

Brave Little Me:

A Book of Superpowers





ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ «OPORA»

На зв'язку OPORA. 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 тримаєш цю книжку в руках. Адже це означає, що десь поруч є дорослий, якому не байдуже.

Це — не просто книга.

А маленький місточок між двома світами: між Україною і Британією, між рідним і новим, між тим, що було, і тим, що буде. Тут живуть справжні почуття — сум і радість, хвилювання і сміливість. І маленький Їжачок, який знає їх усі.

Щоб тобі не було лячно досліджувати цей світ на самоті, Їжачок уже чекає. Він теж колись прийшов у нове місце. І в нього все вийшло. Перегорни сторінку, коли відчуєш готовність.

Вітаємо вас на сторінках цієї книги!

Вона створена для дітей, які ростуть між двома світами. Для тих, хто народився у Великобританії або приїхав зовсім маленьким і робить свої перші кроки в новій країні.

Тут — нові друзі, нова мова, нові правила. І водночас частинка дому, яка живе всередині.

Ці історії — як маленький місточок між культурами, мовами та досвідом. У цій книзі ви познайомитеся з Їжачком і його друзями — маленькими героями, які вчаться розуміти себе, свої емоції та світ навколо.

Це історії про перші кроки: у новому середовищі, дружбі, почуттях і в умінні бути собою.



Вступ

Ця книга побудована у форматі розворотів. Кожен такий розворот присвячений одній темі з життя дитини: знайомству, почуттям, дружбі, розлуці, новим словам — усьому тому, з чим маленька людина зустрічається щодня. І кожна тема має свою суперсилу.

Суперсила — це не магія і не щось надприродне. Це навичка, яку дитина вже має або тільки відкриває в собі: вміння розповісти про себе, попросити про допомогу, сказати «ні», заспокоїтися, коли страшно, або просто бути поруч із другом, якому сумно. Такі речі здаються простими — але саме вони роблять нас сильнішими. Тому ми і називаємо їх суперсилами. Кожен розворот влаштований так:

ПРАВА СТОРІНКА — для дитини

Коротка ілюстрована історія про Їжачка і його друзів — Реалістична сцена з preschool, прогулянки або дому — Маленький магічний момент — Значок суперсили для розфарбовування

ЛІВА СТОРІНКА — для батьків

Коротке психологічне пояснення теми: чому це важливо і що відбувається з дитиною в цей момент — Практичні поради для розмови з дитиною — Гра від Їжачка — без підготовки, тільки ваш час і увага

Такий формат створений навмисно: дитина занурюється в історію і почуття, а дорослий отримує контекст і інструменти, щоб продовжити розмову після читання. Разом це працює набагато краще, ніж окремо.

Кроки читання

- 1 Читайте історію разом із дитиною вголос.
- 2 Розгляньте і розфарбуйте значок суперсили.
- 3 Обговоріть: «Чи траплялось таке в тебе?».
- 4 Перегляньте сторінку для батьків і спробуйте гру.
- 5 Повертайтеся до улюблених сторінок, коли захочете.

Не обов'язково читати по черзі. Оберіть тему, яка актуальна для вашої дитини сьогодні.

Їжачок

Їжачок — допитливий і теплий. Він має українське коріння, але живе в Британії. Для нього Україна — це теплі шматочки життя: слова, звички, смаки, невеличкі сімейні історії.

Він вкрай спостережливий: любить помічати дрібниці, збирати «знахідки дня» і повертатися до них у розмові. Інколи може дещо вагатися, перш ніж щось сказати — не тому, що боїться, а тому, що йому важливо знайти правильні слова.

Їжачок живий, теплий, відкритий. У дружбі він щирий і вдячний, цінує підтримку і сам уміє бути підтримкою.



Борсук

Борсук народився і виріс у Британії. Він уособлює відчуття безпеки і спокою. Борсук ніколи не поспішає, він уважний до деталей і до інших.

У нього є внутрішня впевненість, але без зверхності. Він не виправляє і не оцінює, а радше каже: «Дивись, ось так я роблю. Хочеш спробувати?». Для нього природно, що всі можуть бути різними.

У дружбі Борсук — стабільний і передбачуваний: з ним безпечно бути собою, мовчати, думати, помилятися і знову пробувати.



ПРИВІТ!

Мене звати **Їжачок**. Мені майже три роки. Завтра я йду у preschool.

Preschool — це місце, де маленькі звірята граються, малюють і вчаться бути друзями.



Я люблю малювати фарбами.
Люблю слухати казки перед сном.
Люблю збирати листочки і маленькі камінчики.
Мій улюблений колір — жовтий.
І ще мені подобається блакитний.
Я люблю їсти суп і солодкі яблука.

Іноді я трохи соромлюся, коли знайомлюся.



Але я можу сказати «добрий день» двома мовами:
Українською — Добрий день!
Англійською — Hello!

