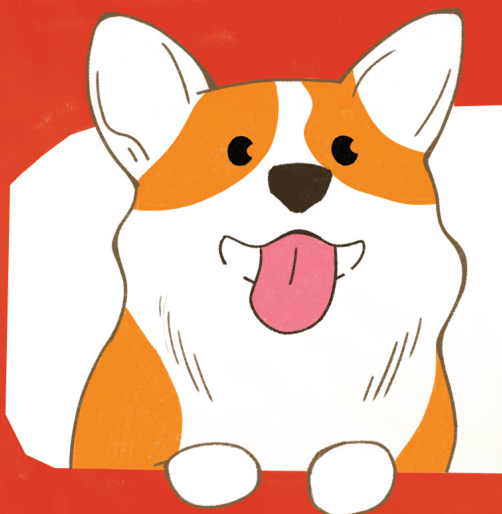




Подорож між країнами

з містером
Коргі



Воркбук психологічної
підтримки для дітей



Copyright © 2024 Opora

Written by Yevheniia Arakielian

Coordinated by Yuliia Huba

Edited by Yuliia Skarlat

Video voice work by Marta Kuznietsova

Cover, layout & book design by Antonina Kharina

Printed by Book Printing UK

British Library Cataloguing-in-Publication Data
A catalogue record for this book has been requested

Thank you to The Story of Christmas
for funding this project.

Привіт!

На зв'язку **ОПОРА**. Благодійна організація, яка з'явилася після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Ми підтримуємо постраждалих від війни, допомагаємо їм знайти затишок та почати нове життя у Великобританії.

Ми раді, що наші шляхи перетнулися і ти читаєш ці рядки. Адже це означає, що наша команда може підтримати тебе та допомогти.

Це — не книга.

А наша новітня розробка для земляків і землячок, з якою ми дізнаємося більше про дві величні країни, перенесемося у світ спогадів і мрій, а може навіть у майбутнє. Глянути, що ми будемо робити, коли станемо дорослими.

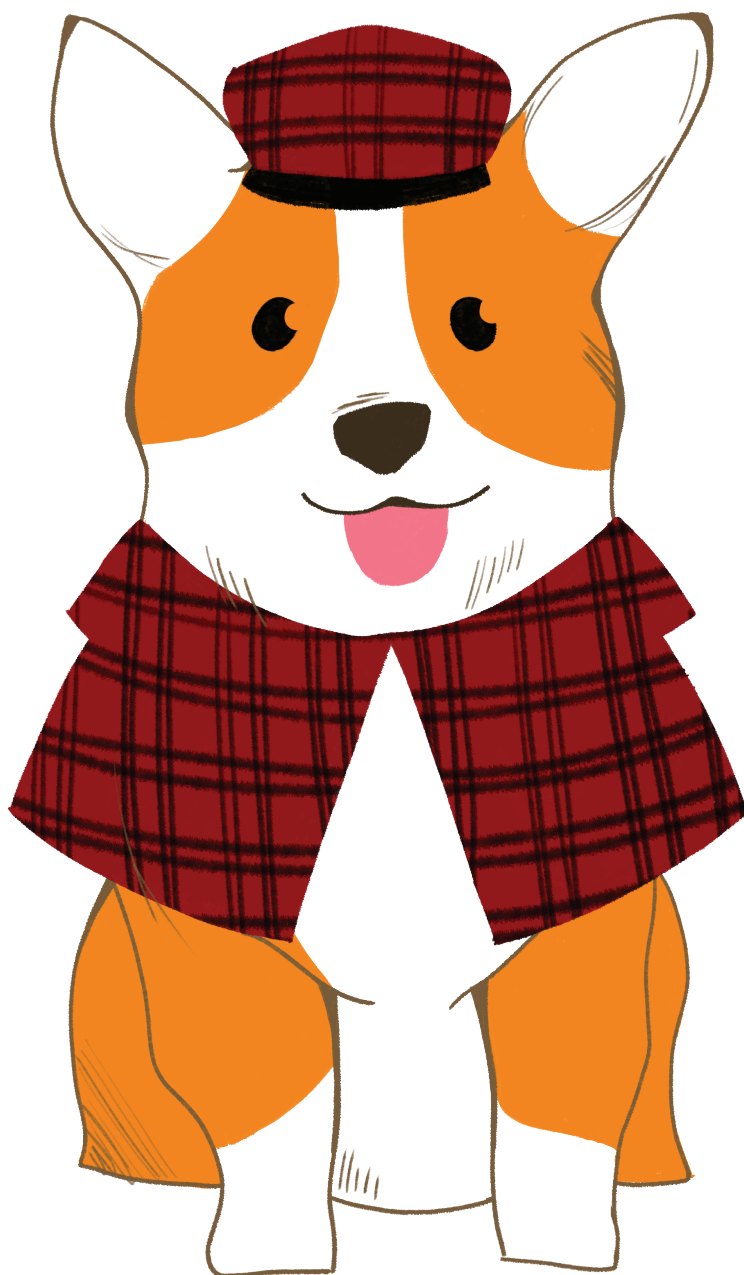
Щоб тобі не було лячно подорожувати на самоті, ми привели нашого друга, з яким ти познайомишся вже от-от.

Перегорни сторінку, коли відчуєш готовність.

Нумо знайомитися

Привіт! Я — містер Коргі,
друг усіх мешканців
Великобританії. Довідався,
що ти й твоя сім'я приїхали
сюди аж із самої України.

Про свою домівку я
знаю все-все, а про
твою — дуже мало.
Гайда це виправляти!



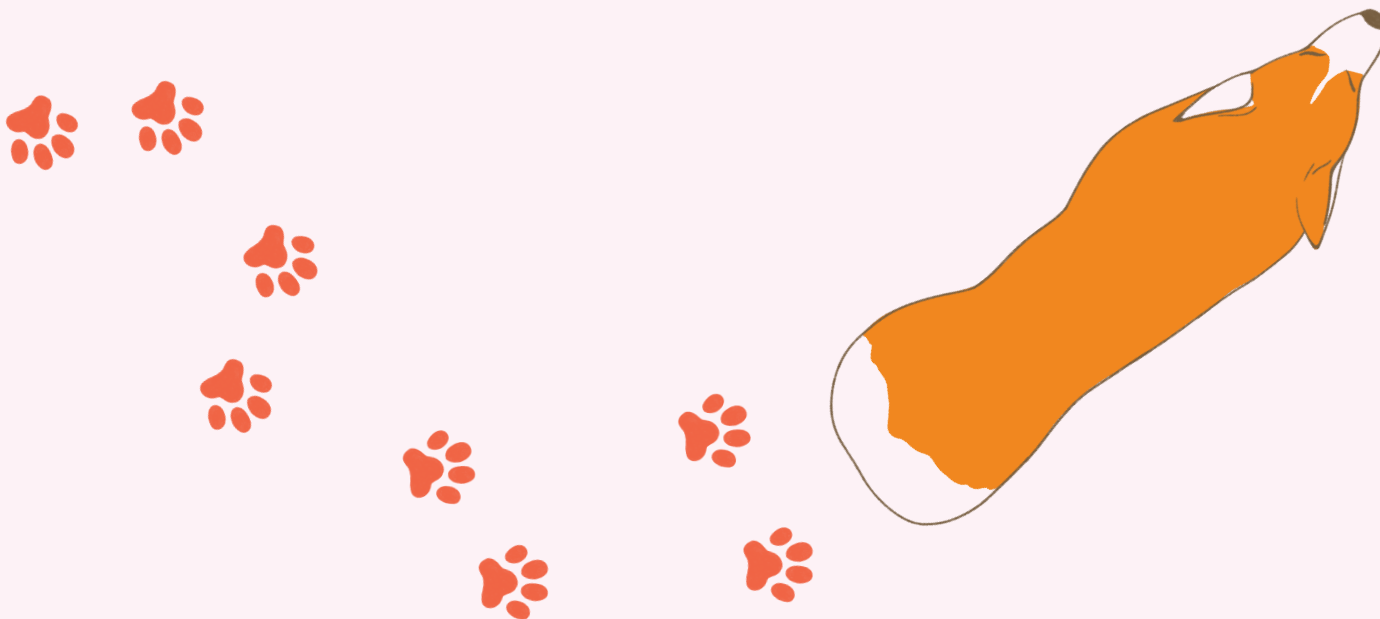
За чашечкою чаю зі своїми друзями я розповів їм твою історію. Вони слухали її з відкритими від захвату ротами, гав! Та захотіли розказати тобі більше про нашу країну.



Разом ми створили цей путівник. З цікавинками про Великобританію, які дізналися від друзів-англійців, та знаннями, які допоможуть тобі при звичаїтися до нового.

Ми, у свою чергу, будемо дуже раді, якщо ти розкажеш нам про Україну.

Щоб обговорити все, що я задумав, нам допоможуть різноманітні питання й творчі завдання. Не шукай правильних відповідей: їх тут немає. Адже це — наша подорож. Тут є ми з тобою, наші історії, фантазії та нові відкриття.



А зараз неси свої олівці, фломастери, смаколики (перекажи мамі, що це — прохання містера Коргі) і почнімо ;)

Познайомимося трохи ближче?

Я — друг усієї Великобританії, навіть королеви. Вона так любила мою компанію, що виділила для мене окрему кімнату в палаці та робила подарунки на Різдво, гав!

Дуже люблю спостерігати за людьми, гуляти та фотографуватися.

Але не люблю купатися — вода така мокра!

А ще обожаю їсти смаколики, особливо арахісову пасту, ням.



Тепер розкажи мені про себе :)

Як тебе звати?

Скільки тобі років?

Три речі, які ти любиш робити?

Одна річ, що тобі дуже не подобається робити?

