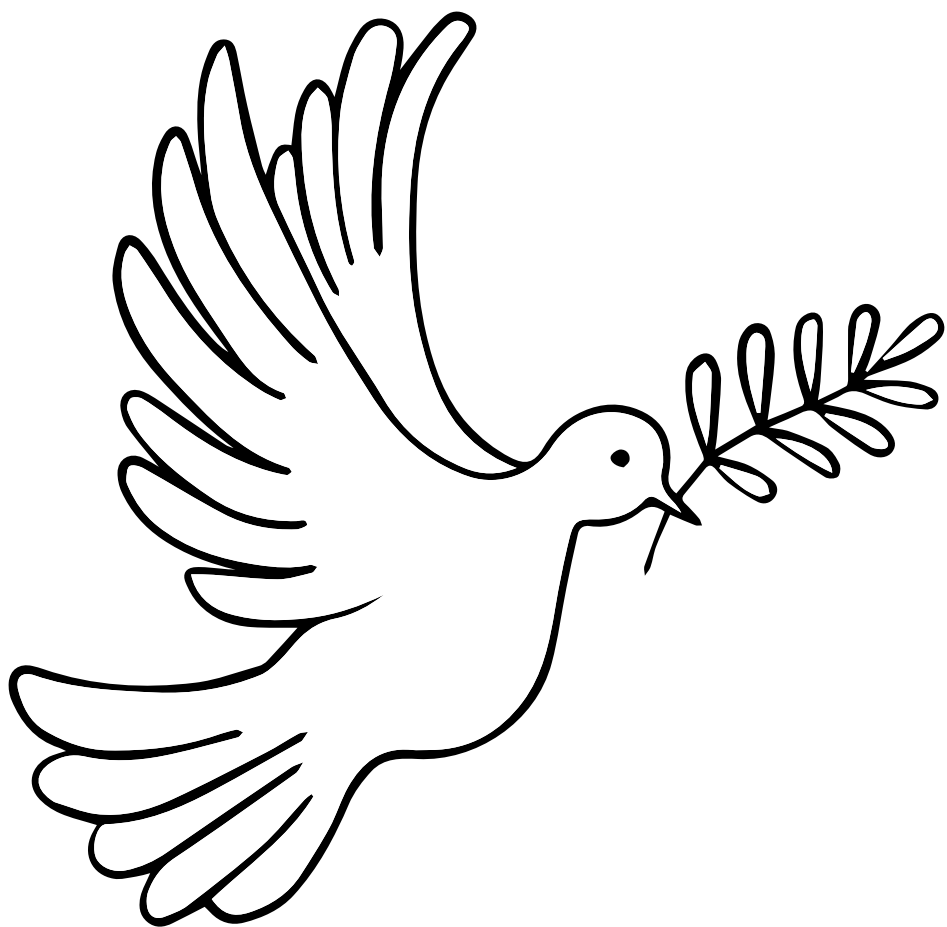
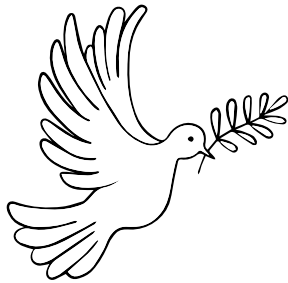


Голубка Ольга



Мирослава Кашперова
Катерина Доброводска
команда „Наврат“
Громадське об'єднання „Наврат“, 2022





Голубка Ольга

Книга для дітей та осіб, що їх супроводжують,
про те, що взаємний обмін почуттями спонукає до
успішного подолання складної ситуації.

Голубка Ольга

Видали: „Наврат“, 2022

Автори: Мирослава Кашперова

Катерина Доброводска

Переклад: Павло Кінцел

Наталія Пилипчукова

Ілюстрації: Учні загальноосвітньої школи Рокицани 46

та педагогічний керівник Івета Марковічова

Графічний дизайн: Магістр мистецтв Марія Долінска

Мирослава Фечова, Друк: Пейтр-Трудіч Ян

Друк: Пейтр - Трудіч Ян

Видана за підтримки: J&T

ISBN 978-80-974208-2-6

www.navrat.sk

Можливо, речі, які ми часто сприймаємо як належне, можуть бути втрачені. Якщо ми втратимо свій дім, сім'ю, друзів через несподівані події, на які ми не можемо вплинути, ми втратимо впевненість та безпеку. Незабаром після такого досвіду недовіра та підозра замінюють нашу віру в добро людей, сприйняття світу як безпечного місця для життя, змушують дивитися на світ як на потенційну загрозу, і, замість планування майбутнього, ми відчуваємо почуття марності. Катастрофічні події відбуваються постійно, а катастрофа для кожного означає щось своє. Це не завжди повинно бути лише фізичне насильство, але це також може бути:

- переживання розлуки з коханою людиною,
- розлука
- втрата коханої людини,
- втрата домашньої тварини,
- втрата дому,
- серйозні травми,
- дорожня аварія,
- залежність батьків (батьків) або родичів.