На моєму рюкзачку є маленька жовто-блакитна стрічка. Вона мені дуже подобається — це мої улюблені кольори.



Мама намалювала мені значок суперсили.
Цей значок і твій — розфарбуй його у свої улюблені кольори!



Як допомогти дитині розповідати про себе

Вміння розповідати про себе — важлива соціальна навичка.

Дитина, яка може назвати своє ім'я, вік і вподобання, відчуває себе впевненіше при знайомстві.

- Грайте у гру: по черзі відповідайте на запитання «Що ти любиш?»
- Хваліть за конкретність: «Ти сказав, що любиш жовтий — це чудово!»
- Розповідайте про себе: «Я люблю каву вранці. А ти?»

Анкета для дитини

Мене звати:

Мені

років

Мій улюблений колір:

Мої улюблені страви:

Я люблю:

Я можу сказати слово українською і англійською:

PRESCHOOL

Їжачок прийшов у preschool з мамою. Йому трохи незвично.
Нові звуки. Нові шафки. Новий килимок.

Вчителька усміхнулась і сказала:

— Привіт! Я рада, що ти прийшов. Мене звати Miss Laura.

Поруч стояв Борсук. Він подивився на Їжачка і спокійно сказав:

— Привіт. Я Борсук. Ходи, я покажу тобі шафку.

Разом вони повісили
рюкзачок. Знайшли місце
на килимі. Намалювали
щось фарбами.
Перекусили — яблуко
і невеличке печиво.



Їжачок помітив, що на
його шафці з'явилася
маленька зірочка.
Вона трохи світилась.



«Це зірочка сміливості», — пояснила
вчителька. — «Вона світиться, коли ти
пробуєш щось нове».

Їжачок подивився на зірочку
і відчув, як всередині стало
тепліше.

Він спробував — і в нього
вийшло.



розфарбуй значок у свої
улюблені кольори



Адаптація до preschool/садочку

Перші дні в новому місці — важливий момент для дитини.

Діти можуть бути стривоженим або поводитись занадто тихо. Це не погано, а лише частина адаптації. На цьому етапі ваші турбота та підтримка особливо важливі.

Ось кілька порад, як діяти:

- Говоріть спокійно про preschool як **про місце для ігор і нових друзів**.
- **Розкажіть, що буде:** прийдете, привітаєтесь, повісите рюкзак — і почнеться цікаве.
- **Уникайте довгих прощань:** короткий ритуал і спокійне «до побачення» кращі за тривалі обійми.
- **Хваліть не результат, а зусилля:** «Ти сьогодні спробував щось нове — це дуже сміливо!».
- Стабільний режим дня допомагає дитині відчувати передбачуваність і безпеку.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Зірочка сміливості»



Торкнися зірки, зроби глибокий вдих — і на видиху скажи:
«Я завжди можу спробувати».

Мамин поцілунок

Сьогодні Їжачок збирався у preschool. Це був уже другий день. Вчора все було нове і цікаве. Він грався, малював і навіть не встиг засумувати, як мама прийшла його забирати.

А сьогодні Їжачок знав: коли мама піде, він залишиться у preschool на довгий час. І від цього він трохи хвилювався.

Він міцно тримав маму за лапку і тихенько сказав:
— Мамо, я не хочу, щоб ти йшла.

Мама присіла поруч і лагідно усміхнулася.
— Я розумію, що ти хвилюєшся. Це нове для тебе. Давай придумаємо наш маленький ритуал, щоб ти завжди відчував, що я поруч.

Мама взяла лапку Їжачка і ніжно поцілувала його долоньку.
— Коли тобі стане трохи сумно, притисни долоньку до щічки, — сказала вона. — Мій поцілунок буде завжди з тобою.

Їжачок посміхнувся. Це було трохи лоскотно і дуже приємно. Потім мама поклала у його рюкзачок маленьке паперове сердечко і міцно обійняла його.

Їжачок ішов до preschool і весь час відчував мамин м'який дотик на долоньці. Він навіть не розтискав кулачок, бо боявся, що мамин поцілунок може втекти.

Але поцілунок нікуди не тікав. Він тихенько жив у його долоньці і грів Їжачкове серце.



Ритуал розлуки

Ритуал розлуки

Коротке передбачуване прощання дає дитині відчуття безпеки. Ось кілька ідей:

- **«Поцілунок у долоньку»** — натхненний книжкою Одрі Пенн «The Kissing Hand»: поцілуйте долоньку дитини і скажіть, що поцілунок буде з нею весь день.
- **«Сміливість у кишеньці»** — подуйте на долоньку дитини, ніби кладете туди невидиму зірочку, і разом «сховайте» її в кишеню.
- **Паперове сердечко в рюкзаку** — маленький символ вашої присутності.
- **Завжди прощайтесь** — не тікайте, поки дитина відволіклася.

