

ЕКІПАЖ КІП ДАЄ РАДУ СВОЇМ ПЕРЕЖИВАННЯМ



НАМ ПОТРІБНА БУДЕ ТВОЯ ДОПОМОГА В ОПОВІДАННІ.
ДАВАЙ ПРАЦЮВАТИ НАД ЦИМ РАЗОМ.

ЭКИПАЖ КИП СПРАВЛЯЕТСЯ С ВОЛНЕНИЕМ

В ЭТОЙ ИСТОРИИ НУЖНА ТВОЯ
ПОМОЩЬ. ПОМОЖЕМ ВМЕСТЕ!



Suojellaan Lapsia
Protect Children



Лако, Вааба, Тука та Мако розповідають нам, що вони відчують, коли їх щось турбує чи засмучує.

Лако, Вааба, Тука и Мако рассказывают, что они ощущают, когда что-то их беспокоит или расстраивает.

Тривожні думки не дають мені спокою.



Тревожные мысли все время крутятся в моей голове.

Таке відчуття, немов у мене метелики в животі.



У меня в животе такое чувство, как будто там бабочки.

Моє серце швидко б'ється, і я відчуваю, що зараз заплачу чи розсерджуся.

Мое сердце сильно бьется, я как будто сейчас заплачу или разозлюсь.



Мені важко гратись і робити уроки.



Мне становится трудно играть и делать уроки.

Інколи мені важко заснути.

Иногда мне трудно заснуть.



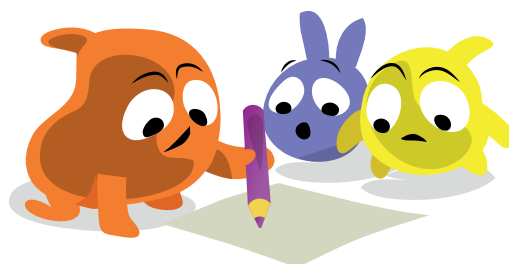
Ми готуємося допомогти екіпажу Кіп.

Але перш ніж ми це зробимо, подумай, що викликає в тебе занепокоєння. Намалюй або напиши про це на цій сторінці.

Ти можеш описати (намалювати) одне чи кілька переживань.

Мы готовимся помочь экипажу Кип. Сначала, подумай, а какие вещи иной раз тревожат тебя.

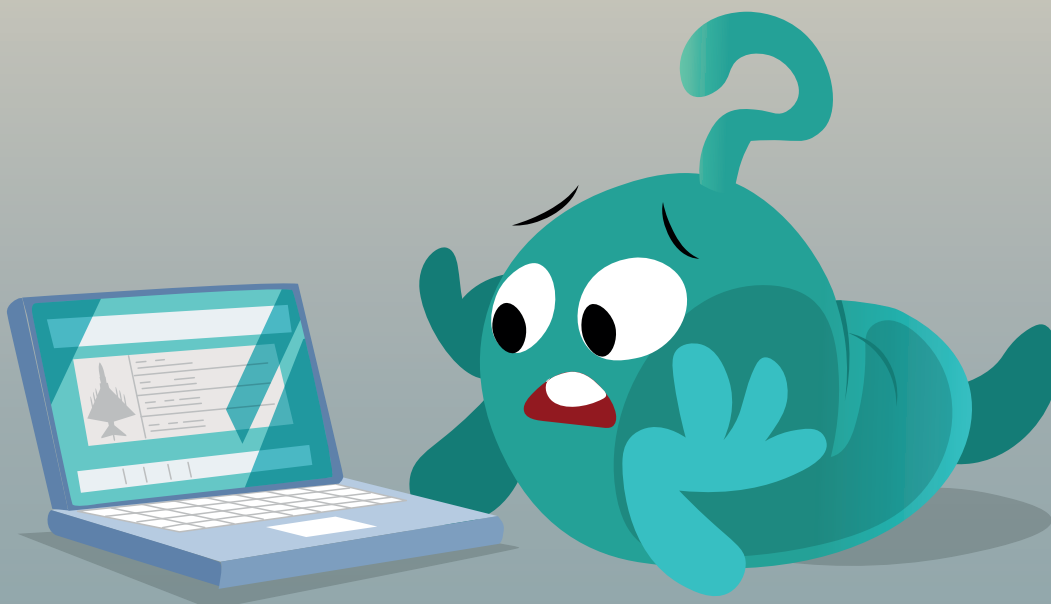
Нарисуй или напиши об этом на этой странице. Ты можешь нарисовать одну тревогу или несколько.