Ці події здаються травмуючими, тому бажано звернутися за **професійною допомогою**. Дуже важливо знати, що після травматичних переживань діти можуть вести себе інакше, ніж раніше. Пропонуємо вам **огляд поведінкових проявів після катастрофічної події**.

У дітей можуть проявлятися розлади і проблеми:

- **проблеми з вилученням:** неконтрольовані сечовипускання, запор,
- **проблеми з вживанням їжі:** переїдання, втрата апетиту, блювота,
- **проблеми з розмовними функціями:** заїкання,

відмова розмовляти,

- **проблеми у навчанні:** втрата інтересу та погана концентрація уваги в школі, зниження успішності, розлади пам'яті, неохота здобувати нові інформації, апатія, агресивна поведінка до інших осіб, уникнення стосунків з однокласниками,
- **проблеми зі страхом з:** темряви, людей, нових предметів, змін, запахів, їжі, погоди, повторення трагічної ситуації,
- **фізичними проявами:** плаксивість, болі в животі, головні болі, шкіряні висипання, екземи, подряпини, часті поранення,
- **відносини з близькими:** недовіра, небезпечна поведінка до рідних та в школі, страх розставання і «чіпляння» за близьку людину, неохота спілкуватись з однолітками, схильність до усамітнення або навпаки намагання включитися в асоціальні групи однолітків, нахабність, безапеляційна непокора авторитарності,
- **проблеми зі сном:** нічні кошмари, інші порушення сну, нічний плач, сонливість

Як допомогти дитині, коли проявляється подібна поведінка:

- якщо ви батьки або опікуни, дозвольте дитині спати в одній кімнаті з вами, поки вона не захоче повернутися до своєї кімнати сама
- приділяйте більше часу та уваги, докажіть дитині, що ви тут для неї не тільки фізично, ай духом, вислухайте їх міркування і страхи без засуджень і оцінок - молодші діти вам багато покажуть і розкажуть, якщо ви будете з ними гратися (при

грі діти відчують полегшення), розмовляйте та читайте з дітьми пригоди, розмовляйте про свої почуття, шукайте ідеальні варіанти, - роздумуйте, що би було, коли б мали чарівну паличку...

- не давайте дітям непотрібні інформації, говоріть їм тільки необхідне
- тимчасово знизіть вимоги до результативності та успіхів дитини, приділяйте дітям час, будьте уважні, не напружуйте їх, не карайте дітей за емоційні переживання
- разом плануйте розпорядок дня
- заохочуйте залучення вашої дитини до спільної діяльності разом з однолітками, по можливості створіть умови для ігор і відпочинку.

«Голубка Ольга» – книга, розрахована не лише для дітей, які пережили травматичні події, а й для їх близьких. Історія про голубку та інших лісових тварин показує нам, що, незважаючи на раптово страшний досвід, можна знайти в собі сили продовжувати подорож до безпеки та добра. Дітям безпечніше звикнути до тварин та їхніх почуттів, ніби головні герої та героїні – люди. Книга написана мовою, зрозумілою для найменших дітей. Рекомендуємо, щоб книгу читали разом з дитиною (дітьми):

- близькі вихователі (батьки, прийомні батьки, вихователі, родичі),
- вчителі.

Книга пропонує тему для роздумів/розмов про те, як впоратися:

- **з несподіваними змінами** (коли щось змінилося

для тварин, а вони цього не очікували? Як вони поводитися, що робили, що б ви зробили? Що вони могли зробити по-іншому?)

- **з почуттям несправедливості та безпорадності** (коли голубка відчула, що те, що відбувається, несправедливо? Що було далі? Хто їй допоміг? Що їй допомогло?)
- **зі своїми почуттями** (Як ви думаєте, що відчувала Ольга? Що відчували інші тварини? Як вони показували свої почуття, що робили? Чи їм щось допомогло?)

