



## РОБОЧИЙ ЛИСТ

# Як перерости горе\*

- Грайте з дитиною надворі та покажіть, наскільки рух важливий для подолання горя
- Покажіть переваги мислення зростання при управлінні горем
- Створюйте більше почуття контролю і оволодіння навичками, які цінує дитина



Зіткнувшись з такою кількістю змін і втрат, дитина може відчувати себе пригніченою і задихатися від свого горя. Це завдання описує дві вправи, які ви можете використовувати, щоб допомогти дитині подолати своє горе, не ігноруючи його, а дивлячись, як вона може почати відновлювати своє життя.

### *ВИРОЩУВАННЯ КВИТІВ ТА ОВОЧІВ*

Перше заняття практичне і відбуватиметься повільно. Дуже часто, коли ви робите такі речі як посадка, обрізка та полив, найважливіші сторонні розмови відбуваються більш природно, оскільки дитина раптом відчуває, що може сказати, що у неї на думці.



Допомагати дитині висаджувати насіння, доглядати за розсадою та спостерігати, як все це росте, — це терапевтичний спосіб оцінити зростання та те, як усе розвивається з часом. Національною квіткою України є соняшник, тому ми запропонували насіння соняшника, але, будь ласка, адаптуйтеся відповідно до вас і ваших можливостей.

Якщо з будь-якої причини рослини, які ви вирішили вирощувати, не виростуть, ви можете використати цей приклад, щоб розповісти про розчарування. Ви можете подумати про те, як важливо відновитися, коли все йде не так, як планувалося. Це може бути гарною нагодою подумати про те, що ви дізналися про вирощування насіння і як ви можете спробувати ще раз.



### ЩО ВАМ ПОТРІБНО:

- Насіння соняшника (або будь-яке інше сезонне насіння квітів, яке ви зможете знайти)
- Горщики та компост або невелика садова ділянка з місцем для посадки



### О РОБИТИ:

Разом з дитиною (та іншими членами сім'ї, якщо вони хочуть взяти участь), висадіть насіння в невеликі горщики або лотки для розсади. Доглядайте за ними, як зазначено на упаковці. Згодом, коли вони почнуть рости, вам потрібно буде перемістити їх на грядку або ящик для рослин.

Дитина може захотіти виміряти рослини, відслідкувати їх зростання, сфотографувати або намалювати їх і поділитися цим з іншими. Вона може відчувати гордість за те, що виростила щось сама, так що не забудьте відсвяткувати це з дитиною і насолоджуватися цим заняттям! Якщо цифровий зв'язок з Україною це дозволяє, сфотографуйте дитину з її продуктами чи квітами, щоб відправити ці фото додому. Або створіть альбом для записів, щоб зафіксувати всі прекрасні спогади, які ви створюєте з цією дитиною, щоб вона могла все це згадати, коли буде готова зрозуміти цей важливий момент у своєму житті.



## РОБОЧИЙ ЛИСТ

# Як перерости горе\*

### МОЄ РОДИННЕ ДЕРЕВО І Я

Ця вправа може бути потужним візуальним способом для дитини, щоб сформувати сильне відчуття себе та подумати про те, звідки вона прийшла, хто вона сьогодні, а також про її надії та мрії на майбутнє.