Передбачуваність важливіша за «легкий старт».

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Наш ритуал прощання

Придумайте разом із дитиною свій особливий ритуал.

Запитайте: **«Що ми будемо робити кожного ранку, щоб ти пам'ятав(-ла), що я думаю про тебе?»**.

Нехай дитина сама запропонує — це дасть їй відчуття контролю і особливості.

Про сум

Їжачок прийшов у preschool. Сьогодні все знайоме. Шапка. Килимок. Фарби.

Але чомусь йому трохи сумно. Він тихо сидить із олівцем. Малює маленьке коло.

Борсук помічає і тихо підходить:

— Тобі трохи сумно?

Їжачок відповідає:

— Я не знаю чому. Просто сумно.

Борсук сідає поруч.
Не намагається виправити. Не
сміється. Він просто бере
олівець і починає малювати
поруч.
Вони мовчки малюють разом.



Над Їжачком була маленька сіра хмаринка з дощиком. Коли Борсук сів поруч, хмаринка почала світлішати. Вона не зникла одразу, але стала легкою-легкою.

Наприкінці дня Їжачок каже:

— Коли сумно, можна бути не самому

Борсук кивнув і посміхнувся.



Коли дитині сумно

У дошкільному віці діти поступово вчаться розпізнавати і називати свої почуття. Найперші емоції, з якими вони знайомляться: радість, сум, злість, страх, здивування.

Важливо пам'ятати: емоції не бувають «поганими». Кожна емоція — це сигнал. Коли дорослі допомагають назвати емоцію словами, дитина поступово вчиться нею керувати.

- Називайте емоції дитини: «Тобі зараз сумно».
- Показуйте прийняття: «Це нормально так почуватися».
- Запитуйте м'яко: «Що сталося?».
- Не намагайтеся одразу «виправити» настрій — іноді просто бути поруч важливіше.
- Показуйте приклад: говоріть і про свої почуття.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Як почувуються звірі?»



Перегляньте разом ілюстрації. Запитайте:

- Як зараз відчувається їжачок?
- А ти?

«А тепер покажи ті ж емоції обличчям або рухом».

Усі різні — і це чудово

У Їжачка з'явилися друзі у preschool. Вони всі разом граються: Їжачок, Борсук, Пташка і Черепашка.

Їжачок помічає, які вони різні.

У Борука м'яка шерсть і сильні лапки — він дуже добре копає пісок.

У Пташки легке пір'я — вона швидка і може стрибати дуже високо.

У Черепашки міцний панцир — вона дуже спокійна і ніколи не поспішає.

Їжачок торкається своїх колючок і раптом розуміє: вони теж особливі! Колючки захищають і тримають тепло.

У цей момент сонячне світло торкнулося колючок Їжачка — і вони засяяли, наче маленькі зірочки. Кожен із друзів теж засяяв по-своєму: Борсук — теплим коричневим сяйвом, Пташка — блакитним, Черепашка — зеленим.

Їжачок сказав:

— Ми всі різні. І у кожного є своя суперсила.

Друзі посміхнулися. Борсук кивнув:

— Так. І разом ми ще сильніші.



Різноманіття: як говорити з дитиною

Діти дуже рано починають помічати відмінності між людьми. Вони звертають увагу на мову, зовнішність, звички, спосіб гри. Це природний процес пізнання світу.

Ставлення дитини до різноманіття формується через досвід і через дорослих поруч. Діти уважно спостерігають, як ми говоримо про інших, як реагуємо на відмінності. Саме через це вони вчаться, що є «звичним», а що — «іншим».

- Коли дитина помічає відмінності — **не уникайте теми, а м'яко поясніть**.
- Говоріть про відмінності як про цікавинку, а не проблему.
- Показуйте приклад: ваша відкритість до різних людей передається дитині

Якщо дитина запитує про відмінності інших людей

Маленькі діти часто запитують прямо: «Чому він у візку?», «Чому у неї таке волосся?», «Де його зуби?» — це нормально. Так вони пізнають світ. У різних культурах такі запитання сприймають по-різному, але головне — дати дитині мову для розмови, а не мовчання.

Не затискайте дитину — шепіт «не питай!» вчить, що відмінності — це щось соромне.

Відповідайте спокійно й просто: «Деякі люди пересуваються на візку — це їхній спосіб ходити».

Поясніть, коли питати доречно: можна запитати людину особисто, якщо вона не проти поговорити.

Якщо незручно зараз — скажіть: «Гарне питання, поговоримо про це трохи пізніше» — і справді поговоріть.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Що спільне, що різне»



Подивіться одне на одного і знайдіть, що у вас однакове. Потім — що різне. Можна казати: «У нас спільне...» і «А ще у нас різне...». І це дуже цікаво, бо ми можемо бути і схожими, і різними водночас!