Нарешті, ви також знайдете ідеї для спільних занять з дітьми. Ми віримо, що усвідомлення та обмін почуттями разом приведе до кращого справляння зі складними переживаннями.



У тихому лісі з іншими тваринами жила голубка Ольга. Вони дуже любили разом грати та спілкуватися. Ольга дуже любила свій ліс. Понад усе вона любила своє рідне гніздо на високому дубі.



Несподівано в їхній ліс впали жахи. Звідусіль котилися страшні речі, сховатися було ніде. Налякані тварини почали дуже швидко тікати, ні на що не було часу. Такого пориву Ольга ще не бачила. Навіть тоді, коли вони з мамою поспішали у садочок.



Ольга почувалася погано. Спочатку вона не знала, що це таке. Вона боялася, нічого не розуміла. Але в той же час вона сердилася, що нікого не хвилювало, чи вона хоче кудись полетіти. Їй було сумно, що вона взяла з собою мало своїх речей, вона не знала, де дідусь і бабуся, чи побачиться з друзями.

Вона відчула, що її крила все важчі й важчі, почав боліти живіт і голова. Її мама теж здавалася іншою, Ольга навіть помітила, що мама трохи плаче.



Дорога була довгою і складною для всіх тварин, всім вона здавалася нескінченною, не тільки голубам, а й лисичкам, їжачкам чи білочкам.



Втома і виснаження призвели до того, що тварини перестали добре ставитися один до одного. Вони відчували себе безпорадними, думали, що більше нічого не буде, як раніше. Так, як вони привикли. Кожен сумував за своїми гніздами, норами чи барлогами.



Наближався кінець лісу, починалося щось інше, невідоме. Всі вони тиснулися в довжелезну чергу, якої не буває навіть в магазині. Черга рухалася дуже повільно. Вовки завили від голоду, білки нервово стрибали, їжаки тупали й люто скиглили, а голубка Ольга терпляче стояла й спостерігала за ситуацією. Усі вони переживали очікування по-різному.



Поступово кожному вдалося перетнути вузький прохід на лузі, де можна було знайти безпечні місця.

Ользі потрібно було відпочити. Вона сіла на гілку дерева біля дороги. Вона сиділа, дихала і раптом листя на дереві приємно зашуміло, і Ольга почула, як дерево каже:

«Не хвилюйся, Ольго. Я пухка верба, хочу тобі допомогти, а не скривдити. Птахи сказали мені, що їм довелося несподівано покинути свої гнізда на деревах у лісі й полетіти. Вони сказали, що це дуже сумно, погано і страшно. Вони не знали, що робити, відчували слабкість і дорікали собі, що не змогли врятувати свої гнізда. Я хочу, щоб ти, Ольго, знала, що головне – це захистити себе. Якщо небезпека занадто велика і ми слабші або ми не вміємо захищатися, тоді втеча – це ознака хоробрості.



Якщо ми чогось злякаємося, потрібно лише сховатися близько, як це роблять равлики, наприклад, чи маленькі пташки, які ховаються під крилами матері. Ти теж так робиш?»

Так, я почувуюся в безпеці з мамою. Але тепер я теж переживаю за неї. Але довго не можна ховатися в ракушці або в дуплі дерева чи під маминими крилами, - відповіла Ольга.

Тому іноді краще пошукати нове безпечне місце. Це нормально, що ти боїшся. Зараз боїться багато тваринок із вашого лісу. Звичайно, важко втратити все, до чого звик. Мамі теж важко.



Але не забувайте, що ви можете з кимось поговорити про це. Завжди знайдеться хтось, хто вас вислухає, говорить про почуття дуже важливо, – сказала верба.

Тут може так, але що потім, що буде далі?

Скрізь є тварини та дерева, які мають почуття. І вони люблять слухати. Однак не всім вистачає сміливості говорити про них. Ти щойно знайшла її, тож не втрачай її, будь ласка!



Дякую, вербо, мені набагато легше. Сміливості надала мені саме ти . Як тобі це вдається? Чому ти така спокійна?

У мене теж бувають кращі й гірші моменти, я не завжди така. Але згадай мене, коли тобі це потрібно, коли тобі важко. Коли мені важко, я маюю гілками в землю чи в повітря те, що мене радує або турбує. А що би намалювала ти ?



Шоколад, напевно, порадував би мене.

А ще що?

Я також хотіла би позбутися невпевненості.