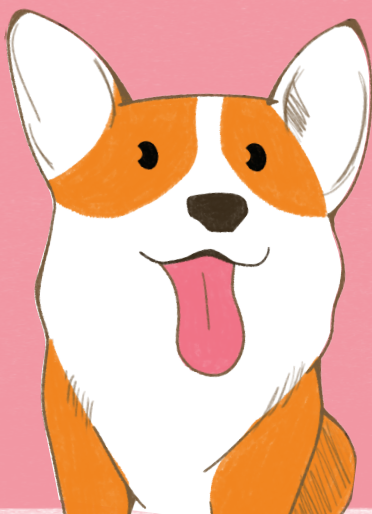
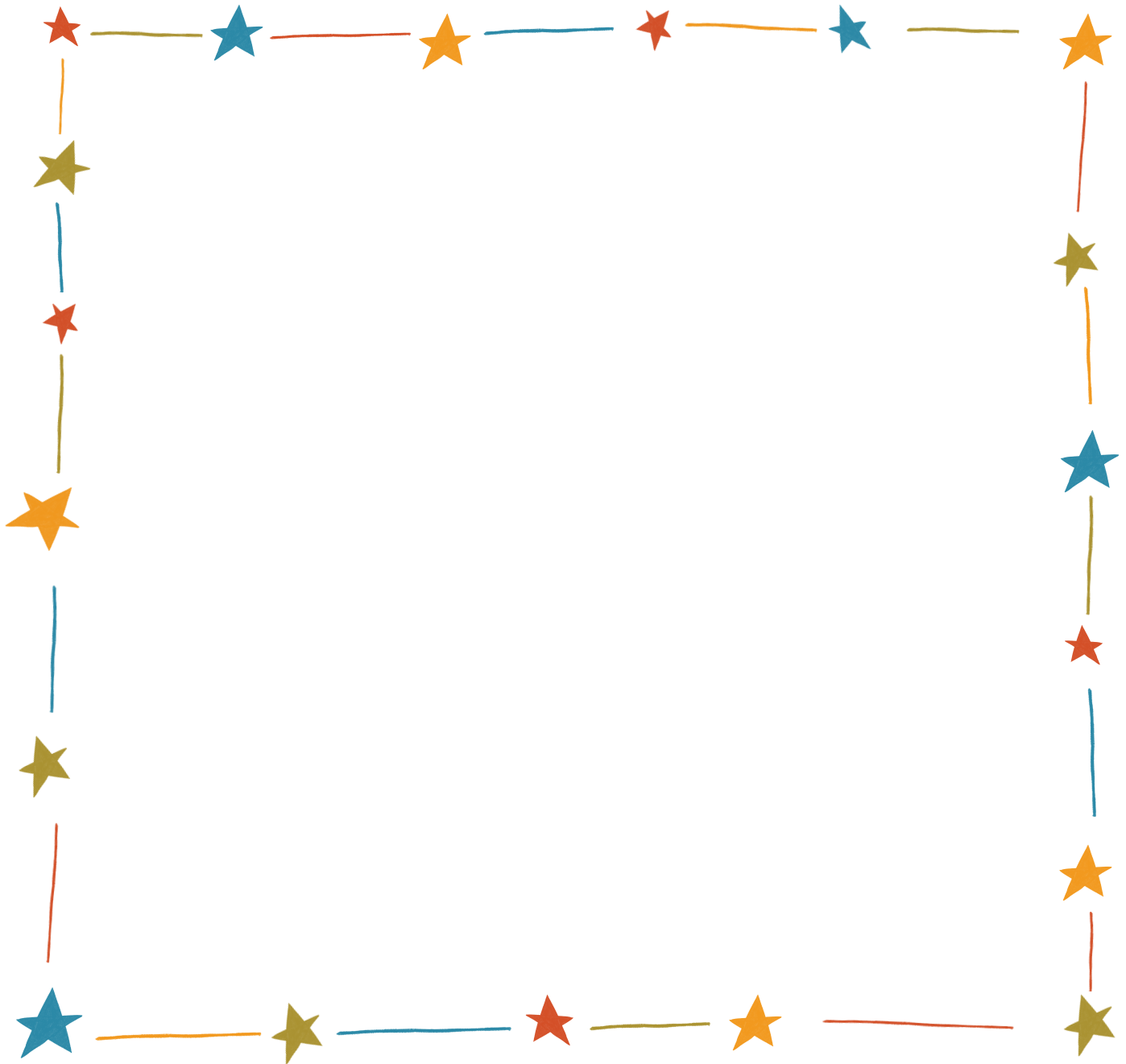
Який твій улюблений сніданок?

Яке твоє улюблене заняття в школі?



Намалюй свою сім'ю.

Спробуй зобразити: хто чим любить займатися, хто кому найчастіше допомагає.
У кого в сім'ї які обов'язки? Як ви любите проводити час разом?



Гав! Тепер ми знайомі значно краще.

Гортай далі, нас чекає багато цікавого про себе і світ навколо!

Наша Україна

У британській бібліотеці я роздобув карту України, гав!

Розкажи, скільки тут міст? Які ти бачиш архітектурні пам'ятки?

Звідки ти? А батьки твої звідки? Знайди свій регіон. Що ти знаєш про нього?



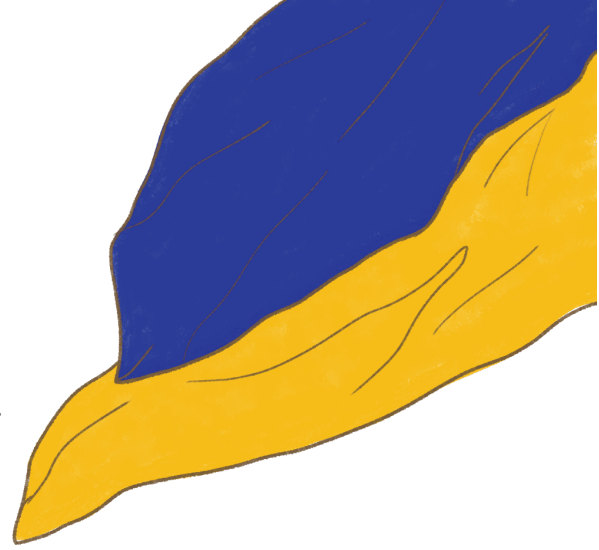
Ти можеш помітити, що у Британії питають: «Яка твоя адреса?» чи «Який у тебе поштовий код?» Так люди дізнаються регіон, місце проживання та цікавинки неподалік.

В Україні ми використовуємо поштовий код нечасто, зазвичай коли пишемо листи. Але домашня адреса та місто проживання — це інформація, яку кожен запам'ятовує, одразу після свого прізвища, імені та імен батьків.

А чи знаєш ти щось про прапор України та герб?

Це — символи, які показують, що країна самостійна та незалежна. Крім прапора та герба, Україна має свої гімн та мову. Ці символи дуже важливі, адже об'єднують усіх українців та роблять вашу країну унікальною, гав!

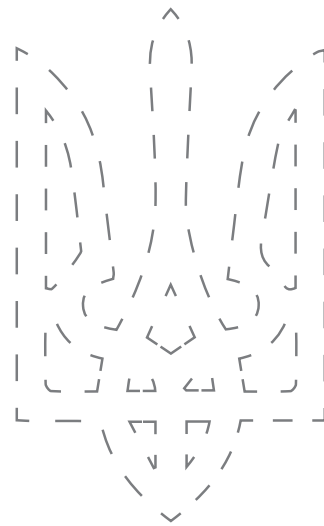
Кольори українського прапора розшифрувати дуже просто, але їхнє позначення має глибокий зміст. Синій колір — символізує чисте небо, а жовтий — пшеничні поля, плідність та багатство української землі.



Герб — це емблема, що зображується на офіційних документах, печатках, грошах.

Що він означає? Одні люди кажуть, що це древній релігійний знак, тризубець чи трисвічник, інші — сокіл, якір, житній колос, лук зі стрілою, корона, знак триєдності світу. А треті — що у гербі заховане слово **“Воля”**.

**Спробуймо намалювати герб України?
З’єднай усі пунктирні лінії так, щоб
отримати єдину фігуру тризуба:**



Знаєш, я часто розпізнаю місця за простими та знайомими ознаками.

Щось засмакувало, десь я був з родиною чи друзями, кудись їздили на відпочинок, змагання або турнір. **Пригадайте разом із сім’єю важливі й пам’ятні для вас місця в деталях: коли та де ви були, що робили, що запам’яталося?**

Коли ми далеко від дому, такі спогади можуть бути і радісними, і сумними. Усі почуття, які ти відчуваєш при цьому — нормальні. Згадувати та пам’ятати — одна з найбільших цінностей. Тож не відмовляйся від неї, гав.

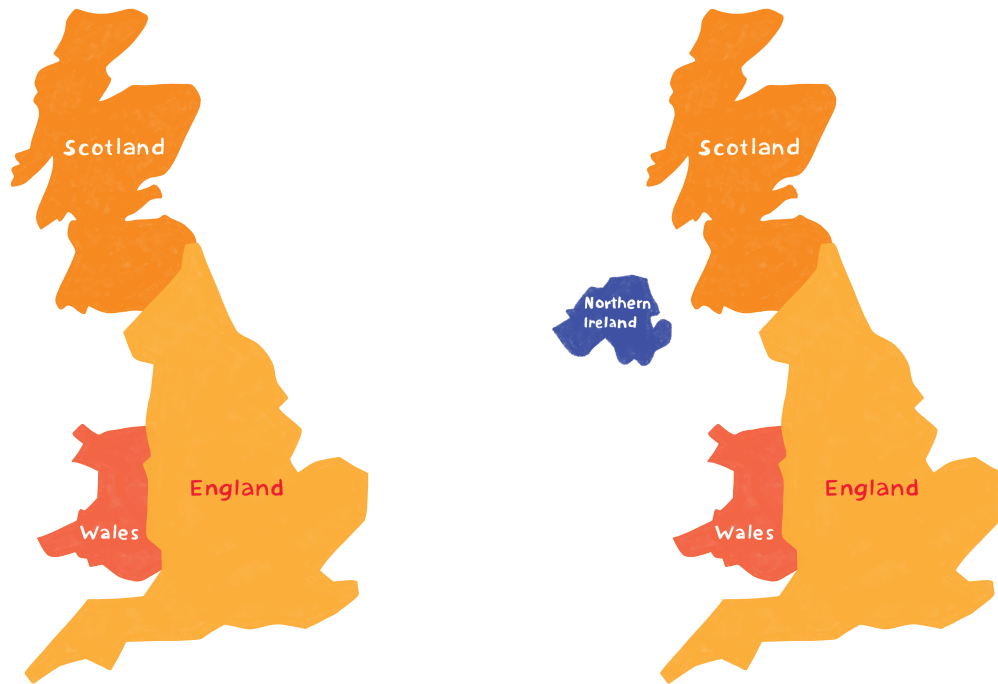
Об'єднане Королівство та Північна Ірландія

А тепер я розкажу тобі про символіку, цікавинки Великобританії та людей-жителів.

Перша цікавинка:

Велика Британія — це назва острова, а не країни. Тому її правильно вживати стосовно країн, розташованих на острові — Англії, Уельсу й Шотландії. Утім, дуже часто її використовують як синонім Об'єданого Королівства, яке також містить Північну Ірландію. І так теж можна.

У якій частині зараз ти? Познач на мапі:



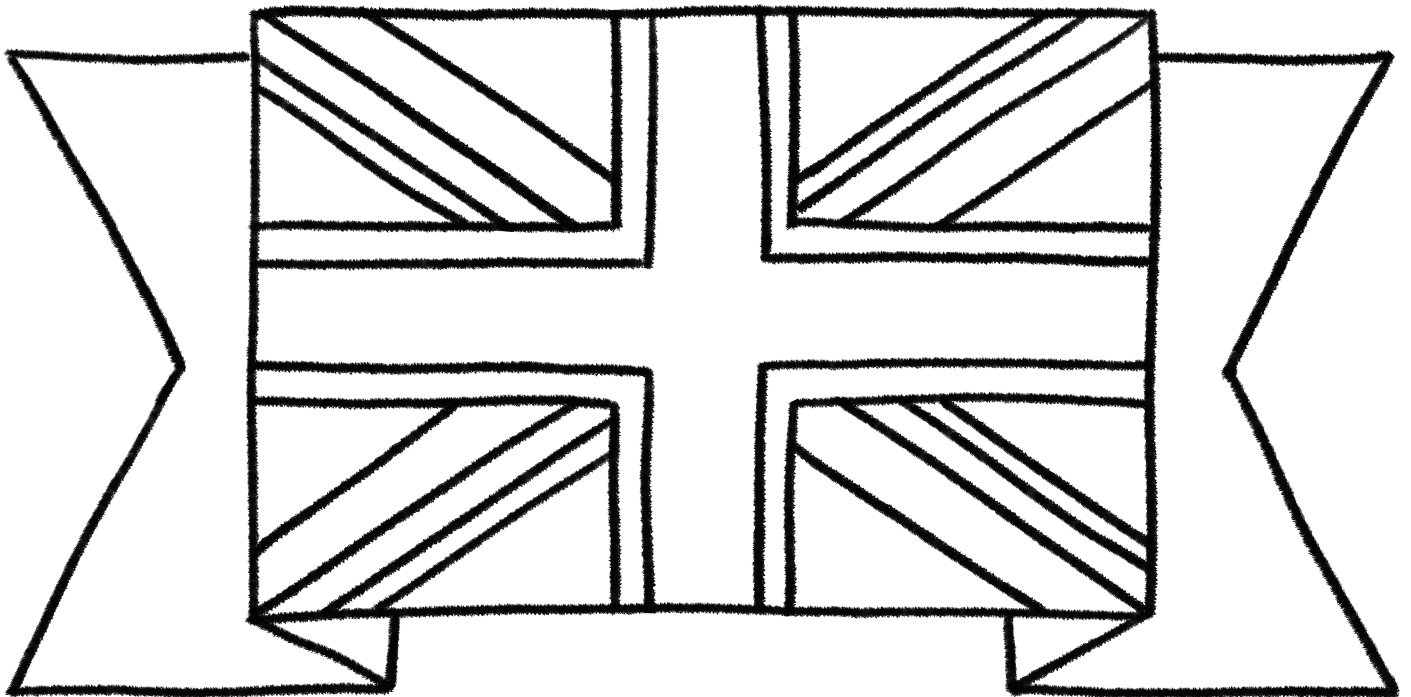
Кажуть, контур нашої країни схожий на леді в капелюсі. Але я ніяк не можу знайти її, гав!