Нові слова

Діти сідають на килимок у preschool разом із вчителькою. Вони вітаються одне з одним різними мовами.

Їжачок каже:

— Добрий день!

Борсук відповідає:

— Hello!

Пташка знає ще одне слово:

— Bonjour!

Черепашка тихо додає:

— Hola!

Вчителька посміхається і каже: «Ви щойно привіталися чотирма мовами! Це чотири різні способи сказати “я радий тебе бачити”»

Над головою кожної дитини з'явилася маленька кулька з написом їхнього слова. Кульки злетіли вгору і зустрілися в центрі, де засяяло велике веселе коло.



Їжачок зрозумів: усі вони різні

— і це дуже цікаво. Слова — як маленькі подарунки від різних країн.

— Навчи мене ще одному українському слову, — попросив Борсук.

— Дякую, — сказав Їжачок. — Це означає «thank you».

— Дякую, — повторив Борсук і засміявся.



Двомовність — це суперсила

Діти, які зростають одразу з двома мовами, розвивають особливу гнучкість мислення. Дослідження показують, що двомовність може підтримувати ці здібності та навички перемикавання уваги.

- Підтримуйте рідну мову вдома: читайте книжки, співайте пісні, розмовляйте.
- Не виправляйте «суміш» мов — це нормальний етап розвитку двомовної дитини.
- Святкуйте нові слова: «Ти сьогодні вивчив нове англійське слово — це чудово!».
- Показуйте, що знати дві мови — це особливий подарунок.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Слово-подарунок»

Щодня обирайте одне слово українською та англійською.

Наприклад:
сонце — sun
друг — friend

Запропонуйте дитині показати це слово жестом, намалювати його або знайти навколо себе.

Така проста гра допомагає дитині відчувати, що знати дві мови — цікаво й весело.

Жовто-блакитна стрічка

Борсук помітив на рюкзаку Їжачка маленьку жовто-блакитну стрічку.

— Чому ці кольори такі важливі для тебе? — запитав він.

— Це кольори мого прапора, — відповів Їжачок. — Жовтий — як пшеничне поле. Блакитний — як небо над Україною.

— Небо? — Борсук задумався. — У нас теж є небо. Я люблю, коли воно ясне і синє.

— Значить, у нас є спільне небо, — усміхнувся Їжачок.

Борсук кивнув:

— У Британії є червоний, білий і синій. Це наш прапор.

— Значить, у нас обох є синій, — сказав Їжачок. — Ось бачиш, ми трохи схожі.

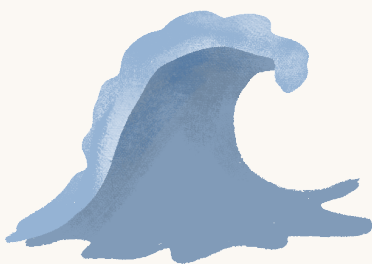
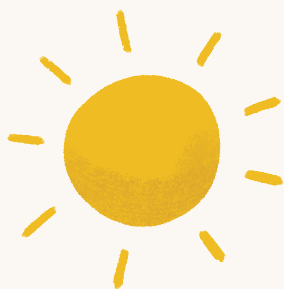


Вони помовчали і подивились угору. Небо було ясним і блакитним. І в цей момент хмаринка у формі серця пропливла прямо над ними — наче небо теж усміхнулося.





ГРА ВІД ЇЖАЧКА



Знайди на сторінці всі жовті предмети. А тепер — всі сині. Скільки їх?

Тато-пожежник

Одного дня Їжачок показав Борсуку фото зі свого рюкзака.

На фото — його тато в пожежній формі. Помаранчевій і яскравій.

— Це твій тато? — запитав Борсук.

— Так. Він пожежник. Живе в Україні. Але ми завжди спілкуємось телефоном. Кожного вечора.

— Це дуже далеко, — тихо сказав Борсук.

— Далеко, — погодився Їжачок. — Але він завжди думає про мене.

Він так говорить: «Де б ти не був, я поряд у твоєму серці».

Борсук подивився на фото.

— Твій тато дуже сміливий.

Їжачок усміхнувся — так, як усміхаються, коли всередині тепло.

І в цей момент фото наче засяяло — теплим помаранчевим світлом, як сонце на заході. Їжачок знав: де б не був тато, це тепло завжди з ним.



Коли тато або близькі далеко

Багато українських сімей зараз живуть на відстані. Це важливо визнавати і допомагати дитині зберігати відчуття зв'язку за допомогою:

- **Регулярних відеодзвінків:** встановіть конкретний час, щоб дитина могла чекати і готуватися.
- **«Скриньки спогадів»:** зберігайте листи, малюнки, маленькі подарунки від далеких рідних.
- **Розповідей про відсутнього члена сім'ї у позитивному ключі:** «Тато думає про тебе прямо зараз».
- А також **дозволяйте дитині сумувати** — це нормально і важливо.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Лист татові/бабусі/дідусеві»

Намалюйте або напишіть разом листа рідним, які далеко. Що ви хочете розповісти? Що запитати?