Чудово, що ти можеш це от-так назвати. На наступних сторінках ви знайдете простір, де ви можете записати свої бажання чи почуття.


Дякую, вербо.

Я дуже була рада тебе послухати.

Що ще могла сказати верба та голубка?



Ми виявили, що кожна тварина справлялася з невизначеністю по-різному. Що допомогло тваринам стояти в черзі (як вони відчували знервованість і нетерпіння)?

Пам'ятаєш, що робила  ?

Як чекав  ?

Що робили, чекаючи  ?

Як поведилась,  коли чекала в черзі?

Які з цих почуттів тобі відомі?

Якби почуття були кольорові, яким кольором їх розфарбуєш? Для кожного однакового почуття має інший колір, для одних червоний колір означає любов, у когось - гнів. Це є нормально, що у нас різні уявлення. Одне почуття може бути різнокольорове.



радісний



сердитий



люблячий



нервовий



здивований



щасливий



нещасливий



Люди та звірі відчувають різні почуття і тоді, коли чогось торкаються. Когось заспокоїть плюшева іграшка, тому що є ніжна і м'яка, комусь подобається гратися з резинкою для волосся або резиновим м'ячем. Уявіть собі, що відчуваєте, коли торкнетесь чогось м'якого? Що відчуваєте, коли торкнетесь чогось колючого? Коли торкнетесь чогось грубого або гладкого?

Уяви собі, як почувалась голубка Ольга:

- на початку розповіді:
- коли були змушені залишити ліс:
- коли чекали в черзі:
- коли зустріла вербу:
- після розмови з вербою:

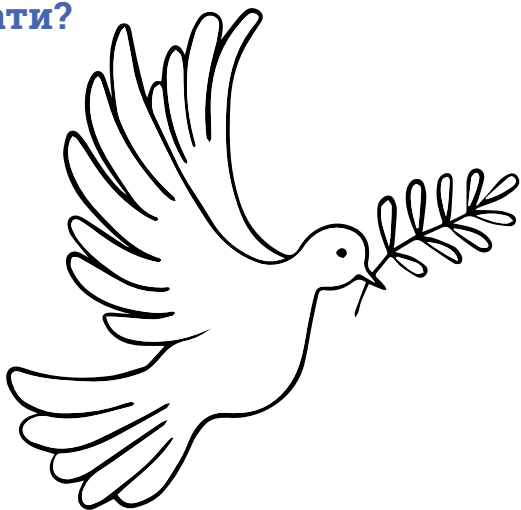
Якого кольору були її почуття?



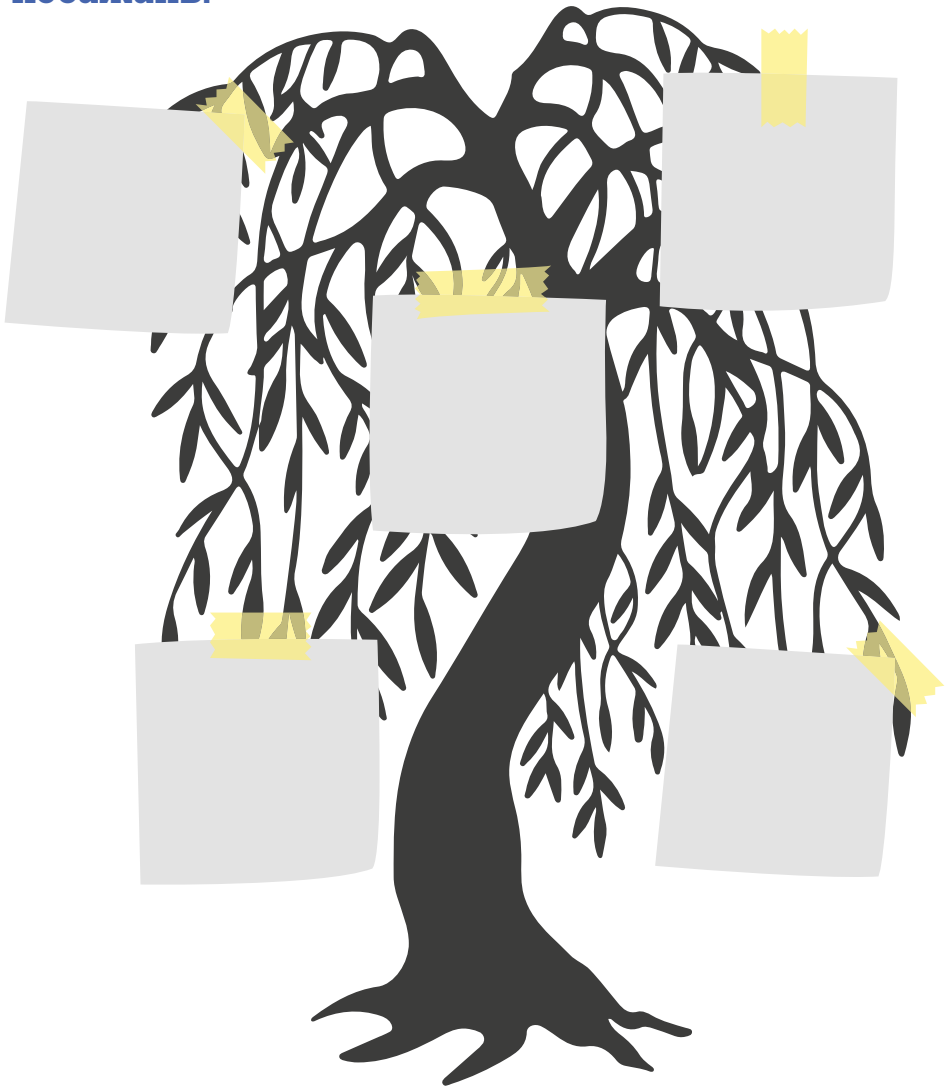
Де саме на тілі і який колір Ольга відчуває? (на крилі, на животі, в голові, на хвості, на спині, на шиї, в горлі, очах тощо).