Обведи та допоможи мені її побачити.

Крім леді на карті, Об'єднане Королівство має багато незвичайного. Гайда дізнаватися, гав!

Що символізує прапор? Національний прапор Великобританії (також відомий як Юніон Джек) насправді є комбінацією трьох старих національних прапорів. Він складається з англійського прапора (хрест Святого Георгія), шотландського прапора (білий солітер — перехрещення — Святого Андрія) і червоного солітера Святого Патрика, який представляє Ірландію (але Республіка Ірландія більше не є частиною Великобританії).

Бери свої олівці і розмалюймо прапор:



Чи є у Сполученого Королівства національний день? У всій Великобританії немає національного дня, однак кожен регіон святкує день свого святого. День Святого Георгія в Англії (23 квітня), День Святого Андрія в Шотландії (30 листопада), День Святого Давида в Уельсі (1 березня) і День Святого Патрика в Північній Ірландії (17 березня).

Цікавинки про Англію

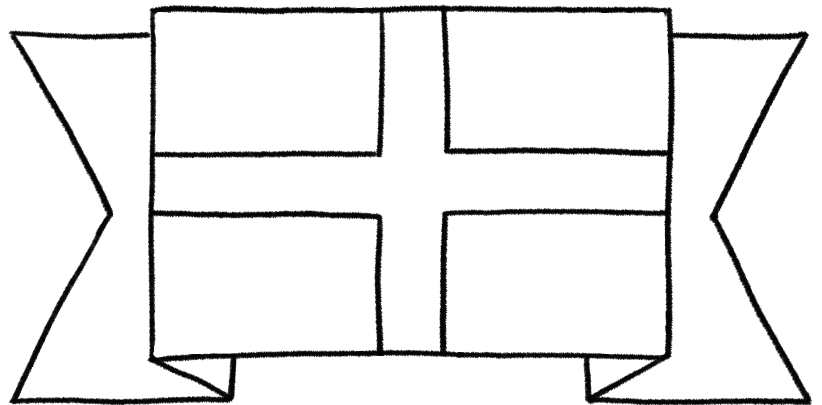
Лондонський «Біг-Бен» — насправді не годинник. Ця назва стосується дзвоника всередині годинника!

Щороку в Англії проходить змагання з розкочування сиру. Учасники спускаються з пагорба завдовжки 200 ярдів після того, як скотиться з нього порція сиру Double Gloucester.

Стоунхендж старший за єгипетські піраміди!

Вважається, що Стоунхендж, одна з найбільших туристичних пам'яток Англії, був створений приблизно в 3000 році до нашої ери, а піраміди вперше почали будувати приблизно у 2780 році до нашої ери.

А ось і прапор Англії.
Розмалуй його:



Національна тварина Англії
Ні, не містер Коргі! А лев, уявляєш?

Попри те, що лев не є місцевою твариною, протягом століть він був важливим символом Англії та її монархії.

Так, англійські королі використовували зображення леопардів на своїх гербах ще з 11 століття.

Король Річард I, відомий також як «Левове Серце», використовував зображення лева на своєму гербі та бойовому прапорі. А король Генріх VIII об'єднав зображення білого леопарда та червоного дракона, створивши герб Тюдорів, який використовується й досі членами британської королівської сім'ї.

Розфарбуй цього милого лева.

Цікавинки про Шотландію

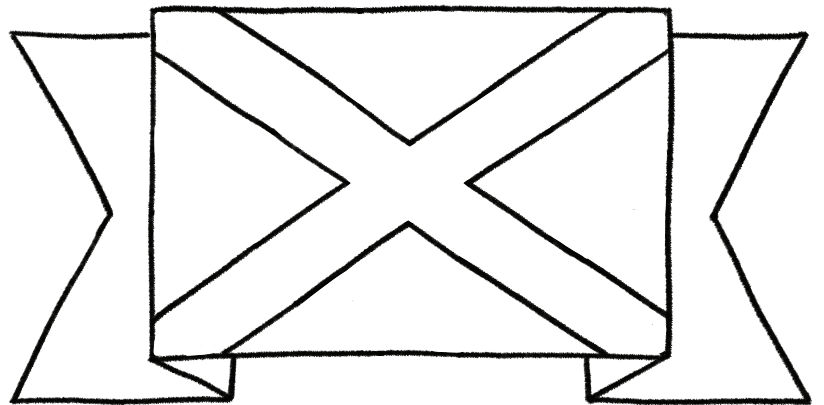
Тут росте найстаріше дерево Європи. Це скручений тис, якому понад 3000 років!

Колись ця країна була повністю відокремлена від Англії та Уельсу. І її ледь не приєднали до Америки та Гренландії.

Плащ був винайдений шотландським хіміком Чарльзом Макінтошем. І якщо ти колись поїдеш у Шотландію, цей винахід точно стане тобі в пригоді, гав!

Шотландське нагір'я — це диво природи та історії, де гори, річки та озера створюють унікальний рельєф.

А ось шотландський прапор. Спробуй розфарбувати його у правильні кольори!



Національна тварина Шотландії

Знову ні, не містер Коргі. Це єдиноріг! Але чому шотландці вибрали цю міфічну істоту? У кельтській міфології єдинороги символізують єдність, чистоту, мужність і силу. Крім того, єдинороги вважаються природними ворогами лева!

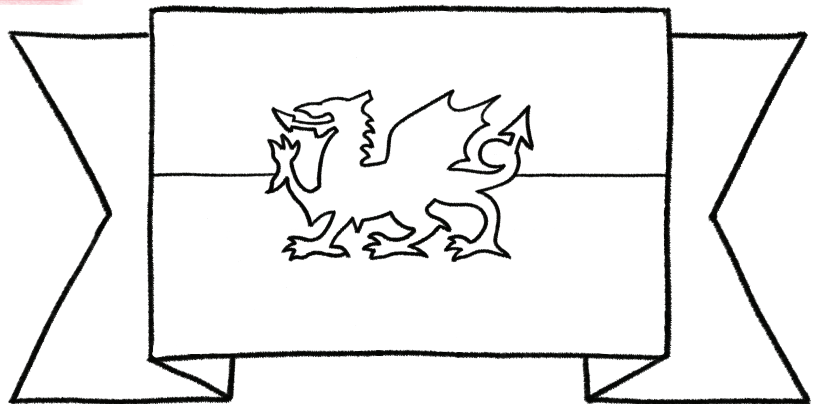
Розфарбуй чарівного єдинорога.

Цікавинки про Уельс

Тут найбільше замків на квадратну милю, ніж у будь-якій іншій країні світу! Саерphilly — найбільший замок в Уельсі та другий за величиною в Європі.

Населення Уельсу становить 3,1 мільйона людей, але овець у них приблизно в 3 рази більше — майже 10 мільйонів! Ось чому валлійці (мешканці Уельсу) зазвичай асоціюються з цими шерстистими істотами.

Черга прапора Уельсу: спробуй розфарбувати його у правильні кольори



Національна тварина Уельсу
Визнаю: містер Коргі — це друг країни та людей. Але не національна тваринка.

А от могутній червоний дракон — це національна тварина Уельсу! Зазвичай його називають валлійським драконом: він був символом Уельсу протягом століть. Перша письмова згадка про нього є в Historia Brittonum, написаній у 9 столітті, де розповідається історія короля Вортігерна, який ненавмисно звільняє двох драконів.

Розфарбуй дракона.



Цікавинки про Північну Ірландію

Лох-Ней — найбільше озеро на Британських островах, і всі округи Північної Ірландії, крім графства Фермана, торкаються його берегів.

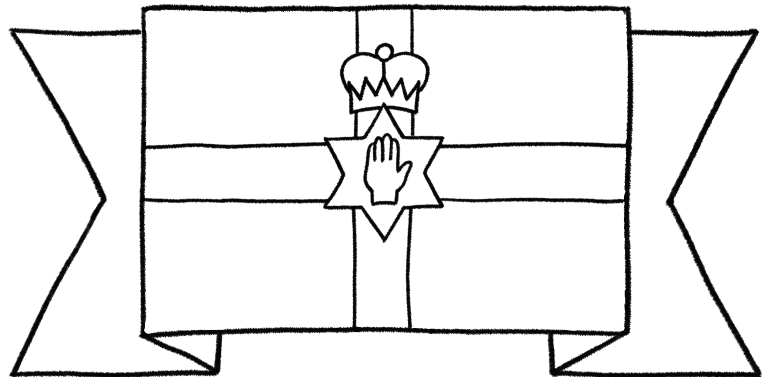
У найближчій точці ця країна знаходиться всього в 13 милях від узбережжя Шотландії. У ясний день тут ти можеш побачити Шотландію на власні очі.

Легендарний корабель «Титанік» був зроблений у столиці Північної Ірландії, **Белфасті**. На момент запуску це був найбільший рукотворний рухомий об'єкт на Землі!

У цій країні 6 графств: Фермана, Антрім, Тайрон, Деррі/Лондондеррі, Арма та Даун. Щоб запам'ятати їх, використай мнемоніку «FAT DAD» або «FAT LAD».

Прапор Північної Ірландії

Насправді офіційного прапора Північної Ірландії не існує з 1973 року. Однак прапор провінції Ольстер часто використовується для представлення Північної Ірландії на деяких міжнародних спортивних змаганнях. Розфарбуй його у правильні кольори.

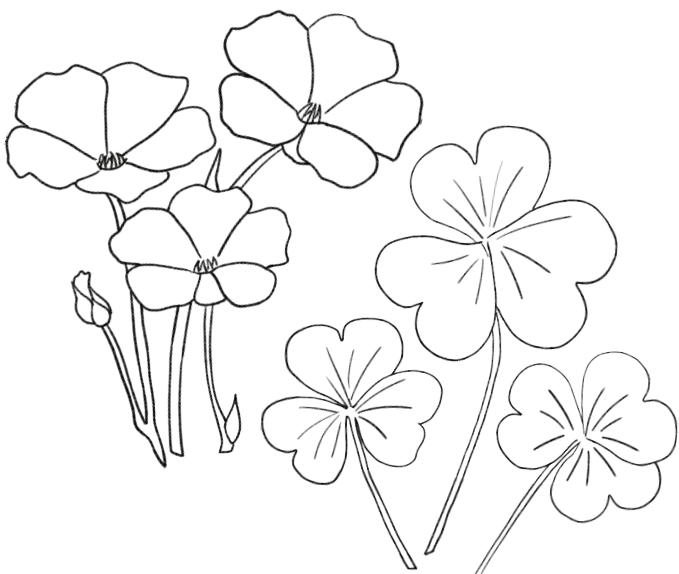


Національні квіти Північної Ірландії

У Північної Ірландії немає національної тварини. Але є дві національні квітки!