Надішліть фото малюнка — це зміцнює зв'язок навіть через екран.

Літак у небі

Діти граються на вулиці у дворі preschool.

Раптом вони бачать літак у небі — білий, із тонким слідом за ним.

— Я колись летів на літаку, — каже Їжачок. — Спочатку ми їхали машиною та автобусом. Потім вже летіли до Британії. Дуже довго. — Я теж летів, — каже Борсук. — До тітки в Канаду. Там було холодніше, ніж тут.

Пташка задумалась:

— А я ще не літала. Але хочу.

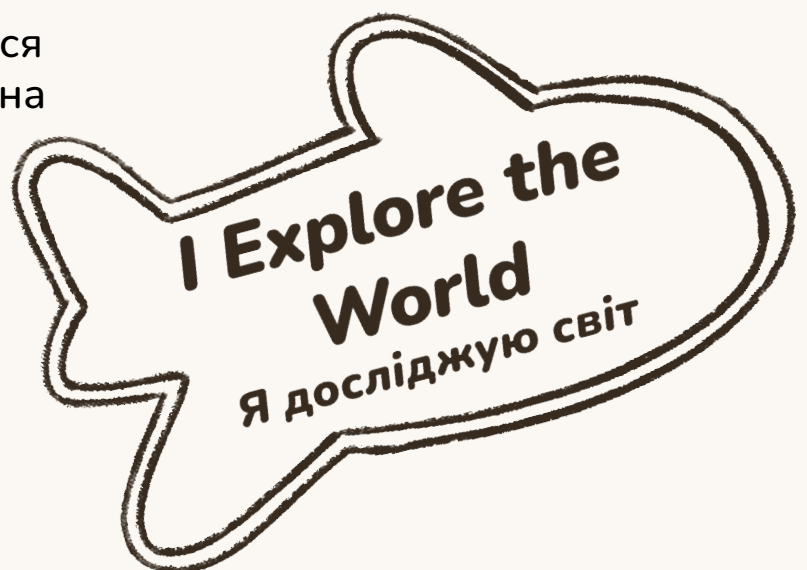
— Скільки різних місць є у світі, — каже Їжачок.



Вони всі замовкли і дивились на літак, поки той не зник за хмарами.

Тоді слід від літака почав змінюватися: спочатку він завився у спіраль, а потім перетворився на справжню веселку — широку, кольорову, яка простяглася від одного краю неба до іншого.

Друзі розправили руки і почали бігати, наче маленькі літачки. І сміятися.



Досвід переїзду та глобальне мислення

Діти, які переїхали до іншої країни, мають унікальний досвід: вони знають, що світ великий і різноманітний. Це цінно — допоможіть дитині побачити це як перевагу.

- Покажіть на карті, де ви жили і де живете зараз — **це дає відчуття масштабу і власної подорожі.**
- **Говоріть про переїзд як про пригоду:** «Ти вже знаєш дві країни».
- **Підтримуйте цікавість до інших місць і культур.**

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Карта нашої родини»

Намалюйте просту карту або роздрукуйте її. Позначте разом: де народилися мама і тато, де народилася дитина, де ви зараз живете, де живуть бабуся, дідусь, друзі. З'єднайте лінії.

Подивіться, яка велика і красива ваша родинна карта!

Бабусин дзвінок

Борсук прийшов у гості до Їжачка. Вони будували вежу з кубиків — дуже-дуже високу.

Раптом задзвонив комп'ютер.

— Їжачку, ходи! Це бабуся дзвонить із України, — покликала мама. Їжачок підбіг і побачив на екрані бабусине обличчя — таке тепле, з усмішкою.

— Їжачку, дороженький мій! — сказала бабуся. — Як ти там?

— Бабусю! — зрадів Їжачок. — У мене є новий друг! Ось, дивись! Він показав бабусі Борсука. Борсук трохи засоромився і помахав лапкою.

— Привіт, Борсуче! — сказала бабуся. — Я рада, що у мого Їжачка є такий добрий друг.

Борсук посміхнувся. А потім вони всі разом — Їжачок, Борсук, бабуся на екрані — розповідали одне одному про свій день.



І хоча бабуся була дуже далеко, здавалося, що вона зовсім поруч.

Тому що любов не знає відстаней.



Зв'язок із родиною на відстані

Відеодзвінки стали справжнім містком між поколіннями і континентами. Вони допомагають дитині підтримувати близькість із родичами, яких вона бачить рідко.