Якби вона могла торкнутися почуттів, яку форму вони мали б мати?

- | | |
|---|----------|
|  | колюча |
|  | гладка |
|  | сплутана |
|  | хвиляста |
|  | шорстка |
|  | м'яка |
|  | тверда |



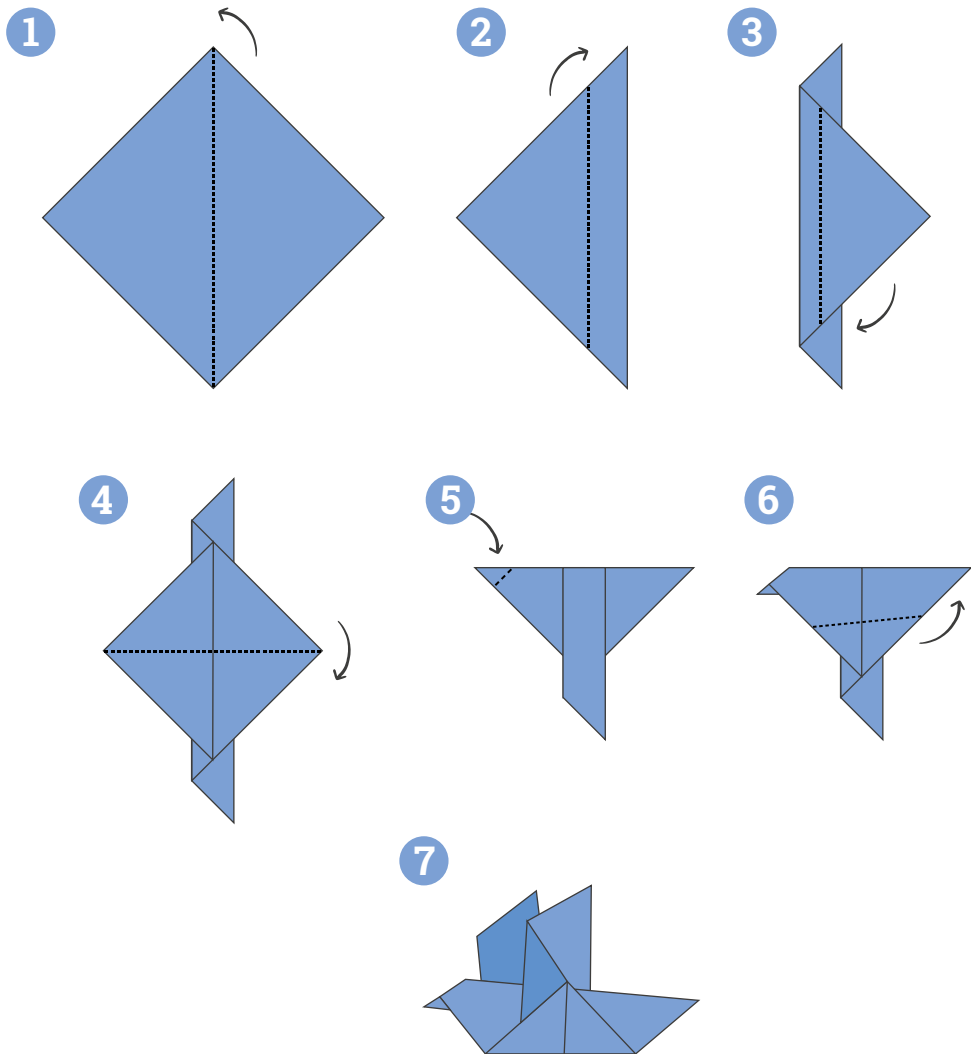
Щоб допомогло голубці набратись сил? Якщо хочеш, напиши або накресли свої ідеї на Дерево побажань.