Лако почув неприємні новини.
Лако узнает неприятные новости.



Лако не може заснути вночі. Він і далі читає новини,
від яких стає ще тривожніше.
Вечером не до сна. Лако продолжает читать новости,
от которых становится тревожно.



Лако вирішує розповісти Туці, що його турбує. Від цього легшає. Тепер вони разом можуть подумати над тим, що ж можна зробити з тривожними думками.

Лако решает рассказать Туке о том, что его беспокоит. От этого становится легче. Теперь они могут вместе подумать о том, что бы они могли сделать с тревожными мыслями.

Добре, що розповів це мені. Придумаймо щось разом.

Хорошо, что рассказал! Давай вместе что-нибудь придумаем.

Я почуваюся дуже засмученим.

Я очень расстроен.



Лако залишає свій телефон на парковці для телефонів. Він виходить погратися зі своїми друзями.

Лако оставляет свой телефон на парковке для телефонов. Он выходит на улицу поиграть с друзьями.



Здорово гратися разом!

Здорово играть вместе.

ПОРАДИ ЕКІПАЖА КІП

СОВЕТЫ ЭКИПАЖА КИП

Тука робить зарядку. Під час тренувань вона не відчуває занепокоєння.

Інколи Тука дуже засумує за домом. В такі моменти вона стискає в долоні намисто, яке їй подарувала бабуся.

Тука делает зарядку. Во время тренировок она не чувствует беспокойства.

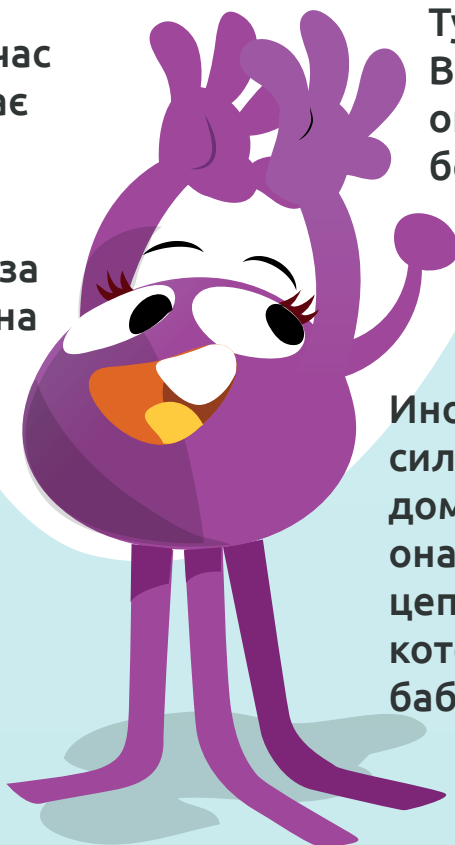
Иногда Тука очень сильно тоскует по дому. В эти моменты она сжимает в ладони цепочку, которую ей подарила бабушка.

Лако уявляє, як замальовує тривожну думку в кольори веселки. Ще він уявляє, що ця думка зовсім крихітна. Від цього занепокоєння поступово зникає.

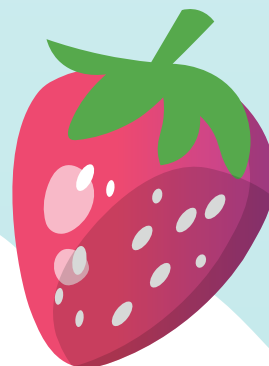
В своєм уявленні Лако раскрашивает тревожную мысль во все цвета радуги. Ещё он представляет себе, что эта мысль совсем крошечная. От этого тревога постепенно проходит.

Інколи стає легше, коли тебе обіймають або коли ти гладиш домашнього улюбленця. Ще приємно обійняти, наприклад, подушку.