- **Зробіть дзвінки регулярними:** «Кожної суботи вранці ми говоримо з бабусею».
- **Підготуйте дитину:** «Що ти хочеш розповісти бабусі? Що запитати?».
- **Показуйте бабусі/дідусеві малюнки, вироби, нові іграшки** — це дає спільний досвід.
- **Грайте разом під час дзвінка** — надішліть бабусі ту саму іграшку або книжку, що є у дитини. Навіть якщо дитина мало говорить, вони можуть просто гратися разом через екран.
- **Створіть спільний предмет-зв'язок** — копія улюбленої книжки або набір малюнків дитини у бабусі вдома нагадує: «Ми поруч, навіть коли далеко».

Якщо дитина не хоче розмовляти — не змушуйте. Достатньо просто бути поруч.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Привіт здалеку»

Напишіть разом «листівку» для рідних, які далеко. Напишіть про ваш день: що їли, що малювали, де гуляли. Сфотографуйте і надішліть — це простий спосіб підтримати зв'язок між дзвінками.

Чарівні палички

На прогулянці Борсук і Їжачок знайшли під деревом дві гілочки. Рівненькі, коричневі.

— Це чарівні палички! — вигукнув Їжачок.

Вони почали грати в чарівників. Їжачок махав своєю паличкою і вигадував заклинання:

— Краббелі-дряббелі! Ця хмаринка стає рожевою!

Борсук сміявся і махав своєю:

— Джобелі-тобелі! Усі жабки отримають крила!

Але раптом Їжачок зачепився за камінець — і його паличка тріснула і зламалася на дві частини.

Їжачок засмутився. Він дивився на зламану паличку і мовчав.

Борсук думав хвилину. Потім простягнув свою паличку:

— Візьми мою. Ми можемо чарувати по черзі.

Їжачок підвів очі.



І в цей момент зламана паличка Їжачка засяяла золотим світлом і перетворилась на маленьку зірочку. Борсук підніс її Їжачку: «Ось тобі — пам'ять про наш найкращий день».



Емпатія дитини

- Емпатія, вміння ділитися і домовлятися не є вродженими. Вони формуються у дітей поступово через досвід і дорослих поруч.
- Називайте почуття дитини і звертайте увагу на емоції інших: «Тобі зараз сумно», «Йому боляче», «Це було турботливо з твого боку».
- Іноді діти не хочуть ділитися своїми іграшками — і це абсолютно нормальний етап розвитку. Не тисніть і не соромте. А запропонуйте гратися по черзі і підкресліть, що разом може бути навіть цікавіше.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Що б ти зробив?»

Розкажіть дитині просту ситуацію — наприклад: «Борсук будував вежу, і вона впала. Що він відчував? Що б ти зробив, якби був поруч?».

Не оцінюйте відповідь — просто слухайте і розмовляйте.

Радість примножується

Їжачок прийшов у preschool у чудовому настрої. Сьогодні сонце яскраво світить. Птахи співають. І всередині радісно-радісно. Він сів на килимок і раптом почав сміятися — просто так. Без причини. Тому що добре.

Борсук подивився на нього і теж посміхнувся.

Пташка почула і засміялась.

Черепашка зазирнула з-за кутка і теж усміхнулась.

Незабаром на килимку сміялися вже всі.

Вчителька підійшла і сказала:

— Радість — як маленький подарунок. Ти ділишся нею — і вона множиться.



Навколо Їжачка з'явилося
тепле золоте сяйво.

Воно поширювалося від
нього до Борсука, до
Пташки, до Черепашки —
і весь клас засяяв разом,
наче маленьке сонце.



Як якісно проводити час з дитиною?

Батьки часто хвилюються: чи достатньо часу я проводжу з дитиною? Дослідження показують — **дитина не рахує години**. Вона запам'ятовує моменти, коли ви були з нею по-справжньому поруч.

Якісний час — це коли ви дивитесь на дитину, слухаєте її, реагуєте на її емоції, граєтесь разом і цікавитесь тим, що їй важливо.

Навіть 10-15 хвилин такого часу на день достатньо для створення спогадів і теплих моментів між вами.

І ще одне: якісний час можливий тільки тоді, коли у вас є сили. **Дітям не потрібні ідеальні батьки — їм потрібні залучені та спокійні.**

Турбота про себе — не егоїзм, а спосіб мати ресурс, щоб надалі ним ділитись

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Прибульці»

Уявіть, що ви прибульці з іншої планети і не знаєте, як вітаються на Землі. Спробуйте привітатися ліктями, животиками, колінцями, плечима, мізинчиками, п'яточками, носиками — і нарешті по-земному, долонькою. Хто вигідає найсмішніший спосіб?

Вежа і хмари

Їжачок дуже хотів побудувати найвищу вежу з кубиків у всьому pre-school.

Він будував обережно: один кубик, ще один, ще...

Але раптом вежа захиталась — і впала. Кубики розсипались по підлозі.

Їжачок засмутився. Потім розсердився. Він не хотів більше будувати. — Не виходить! — сказав він. — Я більше не буду.