Перша — **трилисник**, який також є національною квіткою Республіки Ірландія. За легендою, святий Патрик використовував трилисник як символ для пояснення Святої Трійці. А друга — **квітка льону**. Цю квітку було обрано через її асоціацію з лляною промисловістю Ольстера.

Розфарбуй національні квіти.



Що навколо мене?

А ти знаєш, що у Великобританії є міста, які називаються по-різному — “city” і “town”? Їхня назва залежить від того, чи живе там чарівник. Там, де він живе, є спеціальна церква, у якій чарівник творить свої чари, гав!



У якому місті ти проживаєш? _____

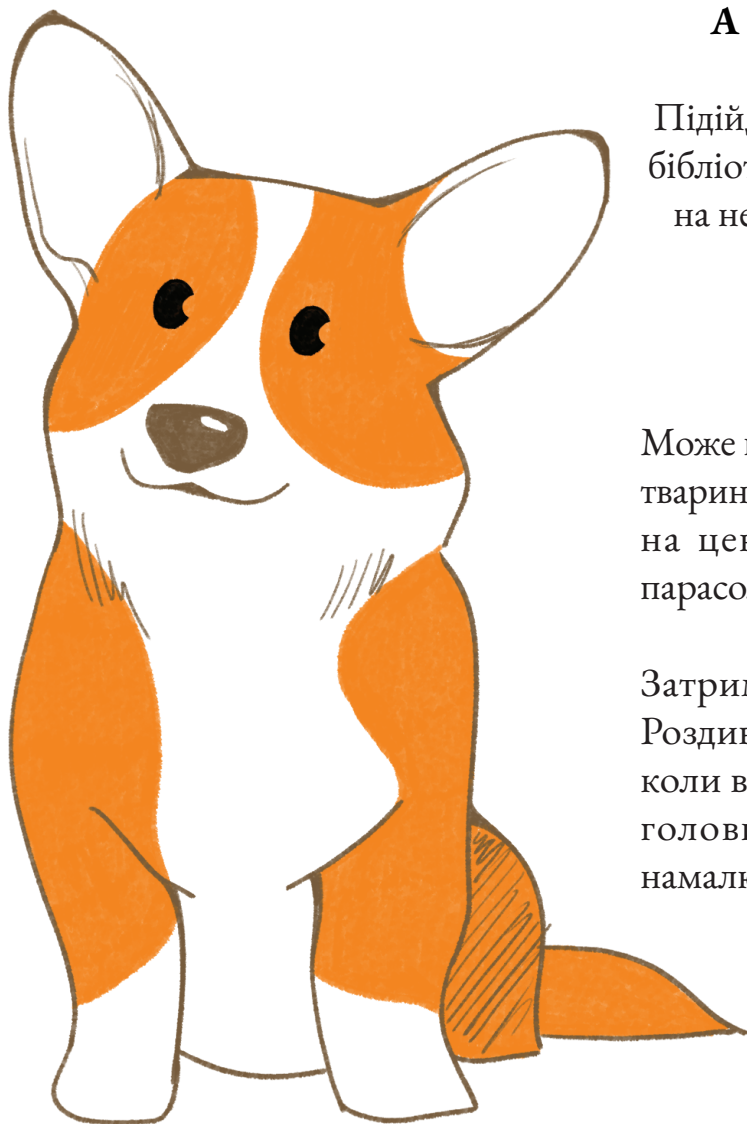
Що ти знаєш про нього? _____

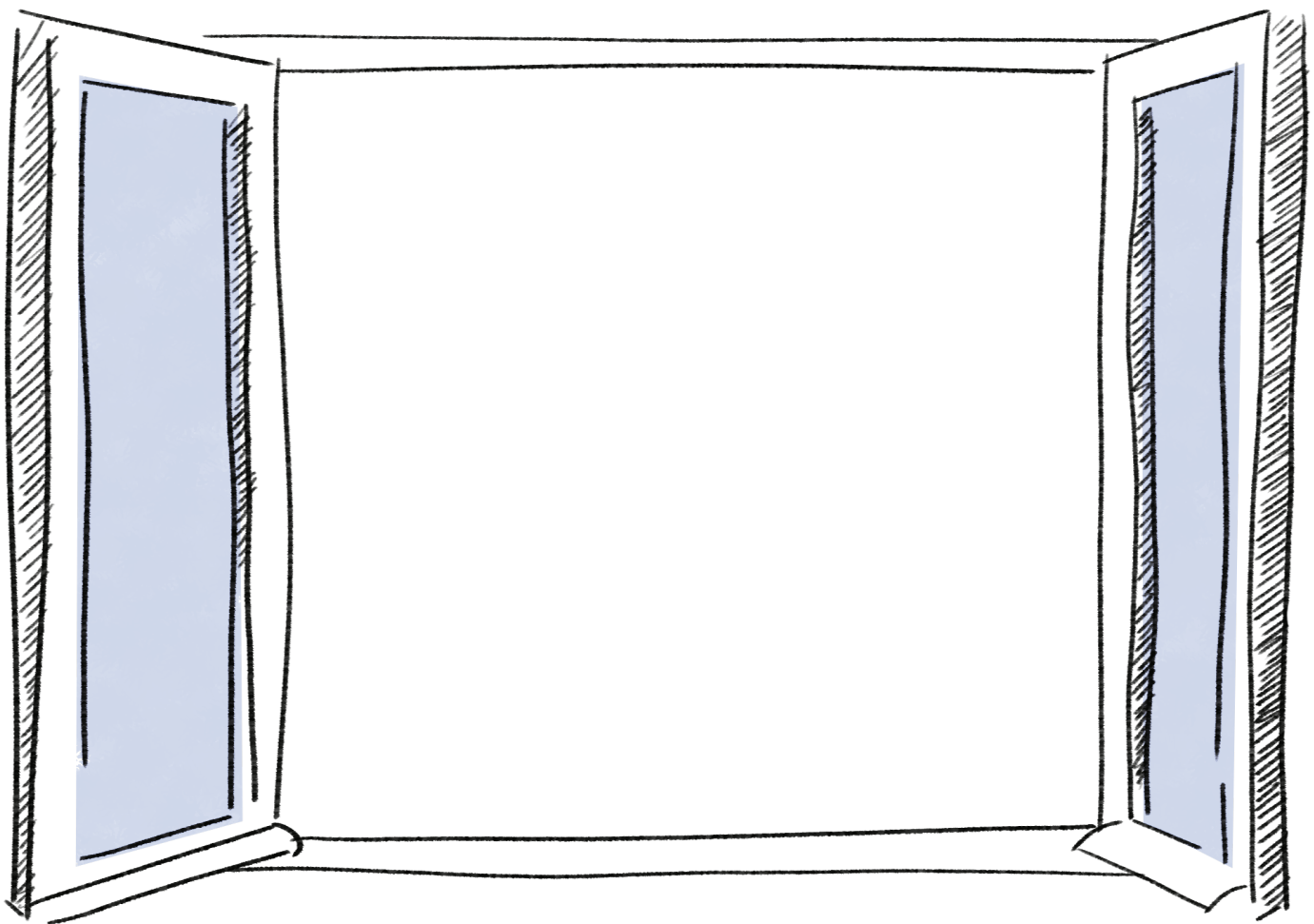
А тепер, пограймо в журналістів?

Підійди до будь-якого вікна: вдома, у школі, бібліотеці чи улюбленому кафе. Зверни увагу на незвичайні дрібнички. Що цікавого ти бачиш надворі?

Може це — бруківка на дорозі, гарні дерева чи тварини, які гуляють з людьми? Або музиканти на центральній площі, дощ і кольорові парасольки?

Затримайся біля вікна на декілька хвилин. Роздивись усе-усе та спробуй запам'ятати. І коли відчуєш, що можеш зобразити це все з голови на папері — повертайся сюди та намалюй.

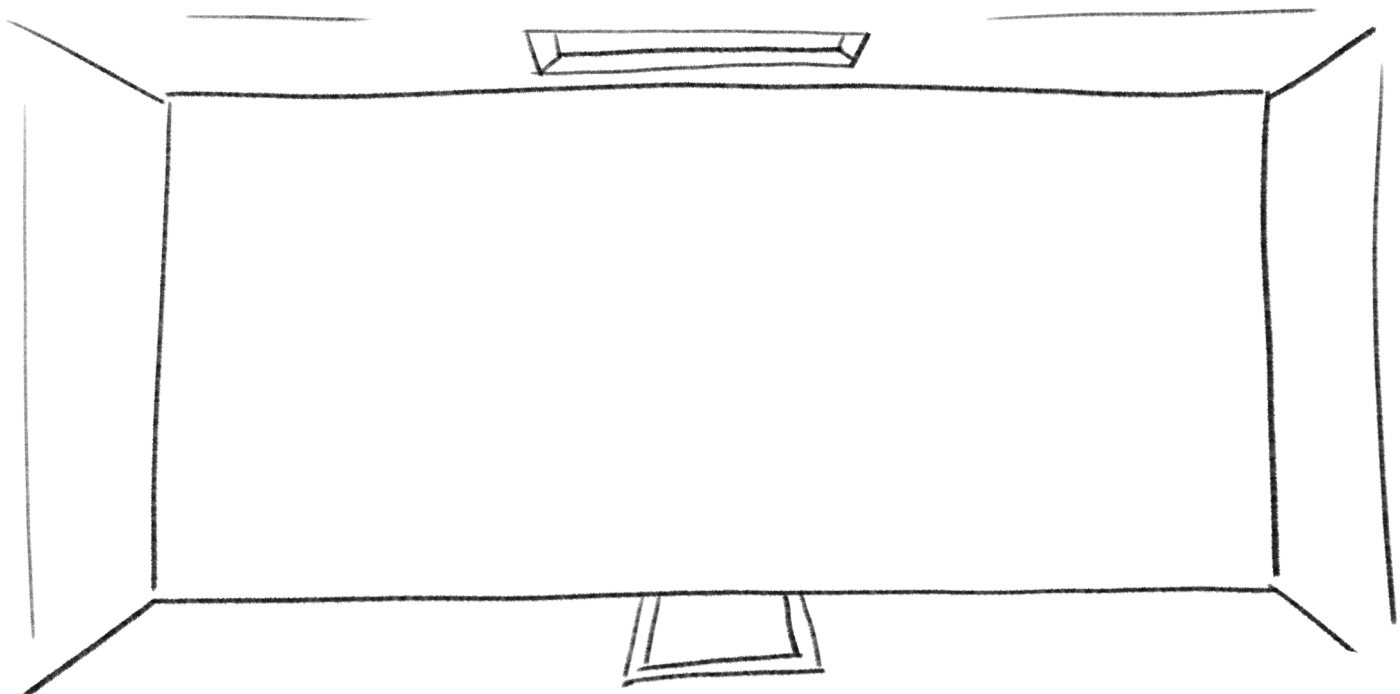




Гав! Яка цікава місцина!

А що знаходиться у твоїй кімнаті?