Пограйте в ці ігри: Що зробило б тебе щасливим?
Намалюйте це пальцем у повітрі, подивіться, чи хтось вгадає :) Спробуй це намалювати пальцем на підлозі / столі / стільці, комусь на спину або руку.

З паперу поскладай голубку Ольгу.

Якщо не маєш папір, використай наступну сторінку 37.



Як заспокоїти дитину, коли їй важко:

1. **Слухайте її** з усією увагою та інтересом.
2. **Підтримайте її в розповіді.** Наприклад, скажіть: я тебе слухаю, продовжуй. А що було далі?
3. **Опишіть його почуття** і запитайте, чи правильне ваше сприйняття. Наприклад: Я зрозумів що ти був злий, так?
4. **Запропонуйте зв'язок і співчуття, наприклад:** Тепер я розумію, чому ви так кричали. Я теж іноді злюся.

Що сказати замість «Перестань плакати»

- *Я чую тебе. Я поруч.*
- *Те, як ти себе зараз почуваєш, нормально.*
- *Ти зараз переживаєш складні часи. Це може бути важко.*
- *Ти хочеш плакати? Я можу тебе обійняти?*

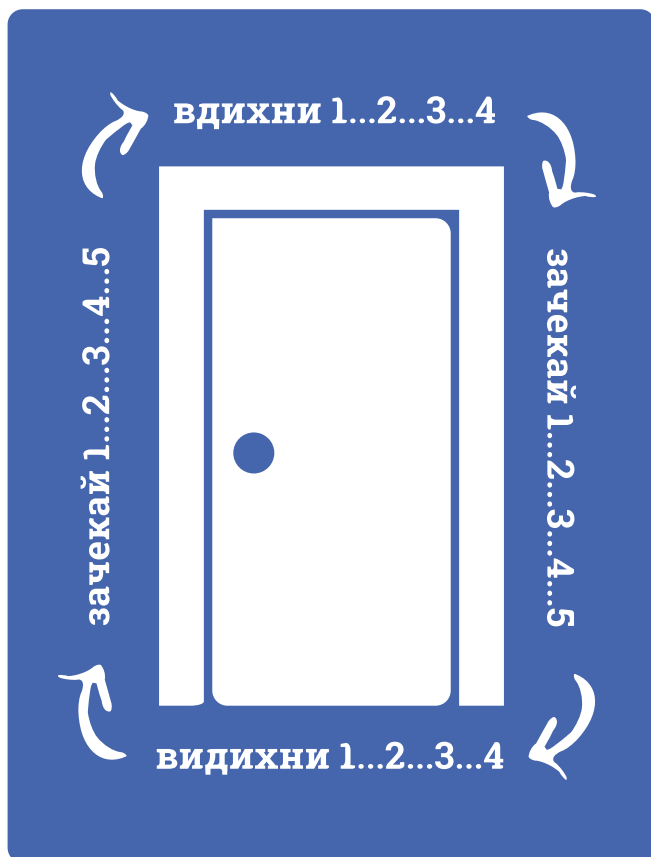
Що допомагає розвіяти дитячі страхи:

- **Дихальні практики.** Вам не потрібно купувати мильні бульбашки, просто дуйте в піну під час миття посуду або волосся. Ви також можете скласти паперового голуба і дуети в нього на столі або на підлозі. Можливо навіть спробувати утримати його в повітрі.
- **Повзати або котитися по землі.** Загорніть малюка в ковдру, як млинець, і він може почати дивитися на світ, як гусениця або равлик.
- **Гуляння рачки,** як орангутанг чи великий ведмідь, дає дітям приземлення.
- **Простовхування в стіну.** Спробуйте втиснути ноги в стінку ваших стоп (стоп), як ніби ви намагаєтеся штовхнути стіну. Вставши, виконайте цю вправу долонями.