#### ЩО ВАМ ПОТРІБНО:

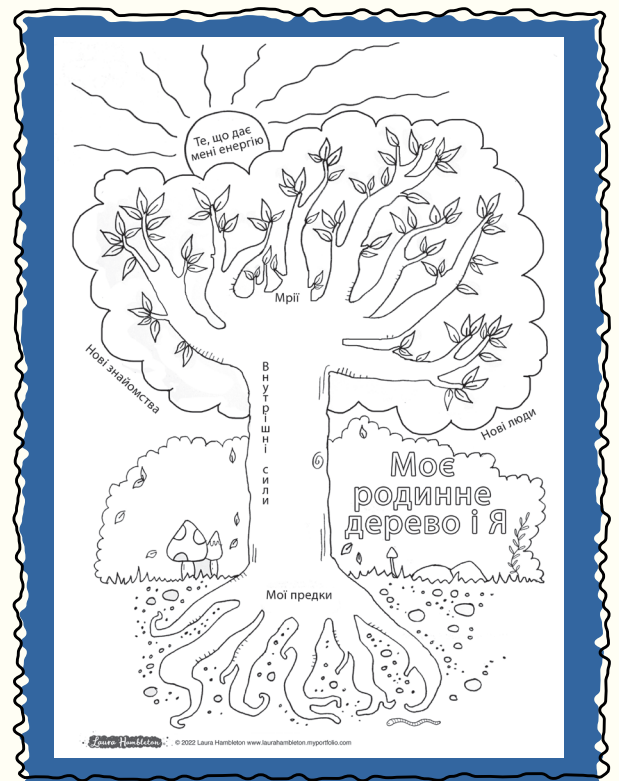
- Звичайний папір формату А4 або роздруковка робочого аркуша «МОЄ РОДИННЕ ДЕРЕВО І Я», доступного на нашому веб-сайті ([www.bearusinmind.org.uk](http://www.bearusinmind.org.uk))



#### ЩО РОБИТИ:

- Почніть з того, що покажіть дитині завдання і поясніть мету вправи, яка полягає в тому, щоб зобразити, як вона все ще росте, незважаючи на всі втрати, які вона зазнала. Так само, як росте її тіло, **ростуть її сила та стійкість**. Її занепокоєння також зростає, але вона знаходить способи не допустити його збільшення.
- Почніть з коріння. Родина дуже важлива для українських дітей, тому використовуйте образ **коріння**, щоб визначити **ключових людей** із їхньої **родини** (живих і мертвих), наприклад, їхніх батьків, бабусь, дідусів, братів і сестер та інших важливих людей, які сформували їхнє життя.

**«Ріта не була моєю рідною матір'ю, але вона завжди була поруч зі мною, коли я росла. Вона готувала всі наші страви, поки мама працювала».**





«Мій дідусь помер до мого народження, він був солдатом на війні. Люди кажуть, що я дуже схожий на нього, коли посміхаюся. Я також добре вправний і вмію робити певні речі, як і він».

- Далі йде **стовбур**. Заохочуйте дитину визначити свої **сильні сторони** – це може бути новим процесом для дитини, тому їй може знадобитися ваша підтримка або зацікавленість, щоб почати. Наприклад, що допомогло їй розвинути стійкість? Які якості людей, які зазначені там, де коріння дерева, можуть їй допомогти? Що гарного говорять про неї інші люди?
- Переходьте до **гілок**. Вони представляють **надії та мрії** дитини щодо власного майбутнього, наприклад, «Ким я хочу бути, коли виросту».

«Я хотів стати танцівником, але тепер я не можу піти до своєї школи танців, оскільки її розбомбили. Але я все одно буду танцюристом, тому що поки що можу вчитися за допомогою YouTube».

- **Листя** дерева – це **нові люди**, яким вони довіряють і поважають, ті, хто допомагає їм у цьому новому житті далеко від дому.

«У моєї вчительки тут батьки поляки. Вона дуже добра і знає, коли мені важко зрозуміти».

«Пастор у церкві дуже добрий. Він відвідує нас вдома, а ми граємо у футбол у саду».