Спробуй намалювати інтер'єр своєї кімнати. Я буду дуже радий, якщо ти домалюєш ще й ті речі, які дуже хочеш мати. Це може бути будь-що — адже твоя уява не обмежена жодними стінами, гав. Такі зображення допомагають людям зрозуміти, яким є чи буде інтер'єр кімнати. З ними ти можеш легко переміщувати речі по кімнаті без зайвих зусиль хоч цілий день і не втомитися! Аж поки не знайдеш той вигляд, що тобі до вподоби.



Традиції нашої сім'ї

Сімейні традиції — це особливі звичаї, повторювані та регулярні, які передаються з покоління у покоління. До них належать різні обряди, свята та спільні дії, які мають важливе значення для усіх членів твоєї родини. Це гуртує вас та допомагає зрозуміти одне одного.

Наприклад, релігійні обряди та народні свята — важливі частини сімейних традицій. У кожній родині є свій, унікальний спосіб відзначати ці події, а також особливі дати, які близькі люди святкують разом. Як-от дні народження або весілля... Де й почухають, і смаколиком пригостять, гав!

Сімейні традиції допомагають родині відчувати себе об'єднаною, створюють затишок і радість у її житті.

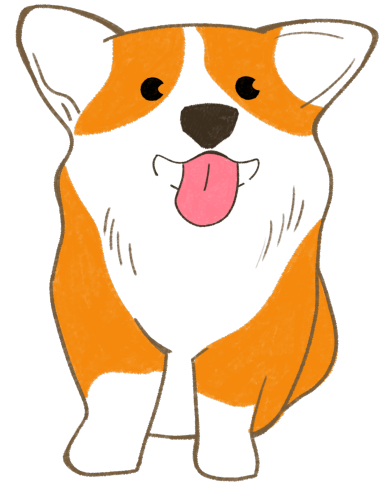
Відскануй QR-код через камеру свого телефону, щоб дізнатися більше про традиції містера Коргі!



Які традиції є у твоєї сім'ї? Це можуть бути не лише святкування, а й щоденні звички: снідати разом, йти до школи, мріяти та планувати подорожі, читати перед сном, часто обійматися, грати у настільні ігри.

А які традиції є у всієї родини? Коли збираються бабусі, дідусі, тітки, дядьки й усі родичі.

Я бачу, що твої традиції подекуди відрізняються від того, які свята відзначають британці та як вони це роблять.



Як давно ти живеш тут? Чи помічаєш відмінності у поведінці та звичаях місцевих родин? Чи з'явилися у вашій сім'ї нові традиції та звичаї після приїзду сюди? Напиши мені усе-усе про це, гав!

1. _____

2. _____

3. _____

Які традиції британців тобі подобаються?

1. _____

2. _____

3. _____

За чим ти сумуєш вдома? Чого тобі бракує?

1. _____

2. _____

3. _____

Що у середовищі навколо допомогло б тобі почуватися краще?

1. _____

2. _____

3. _____

Коло спілкування

Нещодавно зі своєю сім'єю я переглянув мультик «Сімейка Крудсів». Знаєш такий?

Це — історія про групу печерних людей. Вона гарно показує, що люди, так само як інші тварини-савці нахшталт того величезного шаблезубого... тигрррра звикли жити у зграї, гав! Разом вони ділять обов'язки, допомагають одне одному та згуртовуються.

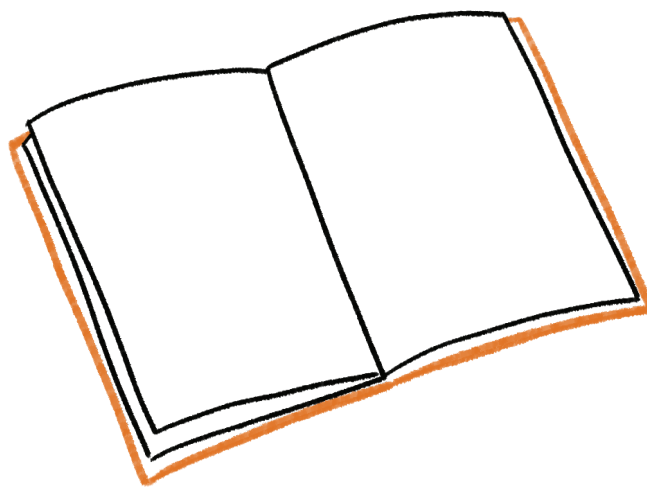
У ранньому дитинстві наше оточення — це батьки, мама й тато. Буває, що в нас є лише мама або лише тато. Чи бабуся і дідусь.

Коли ми дорослішаємо, наше оточення розширюється новими людьми — іншими членами родини, хресними, друзями сім'ї. Найперше місце, де ти починаєш формувати стосунки самостійно — садочок. Далі — школа, гуртки.

Я приготував для тебе два цікавих завдання. Погукай дорослих і нумо робити їх разом, гав!

Перед тобою два списки. Для першого згадай та напиши імена всіх друзів, рідних і знайомих з України, а навпроти них — хто ця людина для тебе.

Для другого напиши усіх, хто є зараз у твоєму оточенні в Британії.



UA

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

UK

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Наші емоції та що з ними робити

Відскануй QR-код через камеру свого телефону. Тут я розповідаю цікавинки про емоції!



Люди та собаки живуть з купою емоцій, властивих їм від природи. Радість, сум, страх, злість, відраза — лише частина з них. Мені це нагадало мультфільм «Думками навиворіт». Знаєш про такий? Там гарно показані всі базові емоції та їх вплив на сприйняття різноманітних ситуацій.

Є дні, коли тобі радісно і весело: ти дізнаєшся нове, дивиєшся тому, як реагують та поведуться люди у новій країні. А бувають дні, коли відчуваєш сум. Хочеш побути на самоті чи заховатися.

Радість і злість — природні емоції, які відчувають люди. Переживати їх так само нормально, як голод та бажання поспати.

Намагайся знайти рівновагу між ними. Сумуй у теплий сонячний день, радій дощу — якщо ти це відчуваєш. Помічай дрібнички навколо себе. Тоді кожен день буде насичений, сповнений цікавих подій, які принесуть тобі корисні знання та новий досвід. Головне, щоб це було безпечно.

Я — дуже емоційний пес. Мені буває дуже лячно від гучного грому та дуже-дуже радісно, коли бачу своїх рідних. У такі моменти я використовую кілька технік, щоби швидше заспокоїтися. І з радістю поділюся ними з тобою.

Та, будь ласка, пам'ятай: **біля тебе є близькі люди, які завжди готові допомогти. Не соромся говорити про свої почуття, ніколи не залишайся з ними наодинці. Турбота близьких людей допоможе подолати будь-який шторм.**



Пиши листи

Раніше, до появи Інтернету, люди спілкувалися через листи та листівки, які вони надсилали одне одному. Тепер отримати паперове послання — цінна рідкість. Люди зберігають листи та листівки, які отримують поштою. Ти можеш надсилати їх своїм друзям, членам родини. Або навіть собі, щоб підтримати або вивільнити свої переживання.

Енграми — картинки-малюнки

Ця техніка про те, щоб вигадати символ до значення того, що емоційно важливе для тебе. Підготуй листи паперу, кольорові олівці, фломастери чи ручку. Коли згадуватимеш те, за чим сумуєш, спробуй зобразити це маленьким малюнком. Сім'ю, наприклад, будиночком або колом людей, що тримаються за руки. Мир — білою пташкою, дружбу — рукостисканням. Є універсальні символи, які зображуються на туристичних мапах: театр, церква, магазин. А є твої особисті позначення та символи. Виріжай кожен малюнок і складай у конверт або папку — щоб вони завжди були з тобою.

Флешкартки ресурсних справ

Справи, які приносять радість та піднімають настрій є у всіх, гав! Для мене це чашечка чаю, смаколики, прогулянки та час із рідними.

Візьми два кольори та покажи стрілочками, що тобі подобалося робити в Україні, а що — тут, у Великобританії:

Україна

Великобританія

Складати Лего

Дивитися відео

Бігати

Плавати в басейні

Читати книжки

Їздити у машині та роздивлятися міста

Грати в хованки

Гуляти, подорожувати

Готувати

Майструвати

Бавитися з котом

Грати в настільні ігри, шахи, карти

Слухати музику

Гуляти з собакою

Фотографувати

Малювати

Їздити у потязі

Кататися на ровері, роликах

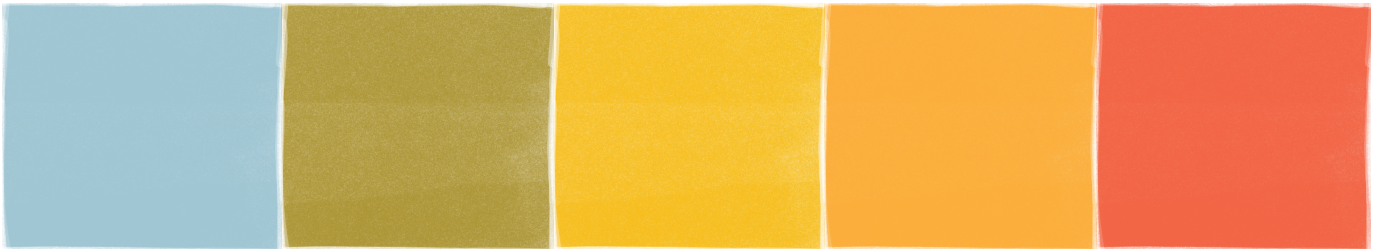
Сміятися

Після цього зроби невеличкі карточки з паперу та напиши по одній справі на кожній. Спробуй обрати 10 справ, якими ти можеш зайнятися, і зберігай їх біля себе: у рюкзаку, на столі чи прикріплені до холодильника на кухні. Коли відчуватимеш себе без настрою, спробуй взяти одну з карток та зробити зображену на ній активність. Настрій почне підніматися, гав!



Певен, ти теж чуєш час від часу, як дорослі люди обговорюють свою роботу. Тож може й ми поговоримо про це? **Раптом твоє покликання ховається поміж хобі та захоплень?**

Для початку, розмісти у цих 5 секторах свої улюблені заняття та активності:



Тепер з'ясуємо, скільки часу ти виділяєш для цих активностей:

1. Найчастіше —
2. Дуже часто —
3. Регулярно —
4. Іноді —
5. Рідко —

Спробуй пригадати: що впливає на твій вибір заняття?

У твоїй відповіді і є наша перша підказка до твого покликання. Те, що ти обираєш найчастіше і що приносить найбільше задоволення: малювання, комп'ютер, книжки, м'яч, ракетки, танці, плавання.

Тепер поміркуй та напиши 5 речей, які ти добре вмєш робити.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

І останнє питання від містера Коргі. Чи можеш ти продовжити розвивати своє улюблене хобі та вміння у школі, на гуртках, у своєму оточенні?

Наприклад, якщо ти найбільше любиш музику, можливо ти займаєшся в хорі, вчишся гри на інструменті чи танцям.

| Що цікаво | Що добре вмєш робити | Можливості сьогодні |
|-----------|----------------------|---------------------|
| | | |



Я часто слухаю людей і зрозумів таке: **ми вчимося усе життя і щодня вивчаємо щось нове.** Ти можеш мати декілька професій, поглиблювати знання. Або ж змінити свій шлях: обрати бути вчителем, а потім почати програмувати чи створювати дизайни для одягу. Головне — знайди своє заняття, яке буде тобі до душі.

Відскануй QR-код через камеру свого телефону, щоб дізнатися, як містер Коргі шукав своє покликання!



Усі професії можна поділити на 5 груп. Спробуй вгадати, які саме належать кожній з них.