Иногда становится легче, когда тебя обнимают. Или когда гладишь домашних животных. Ещё, приятно, например, обнять подушку.



Вааба виконує вправи на дихання. Спочатку вона спокійно видихає повітря ротом, немов хоче задати свічку. Потім втягує повітря носом. Вона уявляє, що відчуває запах полуниці. Вааба виконує цю вправу деякий час і згодом починає почуватися спокійніше.



Вааба делает дыхательное упражнение. Сначала она спокойно выдыхает воздух изо рта, словно задувая свечку. Затем она втягивает воздух через нос. Она представляет себе, что воздух пахнет клубникой. Если Вааба делает так некоторое время, она успокаивается.

Мако розповідає про свої переживання дорослим. Він намагається побачити в тривожній ситуації щось хороше, наприклад, те, що люди допомагають тим, хто в біді. Саме завдяки таким думкам Мако починає менше хвилюватися.

Мако ділиться своїми тривогами со взрослым. Он старается увидеть в ситуации что-нибудь хорошее, например, то, что люди помогают тем, кто в беде. Такие мысли помогают Мако меньше беспокоиться.



ПОГРАЙМОСЯ З ЕКІПАЖЕМ КІП

Виріж зображення екіпажа Кіп і пограй із персонажами так, щоб вони забули про свої переживання.

Нехай вони разом подумают, як краще давати раду переживанням. Не забудь сказати персонажам, що важливі всі відчуття і не варто їх уникати. Можна навчитись обговорювати почуття разом. Тоді з ними буде легше впоратися. Також важливо ділитися позитивними емоціями з іншими.

Екіпаж Кіп бажає усім дітям веселої гри.