Борсук підійшов і сів поруч.

— Інколи великі вежі будуються з кількох спроб, — сказав він. — Давай разом. Ти кладеш кубик — я тримаю.

Їжачок трохи подумав. І почав знову.



Разом вони будували акуратно, повільно. Вежа ставала все вищою.

І ось вона стала такою високою, що Їжачок заплющив очі і уявив: ніби він стоїть на самісінькому вершечку, а навколо — лише хмари. Він простягнув лапку і відчув, які вони м'які і пухнасті.



У що гратися з дитиною: ідеї за віком

	До 3 років	3-6 років	6-9 років
Як пізнає світ	Через дотик, рух і контакт з дорослим	Через уяву і сюжетно-рольову гру	Через гру, правила і навчання
Що важливо	Тактильність, близькість, повторення	Гра «ніби», фантазія, взаємодія	Логіка, співпраця, інтерес
Ідеї для гри	Торкатися різних матеріалів, гратися з водою і піском, ховати і знаходити іграшки, гойдатися і обійматися, разом розглядати книжки	Гра в «сім'ю», «магазин», «лікарню», будувати з кубиків, вигадувати казки, малювати і ліпити, рухливі ігри	Настільні ігри з правилами, читання і обговорення, творчі проєкти, конструктори, вигадкування коміксів

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Погода настрою»

Запитайте в дитини: яка сьогодні погода твого настрою? Сонечко — радість, дощ — сум, вітер — хвилювання. А може, одразу кілька?

Я хвилююся

У preschool сьогодні особливий день — свято для матусь. Діти стоять на маленькій сцені й готуються співати пісеньку.

У залі сидять мами, тати і друзі.

Коли їжачок дивиться на всіх, він раптом починає хвилюватися. Його лапки трохи тремтять. Серце стукає швидко-швидко. У животику ніби літають маленькі метелики.

Борсук бачить це і тихо каже:

— Я теж так відчував. Коли хвилююся, я роблю ось що: повільний вдих — і повільний видих.

Їжачок заплющує очі і пробує.

— Уяви, що ти вдихаєш аромат весняних квітів, — каже Борсук. — А видихаєш — ніби задуваєш свічку на торті.

Їжачок зробив вдих — і справді відчув: наче стоїть на квітковій галявині, навколо пахнуть ромашки і конюшина. Потім повільно видихнув — і уявив свічку, яка м'яко гасне. Його серце почало битися спокійніше.

І їжачок готовий співати.



I Feel Calm

**Я почуваюся
спокійно**

Тривога і техніки самозаспокоєння

Коли дитина хвилюється або злиться, її тіло реагує: серце б'ється швидше, дихання стає поверхневим. У такому стані «просто заспокоїтися» — складно.

Повільне глибоке дихання допомагає тілу повернутися у спокій. Особливо коли видих довший за вдих — це сигнал нервовій системі: «все добре, я в безпеці».

Знайомте дитину з диханням у спокійні моменти через гру — тоді у складній ситуації вона зможе скористатися цим сама. І завжди робіть вправу разом: діти вчаться через наслідування.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

«Задуй свічки» — розкрий долоньку: кожен пальчик — свічка на торті. Глибокий вдих носом — і задувай по черзі кожну свічку.

«Квітка і свічка» — склади долоньки і понюхай уявну квітку на вдиху. На видиху — задмухай свічку. Повторіть кілька разів у спокійному темпі.

«Кулька в животику» — поклади руку на живіт. Вдих — кулька надувається, видих — здувається. Спочатку покажіть на собі, потім поміняйтесь ролями.

Вечеря у гостях

Борсук прийшов у гості до Їжачка. Сьогодні вони будуть вечеряти разом — мами домовились приготувати щось смачне.

Спочатку мами навіть питали одна в одної: «Чи є у когось алергії?». Вони хотіли, щоб усім було безпечно і приємно.

Мама Їжачка приготувала борщ — запашний, з буряком, з пампушками. І ще вареники з картопелькою — круглі і м'які.

Мама Борсука принесла лимонний кекс. Він пах теплом і ваніллю.
— Що це? — запитав Борсук, дивлячись на вареники.

— Це вареники, українська страва, — пояснив Їжачок. — Спробуй!
Борсук спробував і здивувався:

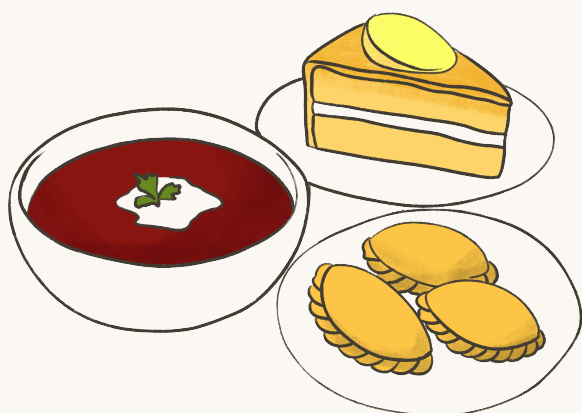
— Смачно! Як пиріжок, тільки м'якший.

