



РОБОЧИЙ ЛИСТ

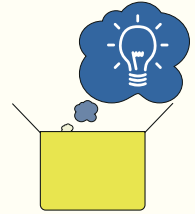
Маленька скринька, повна думок

- Для обміну інформацією, ми розповідаємо про інших членів наших родин
- Для зміцнення зв'язків між більш дорослими дітьми та батьками
- Щоб заохочувати підтримувати зв'язок, здатний дати надію дитині, яка була розлучена з сім'єю через переміщення або втрату близьких



Часом людям, які є важливими для вас, важко розповісти про ваше ставлення до них. У момент, коли хтось є згорьованим, пригніченим або перебуває у стані стресу через загрозу війни, ще важче збагнути, з чого почати розмову.

«Маленьку скриньку, повну думок» створили для того, щоб допомогти дітям або дорослим розпочати діалог з близькими, які є для них важливими, або висловити думки і почуття про тих, кого вже немає з нами. Цим інструментом можна користуватися для підсилення природнього загоєння душевних ран, доводячи молоді, що той факт, що хтось пішов з життя, ще не означає, що зв'язок з цією людиною втрачено.



Цей інструмент допоможе їм при побудові кожного окремого речення. Він є збіркою варіантів початку формування речень (українською і англійською), які людина може продовжувати на папері або вимовляти вголос. Це допоможе з висловлюванням власних почуттів і споминів, а також справитися зі складними, прихованими емоціями, такими як гнів, сором, провина вцілілого і жалоба.

Коли життя переповнене такою непевністю, часом відповіді на такі прості речення будуть здаватися неймовірно важливими і ґрунтовними.

«Маленька скринька, повна думок» є одним з найдієвіших інструментів, які допоможуть зрозуміти «несказане»; однак, він також може спровокувати потужні і складні емоції, яких ви можете не очікувати. Перед тим, як радити це дітям, молоді або батькам, сядьте самі і неспішно спробуйте зробити це власноруч. Згадайте когось із вашої власної родини, а тепер уявіть, що вас розлучили з цією людиною... дуже швидко ви зрозумієте, як ці маленькі незавершені речення поєднують вас емоційно, і чому не варто поспішати з цією вправою.



РОБОЧИЙ ЛИСТ

Маленька скринька, повна думок



ЩО ВАМ ЗНАДОБИТЬСЯ:

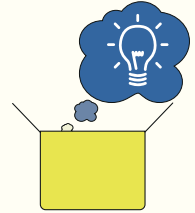
Ви зможете застосовувати на практиці комплект «Маленька скринька, повна думок», а можете розробити свій власний. На веб сторінці «Bear Us In Mind» ви зможете знайти зразки, які можна скопіювати або роздрукувати. Знайдіть маленьку скриньку, де будуть зберігатися усі повідомлення разом. Якщо оформити її як подарунок, це може стати неабиякою підтримкою в моменти підвищеної вразливості.

Ми також створили електронну версію цього комплекту, яку можна знайти на веб-сторінці. Таким чином ви зможете багато разів звертатися до нього, якщо є доступ до електронних засобів зв'язку. Ви також зможете надсилати його людям, які є відлученими від своїх сімей. Отримувачу також можна надіслати посилання, за яким він зможе заповнити інформацію і відправити її. Отже, часто в спілкуванні ми «припускаємо», що саме відчувають або про що думають інші; цей інструмент прибере наші хибні припущення і дозволить провести щирий і чесний обмін думками.



ЩО РОБИТИ:

- Перший крок до підтримки дитини або дорослого – це ретельний підбір тієї людини, з ким вони можуть мати бажання спілкуватися.
- Це може бути особа, до якої вони прив'язані, але це також може стати в нагоді при налагодженні складних стосунків. Дитина може ставити одного з батьків на п'єдестал як «героя», якщо він воює на фронті вдома, але може природньо розстроїтися і розлютитися на людей, які знаходяться поруч. Більш збалансовану картину можна отримати, закінчивши речення. Наприклад: **«Я хочу зробити це для моєї мами, бо мені здається, що без тата їй важко, і хоч ми часом сваримося, я думаю, що вона молодець.»**



- Неповні речення було ретельно підбрано, щоб зав'язати розмову про щось інше і у ширшому контексті з тим, з ким дитина зазвичай ладнає, а тому ця вправа може викликати неочікувані емоції. Багатьом зробити це самотужки буде заважно, тому, можливо, доведеться зробити це разом вербально, а не письмово. У цьому випадку ви будете починати читати вголос речення, а інша особа буде їх завершувати.

- Я сподіваюся, що
- Завжди знай, що...
- Я пишаюся, коли...
- Мені смішно, коли...
- Я б хотів...
- Пам'ятаю, коли...
- Мені шкода...
- Це був твій вибір...
- Дякую за...
- Ти сяєш, коли... коли...
- У скрутні часи ти...
- Я тебе люблю, бо...
- Коли тебе немає поруч, мені бракує твого...
- Ти особлива/ий, бо...
- Сподіваюся, що я зможу бути більш..
- Спробую бути менш...
- Часом мені здається, що ми однакові, бо...
- У сімейному житті є речі, які є надважливими і це...
- Моєю найулюбленішою згадкою завжди буде...
- Війна на може зламати....