ДАВАЙТЕ ИГРАТЬ ВМЕСТЕ

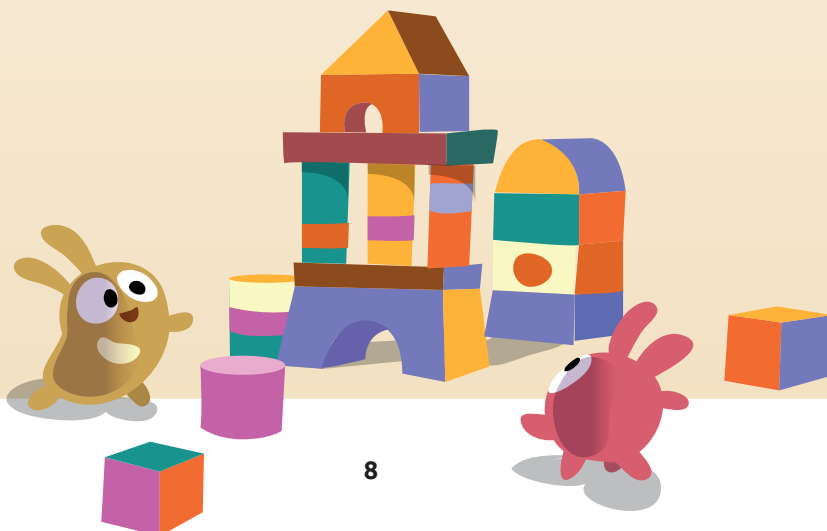


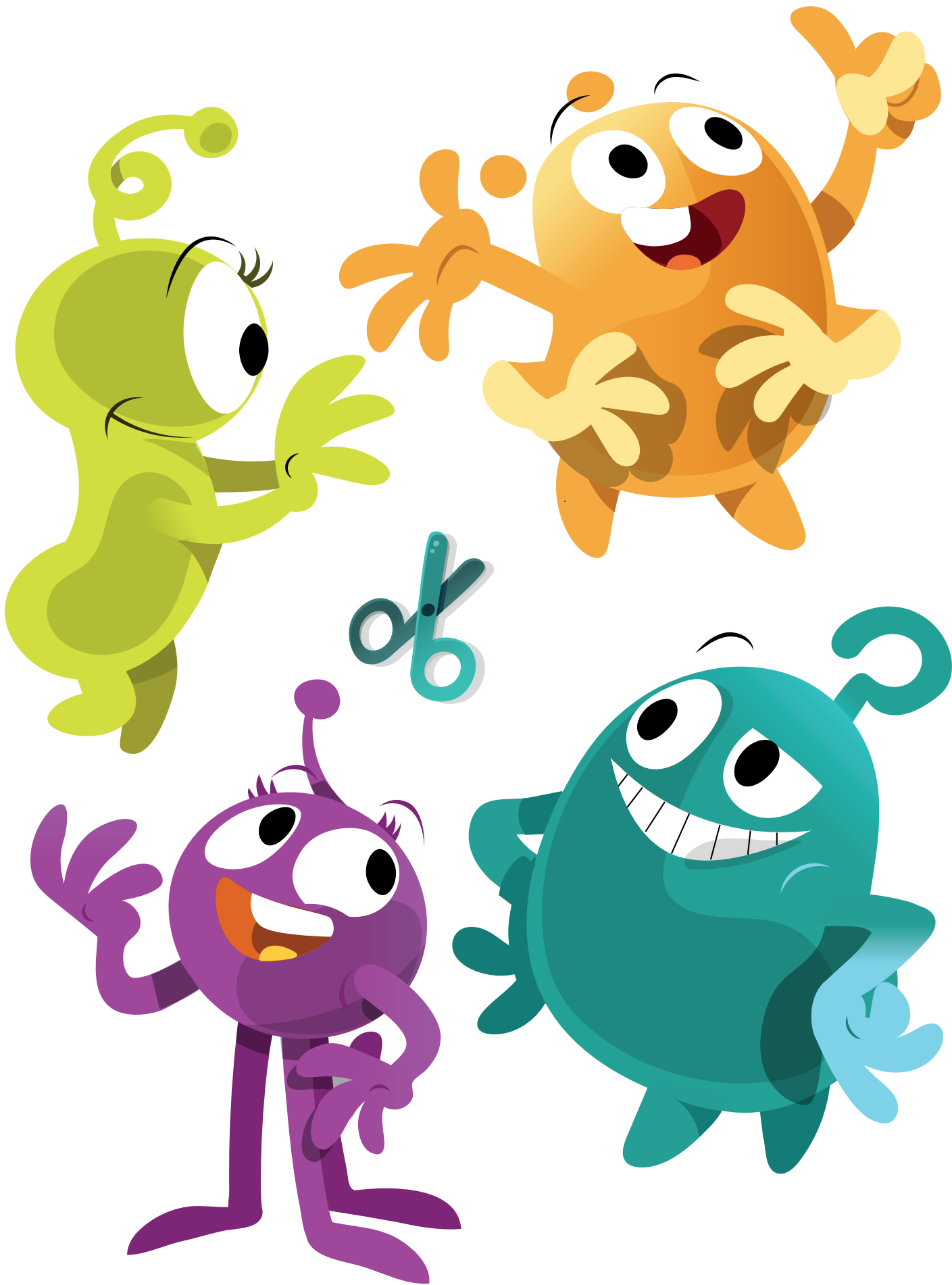
Вырежи рисунки персонажей. Поиграй с ними в такую игру, которая отвлечёт их от тревожных мыслей.

Пусть они вместе подумают, как они справляются с чувством тревоги.

Не забудь сказать персонажам, что все эмоции важны и их не стоит отрицать. О чувствах можно научиться говорить вместе. Тогда неприятные ощущения будет легче перенести. И приятными чувствами делиться с другими здорово.

Экипаж Кип желает всем детям радостных и весёлых игр!