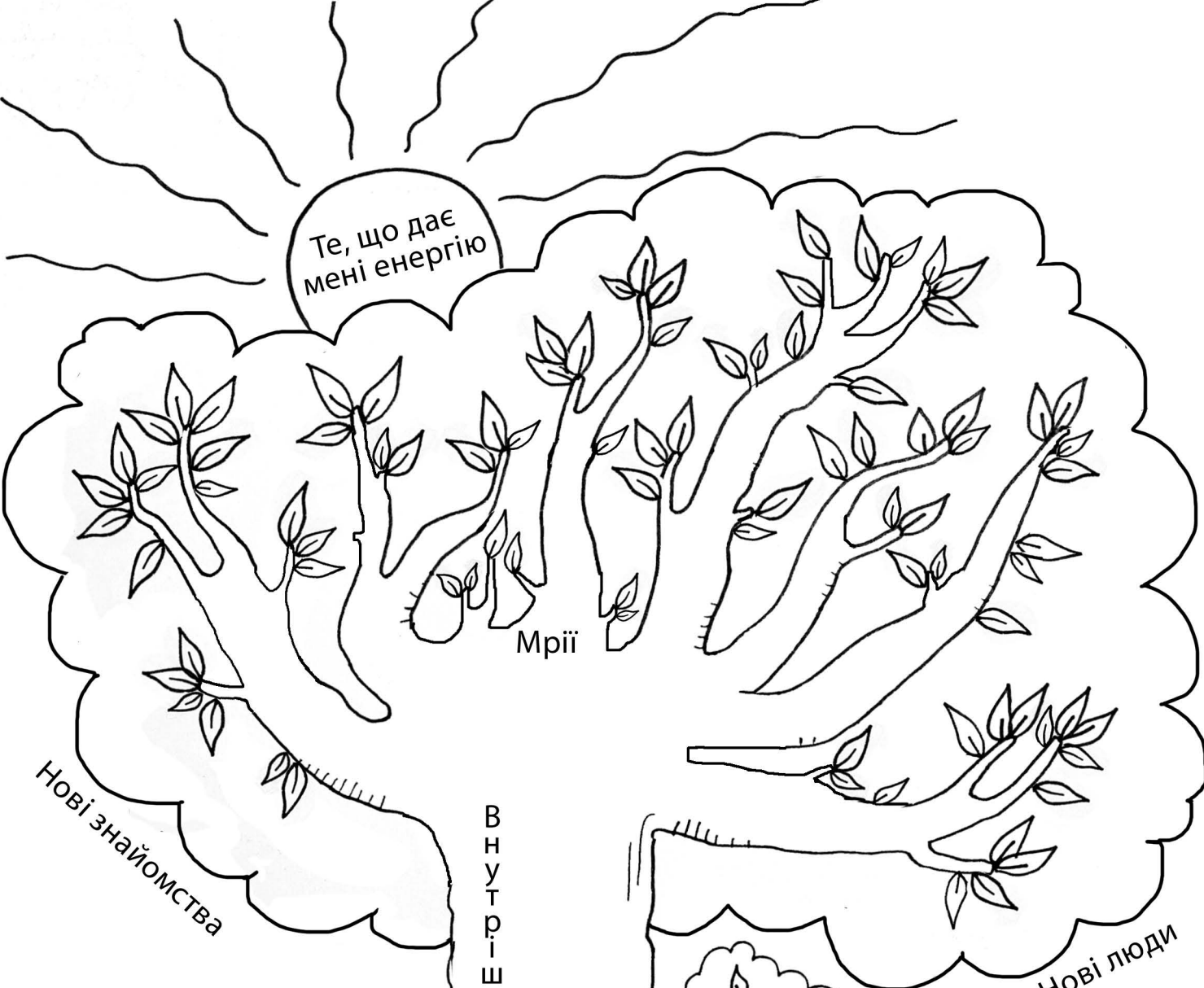
«Мій названий батько дуже добрий до мене. Він щотижня водить мене на уроки дзюдо. Він каже, що колись я отримаю чорний пояс».

«Білл любить футбол, тому щосуботи бере мене на гру зі своїм онуком Аділом, який тепер мій найкращий друг».

- Нарешті, вони можуть намалювати **Сонце**; саме тут вони відображають те, що їм **подобається** робити, те, що дає їм енергію, наприклад, розмови з другом або гра у футбол.

Це заняття, до якого можна повернутися в інший час, щоб побачити, чи внесе дитина якісь зміни, коли познайомиться з новими людьми, чи почне нове хобі.

Те, що дає мені енергію



Мрії

Нові знайомства

Нові люди

ВНУТРІШНІ СИЛИ

Мое родинне дерево і Я

Мої предки