Людина-природа — ця група об'єднує цікавість до тварин, рослин та всього живого. Такі люди турбуються про навколишнє середовище та досліджують нашу планету.



Людина-техніка — професії, що сконцентровані на техніці, робототехніці, машинах, пристроях.

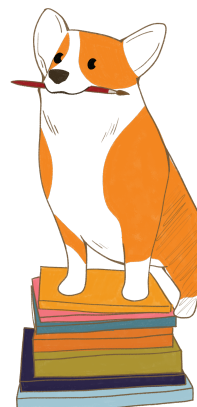
Людина-людина — люди цих професій працюють з іншими людьми, турбуються про них, надають різні послуги.



Людина-знакова система — це професії, які працюють з символами, кодами, цифрами, знаками, штучним інтелектом. Вони також допомагають програмувати та створювати цифрові продукти.



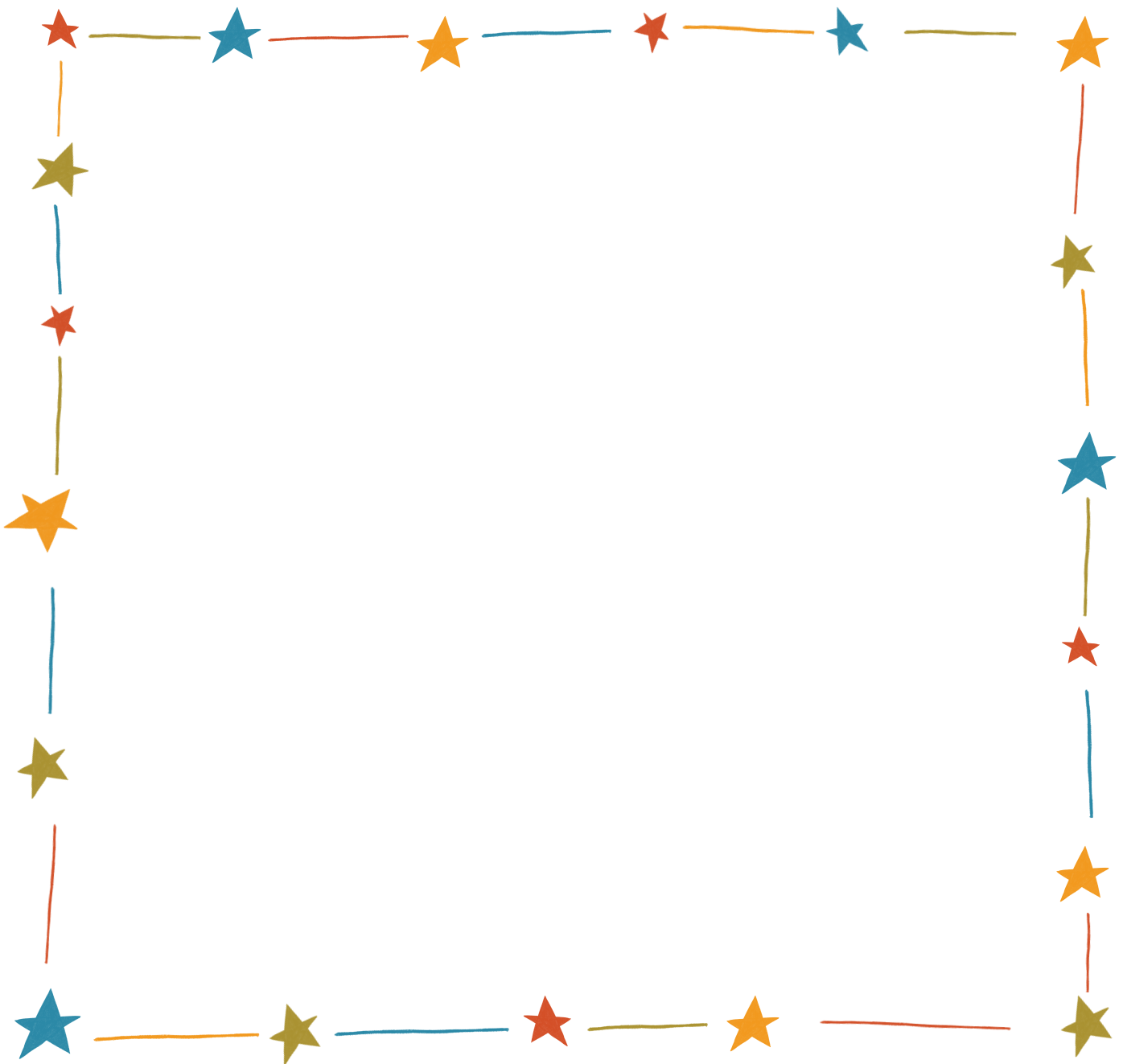
Людина-художній образ — об'єднує тих, хто створює мистецтво у різних видах творчості.



Ці групи не чітко розмежовують заняття. До прикладу, лікар, що лікує людей, також працює з комп'ютером та може допомогти створити новий медичний прилад — а це вже три групи одразу.

Уяви свою професію — або й усі, якщо маєш їх кілька на думці — та співстав з переліченими групами. Що в тебе вийде?

Покажи мені, як ти себе бачиш у майбутній професії. Мені дуже цікаво скоріше довідатися, гав!



Світ фантазії



Дивно, коли говорять про магію, чомусь згадують лише котів, уффф. Ми, собаки, також, можна сказати, магічні створіння: відрізняємо поганих людей від хороших, відчуваємо наближення небезпеки та найменші зміни самопочуття людей. Я вірю в магію.

А ще вірю в те, що десь є чарівне місце, де зберігається усе, що нам потрібно та хочеться. Це можуть бути зручні черевички, в яких біжиш швидше за всіх, тепла курточка, що зігріває взимку, ручка, з якою писати виходить гарніше та багато іншого. Але отримати це можна лише якщо точно знаєш, чого хочеш, гав!

Відскануй QR-код через камеру свого телефону, дізнайся, як здійснювалися бажання містера Коргі!

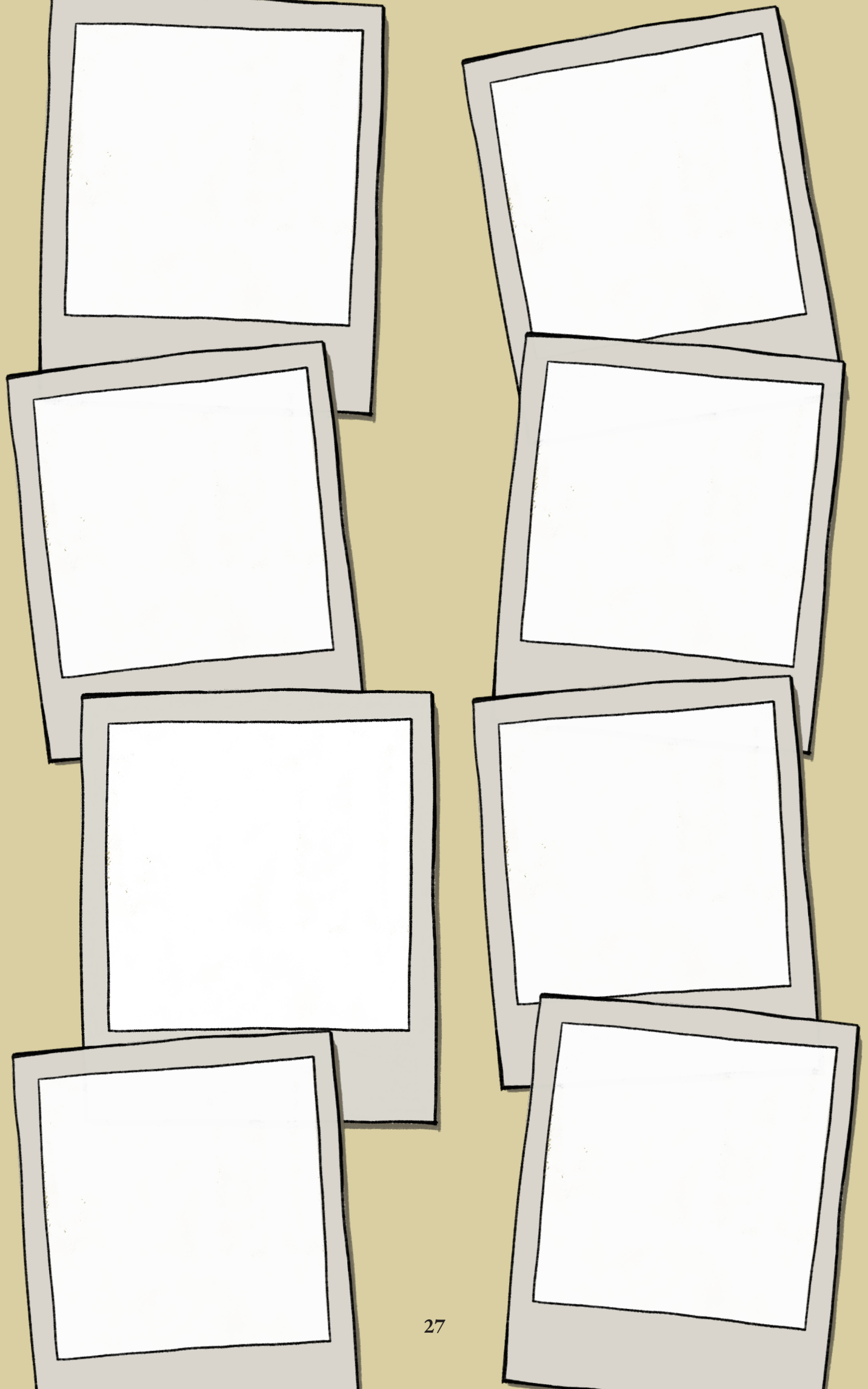


Любиш
фотографувати?
А фотографуватися?
Я — обожнюю!



Але, рідко роздруковуую зроблені фото. Нумо оберемо 8 улюблених фотографій з твоїх подорожей, рідного міста чи домівки — які тобі сподобалися найбільше та принесли приємні спогади. І роздрукуємо їх! Гав!

До кожного фото спробуй вигадати цікавий підпис за своїми спогадами. Особливий запах, незвичні звуки, смаки, чудова пісня, що супроводжувала подорож. Запитай у рідних, які в них залишилися спогади та враження: так ці фото стануть ще ціннішими.



Познайомимося з системою освіти

В Об'єднаному Королівстві та Північній Ірландії діти починають ходити до школи не в 6 років, як в Україні, а у 5. Тут, у молодшій школі, зазвичай є основні предмети: англійська, математика, географія і музика.

З переходом у середню школу (в 11 років) до списку обов'язкових предметів додаються природничі науки — біологія, фізика, хімія. Інші предмети учні можуть обирати самостійно. І це чудово, адже можна вивчати те, що тебе дійсно цікавить, гав!