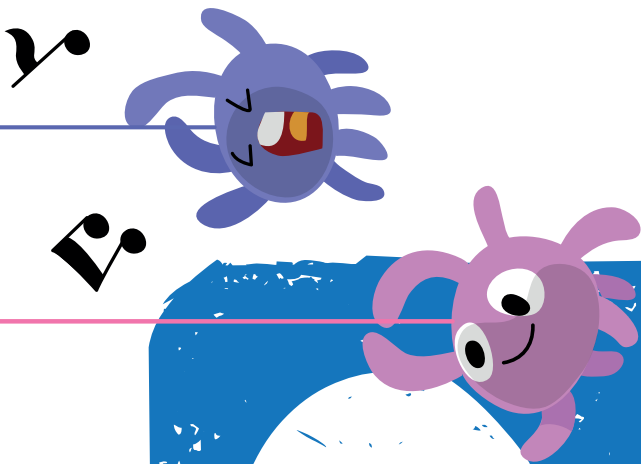








ПАРКОВКА ДЛЯ ТЕЛЕФОНІВ - ЦЕ
МІСЦЕ, ДЕ МОЖНА ЗАЛИШАТИ
ТЕЛЕФОН НА НІЧ. ТІ МОЖЕШ
ЗАЛИШАТИ ЙОГО ТУТ І ВДЕНЬ,
КОЛИ ЗАЙМАЄШЯ ІНШИМИ
СПРАВАМИ: ЯКЩО В ТЕБЕ НЕМАЄ
ТЕЛЕФОНА, МОЖЕШ ВІДАДАТИ
СВОЄ ПАРКОМІСЦЕ КОМУСЬ
ІНШОМУ, КОМУ ВОНО ПОТРІБНЕ.



ЦЬО СПЕЦІАЛЬНА ПАРКОВКА ДЛЯ
ТЕЛЕФОНІВ, ДЕ ТІ МОЖЕШ
ОСТАВИТИ СВОЙ ТЕЛЕФОН НА
НОЧЬ. ТІ МОЖЕШ ОСТАВИТИ
СВОЙ ТЕЛЕФОН ТАМ-І ДНЕМ,
КОГДА ЗАНЯТЯСЯ СОВСЕМ
ДРУГИМИ ДІЛАМИ - ХОРОША
ІДЕЯ. ЕСЛИ У ТЕБЯ НІЄ СВОЄГО
ТЕЛЕФОНА, ТІ МОЖЕТЕ
ПОДЕЛИТИСЯ ПАРКОВКОЮ С
КІМ-ТО, КТО В НЕЙ НУЖДАЄТЬСЯ.