Як заспокоїтися, коли тобі важко:

Уявіть, що б ви сказали подрузі чи близькій вам людині. Ви робите все якнайкраще в даний момент. Цінують це, скажіть щось приємне.

Постарайтеся зосередити свою увагу на вікні або дверях. Придивіться уважно до їх рамки. Зробіть вдих, йдучи поглядом по коротшій стороні рамки. Потім затримайте дихання, йдучи по довгій стороні рамки. Потім видихніть, дивлячись на коротшу сторону рамки, і зачекайте, поки ви не побачите довгу сторону рамки.



Післямова

Книга Голубка Ольга була створена в результаті плідної співпраці фахівців, творчих дітей та директора загальноосвітньої школи. Написана з метою допомогти дітям та їх рідним в тяжкій життєвій ситуації. Будь ласка, розповсюджуйте її з любов'ю лише в повному обсязі, безкоштовно.

Дитячі ілюстратори: Адела Г. 8р., Флоріан Г. 8р., Роман Ф. 8р., Марек Г. 8р., Томаш Г. 8р., Зузана Г. 10р., Давід Г. 10р., Анета Г. 8р.

Що би зробили діти, якби зустріли сумну голубку Ольгу та інших звірів?

Зузана: „Я взяла б голубку додому та дала б їй шоколад“.

Адела: „А мені подобались би зайчики, я б їх поклала в коробку для взуття. Нагодувала б їх хлібом та напоїла б водичкою. А щоб не було їм холодно, накрила б коробку ковдрою“ .“

Місце для твого малюнка

Місце для малювання

Поскладай голубку





Звернення авторів

Мирослава Кашперова

Кілька років я працювала у евакуаційному транзитному центрі, працюючи безпосередньо з біженцями. Я постійно намагаюся знайти творчі методи аби допомогти дітям пережити важкі часи та розвинути їх природний потенціал. Як мати (також і сурогатна), я стала більше цікавитися дитячими травмами та їх наслідками. Після того, як в Україні почалася війна, у мене виникла велика потреба брати участь у допомозі дітям, які прямо чи опосередковано постраждали від війни в Україні. Я намагалася створити історію, яку ви тримаєте в руках. Сподіваюся, що Голубка Ольга може стати підтримкою багатьом дітям та їхнім батькам у ситуаціях, коли їх охопить страх.

Катерина Доброводська

Я вивчала педагогіку розумово відсталих на педагогічному факультеті та психологію на факультеті мистецтв, люблю постійно отримувати нові знання, наприклад у сфері сенсорної інтеграції, я також використовую її елементи у школі. Моя улюблена методика – опосередковане вчення професора Фейерштейна під назвою «Інструментальне збагачення Фейерштейна», яке я також викладаю в початковій школі м. Бракунь, де вже 11 років працюю шкільним спец-педагогом і психологом. Я намагаюся супроводжувати не лише учнів, а й небайдужих до цього батьків та вчителів у навчанні та вихованні. Я вважаю, що школа має бути місцем, яке люди будуть згадувати з посмішкою.

Є книги, які створені для задоволення, тому що людям подобається їх читати. Є книги, які автори пишуть, тому що хочуть чимось поділитися - своїм досвідом чи знаннями. Книжки для дітей про підготовку до війни/зло/необхідну втечу... народжуються рідко. І нам таких не вистачає. Хто б писав у часи радості та спокою про боротьбу з жахами людства, про гнів світу. Ця книга створена в той час, коли багатьох дітей і дорослих охоплює жах. У зв'язку з війною вони були змушені покинути свої домівки та узи своїх сердець. Вони відчують страх і сильну тривогу. Отже, ви тримаєте в руках історію Голубки Ольги, яка, як ми віримо, допоможе.

Разом із Голубкою Ольгою та багатьма іншими істотами – справжніми чи казковими – у нас з'являється бажання, щоб знову настав час, коли подібна книга нам не знадобиться.

Команда Повернення

Версію електронної книги у форматі pdf можна скачати а вільно поширювати. Завантажте QR-код:



návrát

www.navrat.sk