



РОБОЧИЙ ЛИСТ

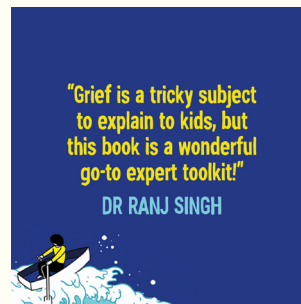
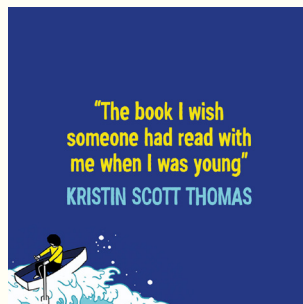
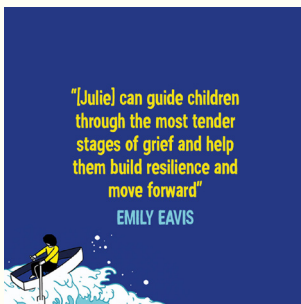
З тобою все буде добре

- Знайти в собі сили, зберегти надію, подолати горе
- Підтримати дитину, якщо вона втратила людину, важливу для неї
- Допомогти дорослій людині, яка її підтримує, зберегти емпатію і мати цілий набір методів боротьби з горем



«Bear Us In Mind» це комплект, який допомагає дітям впоратися з розлукою і втратою. Його започаткували на тлі численних втрат, яких зазнали діти після вторгнення Росії на українську землю.

Ми зібрали цілий набір психологічних інструментів, їх всього 7, які, на нашу думку, допоможуть дітям адаптуватися до втрати. Однак, для дітей, які переживають втрату члена своєї родини і несуть додатковий тягар болі, ми плануємо перекласти і надрукувати книгу «З тобою все буде добре».





Ця книжка написана для дітей, але вона може бути корисною і для дорослих. Ми рекомендуємо її усім, для кого був корисним набір вправ «Bear Us In Mind», бо це може допомогти вам впоратися з втратами у своєму власному житті.* Це також допоможе вам відчувати себе на місці дитини. Ви зможете знайти поради під час виявлення їх безпосереднього горя і досвіду боротьби з ним. Необхідно буде спробувати зрозуміти, яким саме був зв'язок з людиною, яка загинула (не всі стосунки є сповненими любові і щирості), а також коли і за яких обставин настала смерть. Також необхідно встановити, які стосунки у дитини з тими, хто залишився живим.

Смерть батьків, брата або сестри, бабусі або дідуся або друга – це один з найболючіший викликів для дитини, і часто важко знайти найкращий варіант того, як з ними про це говорити.

*«В своїй книжці я хотіла зібрати відгуки дітей зі своєї 30-річної практики. Сподіваюся, що вона стане в нагоді і дорослим, які намагаються зарадити дитині, яка переживає втрату. Нашій ілюстраторці Лорені вдалося влучно передати образ дівчинки в масці «Все ДОБРЕ». Часто ми показуємо світові цю маску, хоча на душі у нас відчуття **небезпеки, незадоволення, нервозності і, насправді, ми є вбиті горем**».*

Джулія Стоукс



*Ми отримали грант від Товариства імені Черчіля, яке дозволило нам безкоштовно надати лімітовану кількість примірників людям, які підтримують українські сім'ї. Це примірники англійською і допоможуть тим, хто підтримує дітей, зрозуміти, що таке горе з точки зору дитини. Книжку також можна замовити на Amazon (<https://www.amazon.co.uk/You-Will-Be-Okay-Strength-ebook/dp/B08Q7T267Y>) або у будь-якій іншій книжковій крамниці. Ми все ще працюємо з видавництвами над українським перекладом книги 'You Will Be Okay'. «Bear Us In Mind» згодом зможе забезпечити вас і ваші клуби книголюбів українськими примірниками.



РОБОЧИЙ ЛИСТ

З тобою все буде добре



МАЯТНИК ГОРЯ

Згорьована дитина може відчувати глибоке розчарування, яке може змінитися на неочікуваний вибух емоції щастя. Згорьованим дорослим часто важче впоратися з цим, особливо протягом перших місяців втрати в сім'ї. В книжці Джулія допомагає зрозуміти паралельні процеси, коли спочатку фокус йде на емоції, але потім переноситься на відновлення вашого життя. Вона говорить про неминучість руху вперед і назад від **«країни втрат»** до **«країни відновлення»**. У багатьох переміщених осіб цей процес може бути виснажливим, але, все ж таки, його треба розуміти саме як природній процес. Завдання особи, яка підтримує таких людей, не зважати на швидкість, з якою вони готові будуть відновлюватися. Ваше завдання – це зрозуміти те, що горе знаходиться по обидва берега річки.

Будь ласка, візьміть до уваги той факт, що ця книжка потрібна лише дітям, у яких смерть забрала члена сім'ї або друзів.





КНИЖКОВИЙ КЛУБ «ВТРАТА БЛИЖНЬОГО»

Крок 1

Можливо, ви зможете створити маленьку групу підтримки серед дорослих у вашій місцевій громаді. Попросіть їх прочитати книжку *З тобою все буде добре*.* Пересічний читач прочитає її за кілька годин. Є велика вірогідність того, що ви і самі, тепер вже дорослі, також переживали горе. Коли будете читати книжку, спробуйте робити вправи, спираючись на власний досвід.



Крок 2

Пропонуємо тричі зібратися клубом для більш детального обговорення змісту кожної глави. Розбирайте кілька голів на кожному зібранні. В книжковому клубі поділіться між собою власним досвідом, перед тим як розробляти різноманітні вправи для дітей.

Крок 3

Створення книжкового клубу для дітей «Втрата близьного».

Після прибуття і проведення кількох місяців у вашій громаді, ви зауважите, що дуже небагато дітей матимуть бажання організувати свій власний книжковий клуб для обговорення втрат. Інструменти з книжки *З тобою все буде добре* більше націлені на дітей віком від 9 років і старше. Для молодшої групи ідеальною буде книжка-завдання «Сонячні зайчики в калюжках» авторки Діани Крослі.

Для отримання подальшої інформації щодо створення груп дітей (ми це називаємо взаємна підтримка) шукайте місцевого постачальника послуг в Об'єднаному Королівстві на <https://childhoodbereavementnetwork.org.uk/> або знайдіть сторінку додаткової підтримки в Керівництві комплекту. Джулія не зможе давати поради окремим дітям індивідуально, але @juliestokesobe буде публікувати пости на регулярній основі для супроводу дорослих, які підтримують дітей після втрати.

*Візьміть, будь ласка, до уваги, що ця книжка є релевантною лише для дітей/молодих людей, які втратили членів своїх сімей або друзів.