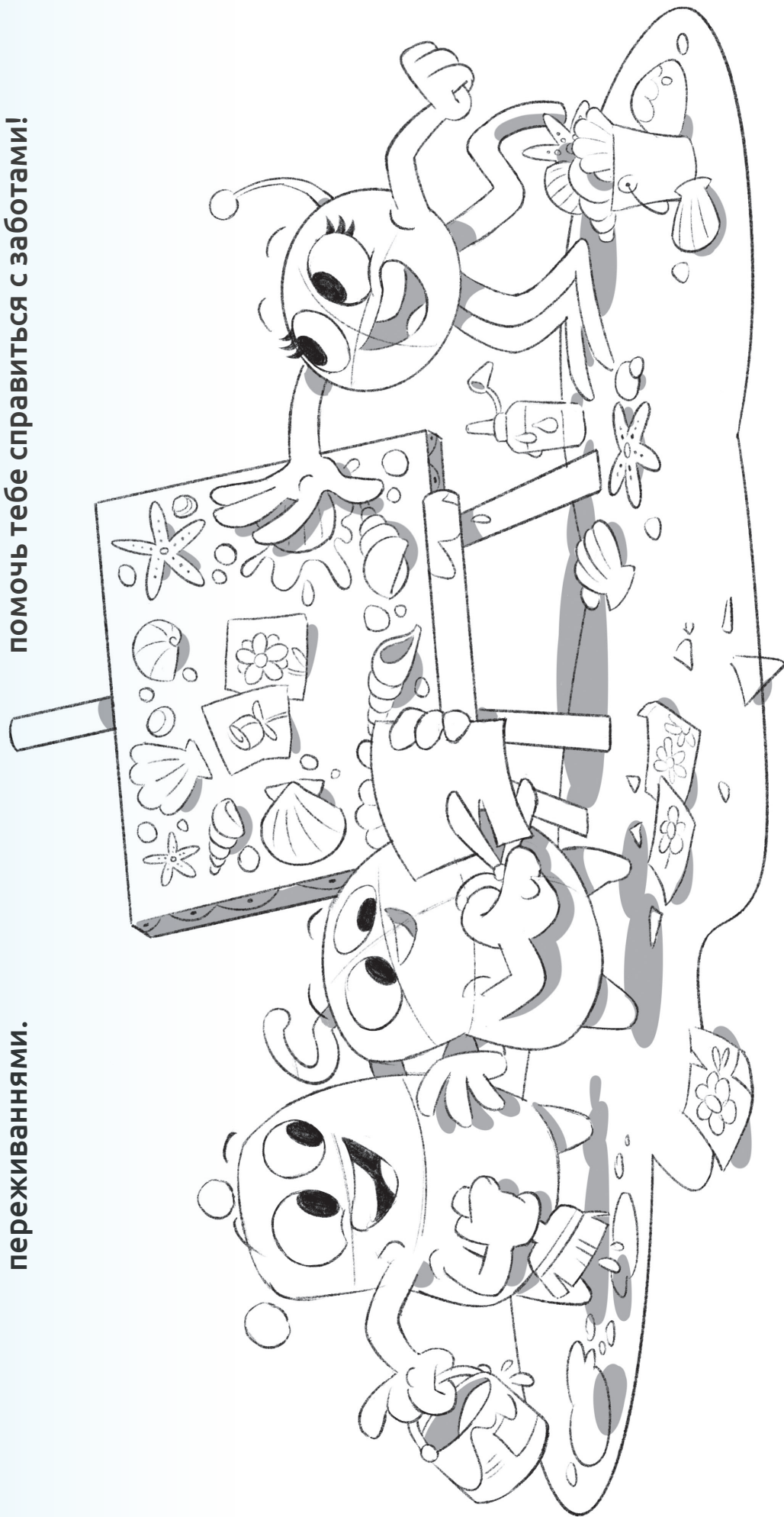


Розфарбуй малюнок. Під час розфарбовування можеш слухати спокійну музику. Вибери музику, яка заспокоює та покращує настрій.

Розфарбовування та спокійна музика також можуть допомогти впоратися з переживаннями.

Раскрась рисунок. Можешь во время раскрашивания слушать спокойную музыку. Выбери музыку, от которой настроение станет веселым и легким.

Раскрашивание и спокойная музыка могут помочь тебе справиться с заботами!



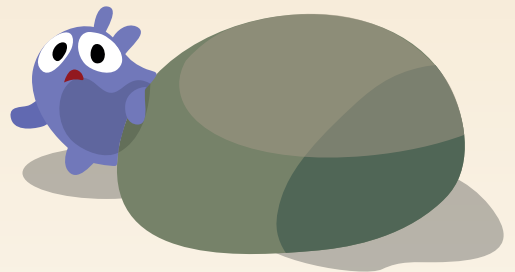


НАМ ПОТРІБНА ТВОЯ ДОПОМОГА

Маленька істота стурбована та налякана. Намалюй чи опиши, як втішити або заспокоїти малюка. Можеш придумати свої способи або ж вибрати щось із порад екіпажа Кіп.

СЕЙЧАС НУЖНА ТВОЯ ПОМОЩЬ

Это маленькое существо обеспокоенно и напугано. Нарисуй или напиши, как утешить или успокоить малыша. Ты можешь придумать свои способы или выбрать какие-нибудь из советов экипажа Кип.





Цей робочий зошит розрахований на дітей 4-9 років. Вони можуть працювати самостійно або разом із дорослим. Оповідання та вправи дають можливість дітям задуматися над власними почуттями. Дорослий слухає та допомагає розпізнавати почуття, викликані переживаннями або переляком. Подумайте разом, як би ви могли обговорити переживання або страхи, та спробуйте придумати, як допомогти собі та іншим почуватися краще. Дитині необхідно зрозуміти, що всі почуття важливі та про них можна говорити.



Эта тетрадь подходит детям в возрасте 4-9 лет. Её можно читать в одиночку или вместе со взрослым. Рассказ и упражнения позволят ребёнку задуматься о собственных чувствах.

Взрослый слушает ребёнка, а также может помочь ребёнку осознать ощущения, вызванные страхом и тревогой. Подумайте вместе, как бы вы могли поговорить о тревогах и страхах, и попробуйте придумать, что бы вы могли сделать, чтобы помочь себе и другим чувствовать себя лучше. Ребёнку необходимо узнать, что все эмоции важны, и о них можно говорить.



Suojellaan Lapsia
Protect Children