Primary Education

Primary
School
4-11 years old

Secondary Education

Secondary
School
11-16 years old

Further Education

Six Form
collage
16-18 years old

Higher Education

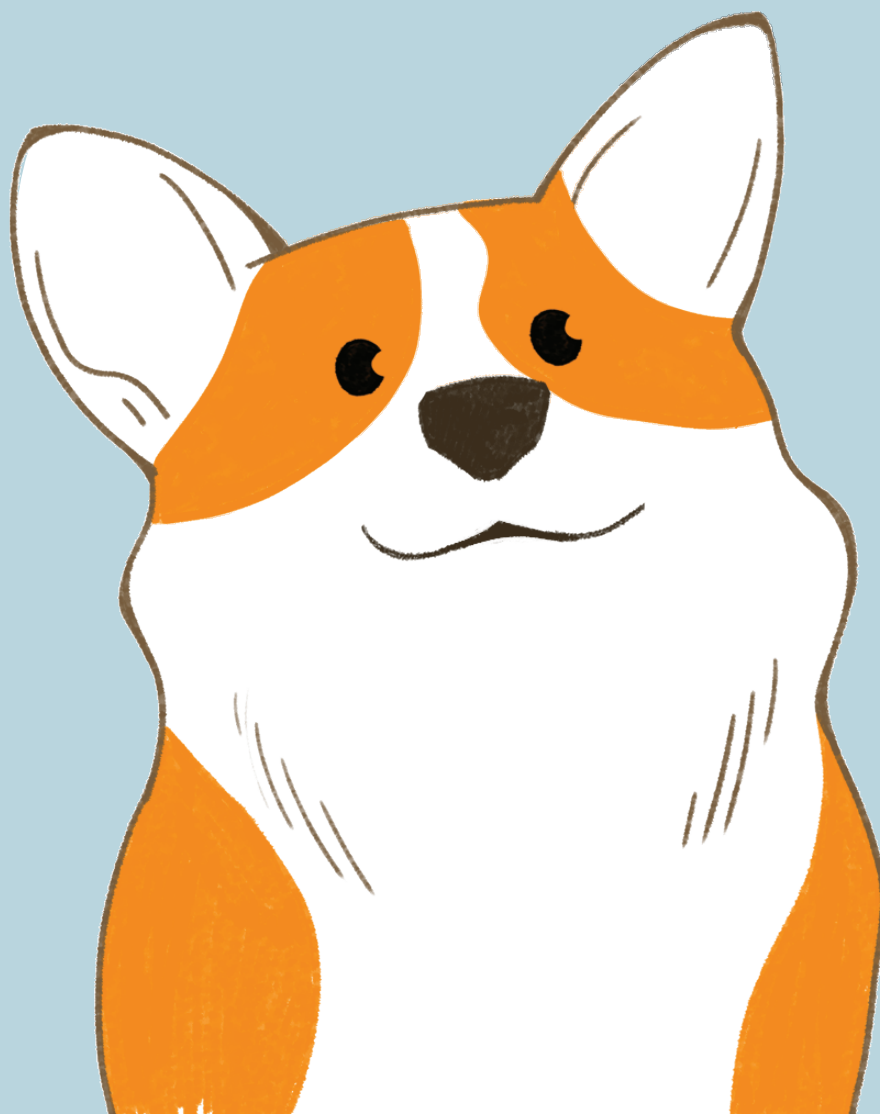
University Undergraduate
Degree
University Postgraduate
Degree



У Британії навчання у школі є обов'язковим для подальшого навчання в університеті та отримання роботи. Атмосфера в британських школах часто затишна і приємна. А ще є цікаві перерви й обов'язкова довга перерва удень, коли всі виходять погуляти.

А що як дощ?

Чим ви займаєтеся у школі? Чи є настільні ігри, розваги у класі? Що у твоїй школі є цікавого? Яка назва твого класу? Скільки у вас учнів? Ти пам'ятаєш на ім'я всіх своїх вчителів? Які ти відвідуєш гуртки? Що тобі подобається найбільше?



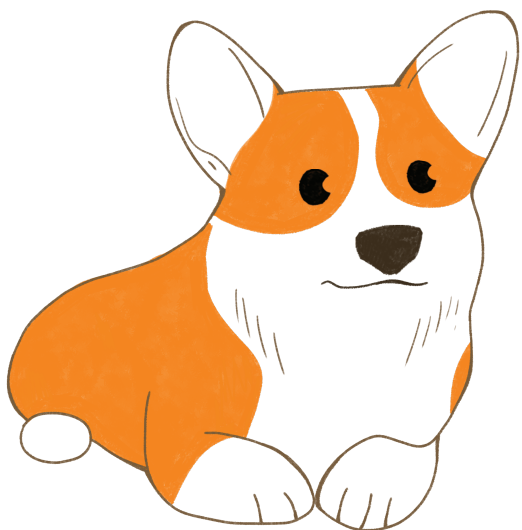
Що ми знаємо про себе?

Що таке сильні сторони?

Людина приходить у світ з багатьма здібностями, які передалися їй від батьків та прабатьків. З часом, у близького оточення вона вчиться реагувати на життєві ситуації та вирішувати їх.

Абрахам Маслоу був психологом. Він вивчав поведінку людей і те, що їм потрібно для щасливого життя. Він помітив, що у людей є різні потреби, і що деякі з них важливіші за інші. Пізніше створив Піраміду потреб Маслоу — схему, схожу на будинок, де найважливіші потреби знаходяться внизу, а менш важливі — вище. Наприклад: якби за нами біг тигр, не було б важливо, чи вдало ми його сфотографували. Наша мета — знайти безпечне місце та врятуватися від нього.

Я приніс тобі цю схему. Переглянь всі рівні піраміди та потреби на кожному з них. Як ти вважаєш, чи дійсно потреба у безпеці та їжі — найважливіші?



Які потреби ти відчуваєш?

Заповни ними свою власну піраміду нижче. Ось кілька прикладів:



я маю де жити з батьками або тими, хто про мене дбає / ми готуємо їжу, яка мені смакує / я п'ю багато води / в мене комфортний одяг по погоді



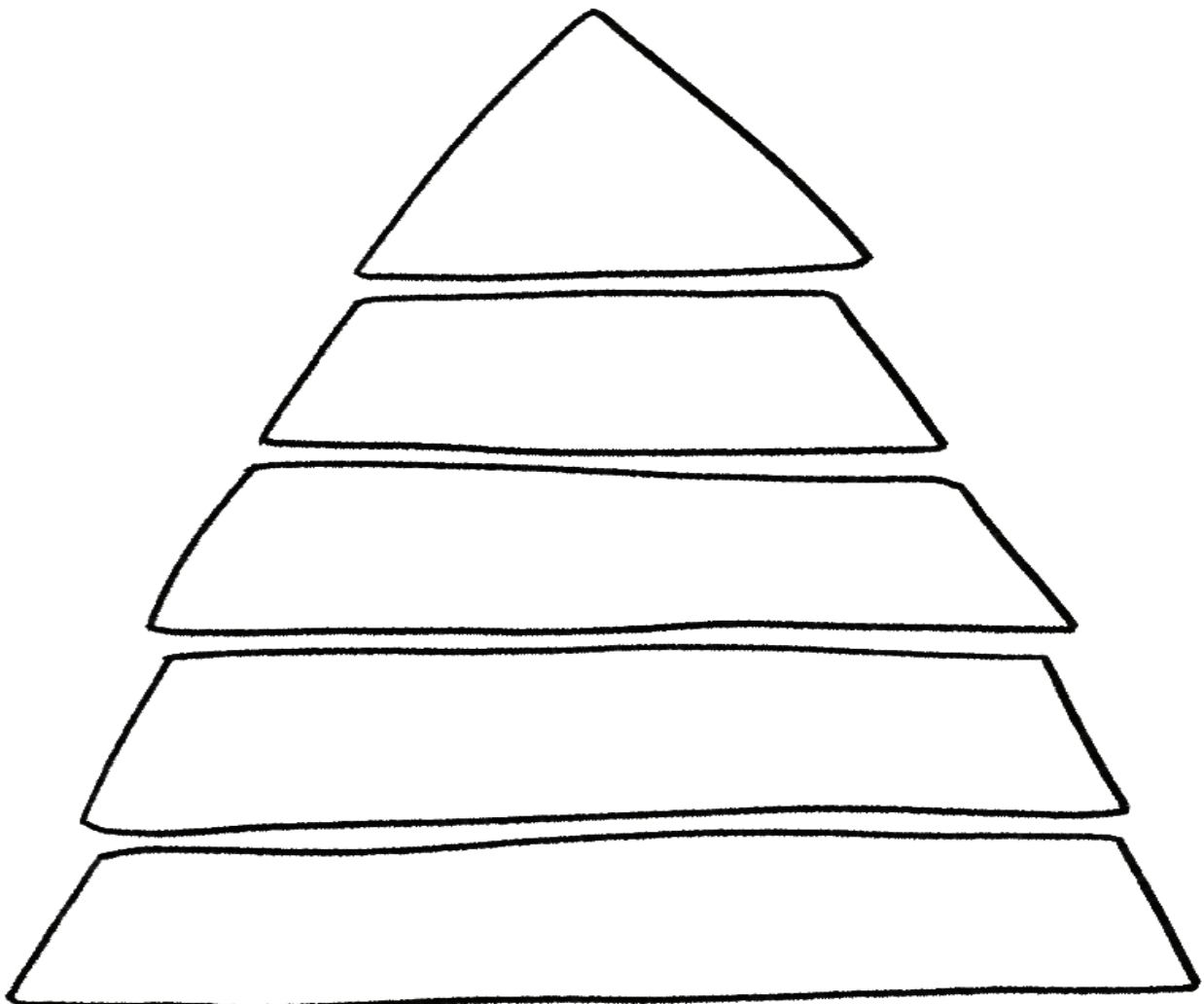
у мене є друзі / я спілкуюся у школі з іншими / я ходжу на гуртки



я відчуваю себе впевнено, коли роблю...(допиши свої варіанти)



я вмю готувати / малювати / швидко бігаю / в мене яскраві очі



Тобі вдалося переїхати до іншої країни, почати навчатися у новій школі, при звичаюватися до незнайомих традицій і мови. Кожен твій день сповнений викликів, яким даєш раду, гав!

Гайда складемо твій особистий помічник-наплічник. У нього покладемо справи, які приносять тобі радість, спогади про приємні події та відкриття. А ще — помічні техніки, які допоможуть тобі зберегти свою хоробрість та енергію.



не їж багато солодкого, краще — різноманітну та кольорову їжу;



роби регулярні перерви між заняттями: обов'язково відпочивай не лише від уроків і домашніх завдань, але й від перегляду телевізора, комп'ютера, телефона, ігор;



намагайся лягати раніше спати, щоб набратися сил та енергії до наступного дня роби фізичні вправи: гуляй, ходи пішки, катайся на ровері, бігай, плавай, танцюй — все, що допоможе твоєму тілу зміцнити м'язи та розум, гав;



а ще спробуй вправи для дихання і розслаблення: сядь, заспокойся та зосередься на диханні животом. Глибокі вдих і видих допомагають відновити нервову систему;



плануй свої справи наперед. Поговори з батьками, про те, щоб планувати наперед розклад. Коли ти знаєш, чого очікувати, можеш керувати своїм часом та настроєм. Підготуватися до найближчого майбутнього та спокійніше сприймати зміни;



ділися почуттями й переживаннями з близькими: не тримай усе в собі. Будь-що, що тебе хвилює, тривожить чи цікавить — питай. Намагайтеся цікаво провести час разом. Спробуйте завести традицію вечірніх розмов, пиття чаю, спільних прогулянок, походів тощо.

Пам'ятай: коли ти допомагаєш собі, в тебе є сили допомогти іншим. Турбота про базові потреби вкрай важлива. Якщо ти відчуваєш потребу й бажання допомагати іншим, розкажи про це дорослим. Дослідіть це питання разом.



А чи є в тебе власні способи самопідтримки? Поділися зі мною, мені цікаво дізнатися нове про тебе, гав!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

А тепер, коли ми згадали усі помічні справи, складімо їх у цей рюкзачок. Носи його з собою. І коли потрібно, ти знайдеш там помічне.

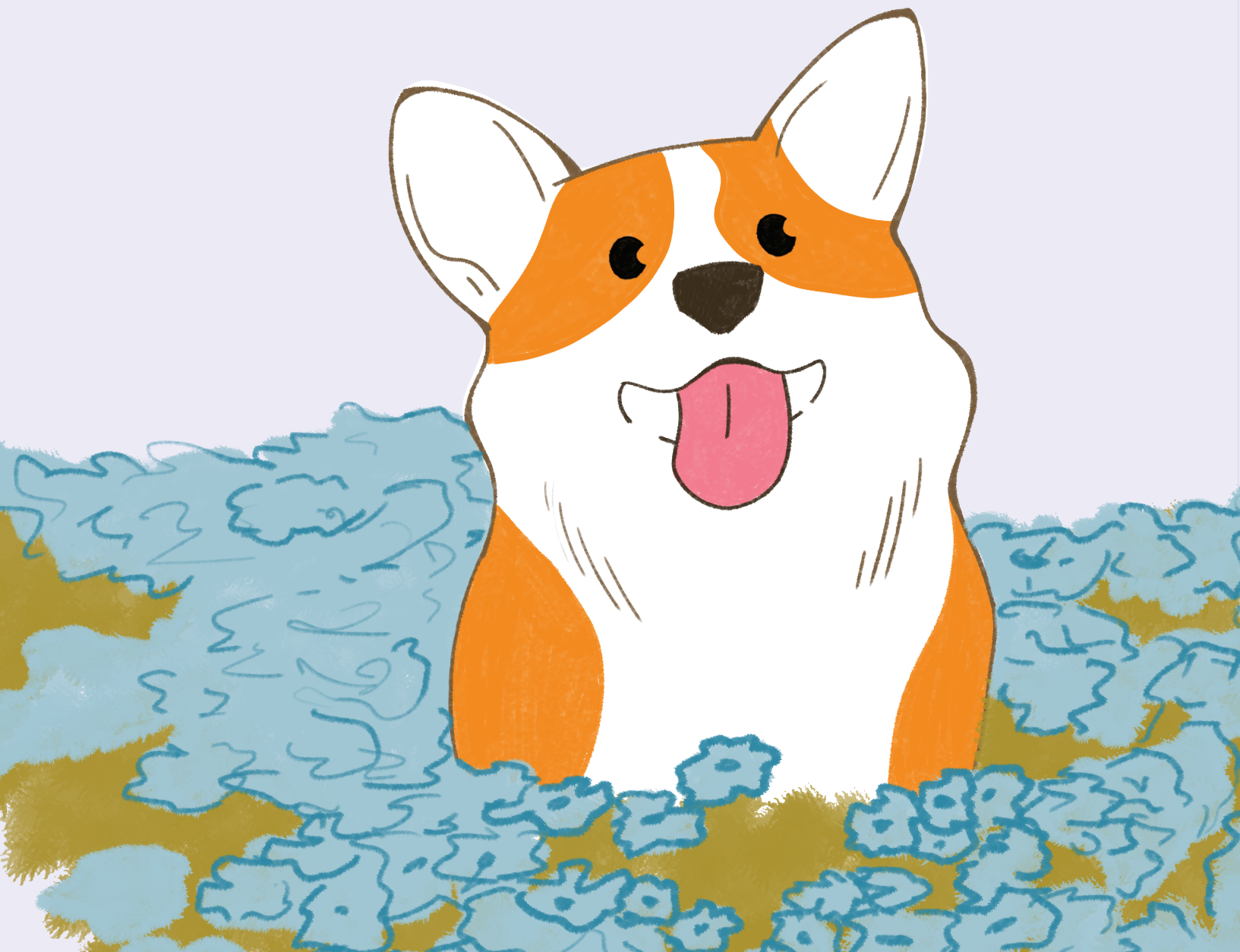
Відскануй QR-код через камеру свого телефону, щоб дізнатися, як я використовую свій рюкзачок-помічник у різних ситуаціях.



Якщо ти хочеш розповісти своєму новому класу про цю книжку, нашу подорож нею та Україну — запитай про це вчителя або вчительку. Обговори це з батьками: можливо, вони допоможуть тобі підготувати презентацію чи навіть відео.

Але, якщо твоя книжка стала тобі особливим другом і лиш твоїм, не хвилюйся та залишай її в себе. Перечитуй її, додавай нові записи та навіть сторінки.

Я дуже радий зустріти тебе та здійснити цю подорож разом. А все, про що ми говорили та мріяли, містер Коргі збереже — повір мені!





Про всі побажання, ідеї та емоції, які з'явилися в тебе під час читання, напиши мені на цю пошту:

mentalhealth@opora.uk

Чи було тобі цікаво зі мною у цій подорожі? Що було новим для тебе у книжці — про себе, чи світ навколо? Чи вдалося вам з близькими разом провести час і працювати як команда у завданнях?

Мені дуже сподобалася наша подорож. Вірю, що і тобі також. А поки кажу до нових зустрічей, гав! І чекатиму на твого листа.

Любі батьки, близькі маленьких українців та українок. Зі мною, сподіваюся, ви вже познайомилися, тож перейдімо одразу до справи.

Я зібрав поради, які, вірю, допоможуть адаптуватися та налагодити життя у новій країні.

Війна змусила вас шукати безпечний дім та можливості навчання для дітей. І знаю, кожна сім'я має свою історію, досвід переїзду й проживання поточних подій. **Переїзд може стати стрибком у невідомість. Нове місце, клімат, соціальні правила, закони, вимоги... А ще — нові можливості та навички. Щось неодмінно хороше та цінне.** Вас може постійно хвилювати... Як облаштувати своє життя? Чи дітям буде затишно в школі? Чи зможуть вони вчитися іноземною мовою? Як розв'язати питання з роботою та орендою житла? Як налагодити питання здоров'я та добробуту?

Але ваше життя не зупинилося. І ви повинні турбуватися про себе, щоб дати дітям все для їх щасливого дорослішання та пізнання світу.

Тож, почнімо:



Перш за все — дізнайтеся про країну якомога більше.

Відео, книжки, подкасти, туристичні гайди, програми, статті. Щоб уникнути надвисоких очікувань, дослідіть культуру, звичаї, побут нової країни.



Дізнайтеся про систему охорони здоров'я.

Сімейний лікар. Що робити у надзвичайному випадку? Варто підготувати наперед, щоб знати до кого звертатися у разі потреби.

Дослідіть систему освіти, можливості професійної реалізації.



Як та де знайти роботу чи почати власну справу. Знайдіть програми вивчення мови та отримання сертифіката володіння мовою для себе і дітей.



Нове місто та місце вашого проживання.

Коли говоримо з дітьми про переїзд на нове місце, важливо зацікавити їх. Що там класного, які є гуртки, активності, що робити на вихідних. Можна намалювати мапу цікавих місць (чи взяти її в інформаційному центрі) та відмічати побачене. Заохочуйте дітей проявляти ініціативу у прогулянках. Цікавтеся, що б вони хотіли подивитися та відвідайте ці місця разом. Так ви допоможете дітям відчувати більшу впевненість у новому середовищі.



Перше знайомство з новими людьми.

Нове оточення та спілкування з іншими людьми дає можливість побачити звичаї, стиль поведінки та життя. І допоможе вам швидше адаптуватися.



Діти багато спілкуються у школі. Тут і на перервах між уроками є місце активностям, у яких вони можуть брати участь та налагоджувати відносини. Пам'ятайте: для дитини дорослі також можуть стати друзями, які приймають та розуміють їх. Підтримуйте дитину, допомагайте їй усвідомити свої таланти та сильні сторони, відчувати впевненість та власну гідність, будувати особисті кордони тощо.



Нові звичаї та сімейні ритуали.

Традиції, які були прийняті вдома, звички, ритуали зранку чи перед сном — все це має велике значення для вашої рівноваги та загального ментального стану.



Ранкові обійми, прогулянки до школи, розмови про те, як минув день, спільне проведення часу на вихідних. Коли в сім'ї дитина відчуває, що має право на прояв емоцій та можливість зрозуміти причину їх виникнення і як з ними впоратися. Це допомагає дитині відновити рівновагу, навчає емоційній саморегуляції, спокою і виваженості в ухваленні рішень.

Ресурси та потреби батьків.

Сон, їжа, прогулянки, час зі своїми думками та друзями, з дітьми, улюблені справи — це важливі компоненти рівноваги. Знаходьте час для себе — щоб відновлювати сили, і для дітей — щоб будувати важливі місточки відносин. Ваші спокій та рівновага, пояснення та заохочення відгукнуться у дітей розумінням ситуації, що полегшить адаптацію.

Наповнюйтеся разом із дітьми.

Для дітей молодшого віку знайдіть твори мистецтва або книжки-розмальовки про нову країну; дитячі пісні англійською мовою, які заспіваєте разом; книжки чи комікси з типовими для віку вашої дитини героями.

Дітям старшого віку запропонуйте вести щоденник власних відкриттів, читати разом, відвідати цікаві музеї, поїхати у сусідні місця або ж фотографувати красиві будинки, роздрукувати зроблені фотографії й створити колаж реалізованих подорожей. Прогуляйтеся у заповідниках чи на фермах.


Ще ідея: створіть скриньку пам'яті про важливі місця, пов'язані з домом. Складіть туди малюнки, фото, особливі дрібнички, листівки від друзів — все, що дарує відчуття зв'язку з важливим і цінним.

Допомагайте дітям бути ініціативними.


Запитуйте їх про те, що б вони хотіли дізнатися про нову країну та місто, де ви проживаєте. Коли плануєте відпустку, беріть до уваги їхні бажання. Дослуховуйтеся до дітей, дозволяйте їм брати участь в обговореннях.

Зберігайте стабільність перед обличчям змін.

Багато чого зміниться, але багато чого можна продовжити у новій країні після переїзду. Дізнайтеся у своїх дітей, які традиції та звички вони хотіли б перевезти за кордон. Наприклад, суботній кіновечір чи вечір сімейних ігор, сніданок у сімейному колі, можливість запрошувати в гості друзів. Є речі, на які ми не можемо вплинути, але ми можемо продовжити читати перед сном, пити чай та дотримуватися сімейних традицій.

 Створіть відчуття розуміння ситуації та спільності з іншими українцями.

Ви можете пояснити дітям, що у новій країні є інші діти їхнього віку, схожі на них. Які також мають багато суму за домом, відчувають подібні хвилювання чи страх перед невідомим. І батькам, і дітям важливо відчувати, що вони не самотні. Що є інші, які також знайомляться з новим і будують життя у новій країні.

 Дозволяючи собі відчувати, ви також дозволяєте своїм дітям проявляти почуття. Показуєте, що проживати емоції — це нормально й природно.

Ухваливши рішення про переїзд, ви потрапляєте у невідомість; можете відчувати стрес і тривогу. Будьте відкритими з дітьми про власні почуття, але намагайтеся залишатися оптимістичними та позитивними, не впадати у відчай. Зосередьтеся на захопливих можливостях попереду, а не на тому, що залишилося позаду. Тоді й дітям легше буде пережити зміни.

Їм важливо ділитися почуттями та своїми міркуваннями. Тому спробуйте щодня знаходити час на таку активність. Перед сном, після вечері, зранку чи дорогою до школи — знаходьте час на розмову з прийняттям та розумінням, зберігайте цікавість до неї.

Ваша любов має цілющу силу. Допоможіть дитині пройти все це разом, будьте поруч, проявляйте турботу та розуміння, гав!



3 турботою,

 OPORA



opora.uk