Їжачок відчув, що коли поруч є друзі і ділишся чимось своїм — і сам стаєш трохи радіснішим. Наче найсмачніша страва стає ще смачнішою, коли їсти її разом.

Потім Борсук вийняв малюнок — жовто-блакитне небо і велике сонце.

— Це для тебе. Я пам'ятав, що це твої кольори.

Їжачок посміхнувся. Мама теж подружилися і довго розмовляли.



Турбота про себе — це турбота про дитину

Коли дорослий виснажений — підтримувати і бути поруч значно важче. **Турбота про себе — не егоїзм, а основа для турботи про дитину.**

Фізичне відновлення — сон, їжа, рух, свіже повітря. Звучить банально, але саме це є основою, базою.

Емоційне відновлення — іноді важливо не додавати позитив, а зменшити те, що виснажує. Зверніть увагу на кількість новин, токсичні контакти і звичку «просто проскролити» — часто це не відпочинок, а додаткова втома.

Практика 30–3–30 щодня: — 30 секунд: пауза, дихання, усвідомити, що бачу, чую, відчуваю — 3 хвилини: щось приємне — кава, розтяжка, улюблена пісня — 30 хвилин: повноцінний відпочинок — книга, малювання, щоденник.

Маленькі кроки формують рутину. Коли дорослий має ресурс — діти відчувають більше спокою і стабільності.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Теплі долоньки»

Потріть долоньки одна об одну, щоб стали теплими. Потім покладіть їх на щічки, плечі або на долоні одне одному. «Це теплі долоньки — вони передають турботу.»

Дракон злості

Їжачок будував з піску печеру. Дуже старався. Але раптом усе зруйнувалось.

Всередині Їжачка ніби щось різко спалахнуло.

Його голочки піднялися дибки. Лапки стали напружені. Ніжки хотіли тупати. Серце швидко калатало. Щічки стали гарячими.

Їжачку здалося, що він перетворюється на великого дракона, який зараз може видихнути полум'я — і це його лякало.

Борсук подивився і сказав спокійно:
— Я бачу, що ти злишся...

Їжачок тупнув ніжною і голосно засопів.

— Коли я так відчуваю, мені здається, що всередині мене живе дракон, — сказав Борсук. — Я допомагаю йому подихати полум'ям. Борсук зробив повільний вдих і сильний видих.

Їжачок спробував теж.

Вдих... і повільний сильний видих.

Вони дихали разом. І з кожним видихом дракон ставав спокійнішим. Серце почало битися тихіше. Лапки розслабилися. Голочки опустилися.

Дракон зробив видих — і перетворився на маленького, теплого, м'якенького дракончика, який ліг і задрімав. Їжачок відчув, що знову може думати і рухатись.



Злість: нормальна і керована

Злість — нормальна емоція. Вона з'являється, коли щось не виходить або порушуються межі. У цей момент тіло дитини напружується, з'являється багато енергії — і вона ще не знає, що з цим робити.

Найперше, що допомагає — **відчуття, що її розуміють.** Спокійно назвіть стан: «Я бачу, ти злишся», «Це справді неприємно», «Я поруч». Це не підсилює злість — навпаки, допомагає їй минути.

Чого краще уникати: знецінювати («нічого страшного»), соромити, вимагати негайно заспокоїтися або карати за емоцію. Це не вчить справлятися зі злістю, а лише додає напруги.

Дитина навчиться керувати злістю поступово — спочатку разом із вами, потім сама.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Коли я злюся, у мене з'являється багато сили. І я знаю, що з нею робити.

- **Подихай як дракон** — вдих, а потім повільно випусти «полум'я» на видиху. Разом: вдих... і видих...
- **Потупай ніжками** — коли в ніжках багато сили, потупай як велетень або слон. Туп-туп-туп!
- **Штовхни стіну** — обіпрись ручками і обережно штовхай. Відчуй, які сильні у тебе руки!
- **Стиснися як їжачок** — згорнись у клубочок, напруж ручки і ніжки... і повільно розслабся.

Я можу сказати „ні“

Їжачок разом із Пташкою малювали кольоровою крейдою квіти. Потім вони уявили, що це справжня галявина — і почали стрибати з квітки на квітку.

Раптом прибіг Борсук:

— Їжачку, ходи з нами! Ми будуємо великий пісочний замок!

Їжачок замислився. Йому дуже подобалось грати з Пташкою. Але він не хотів образити Борсука. Він стояв тихо і не знав, що сказати.

Борсук запитав м'яко:

— Тобі зараз хочеться грати тут?

Їжачок кивнув.

— Тоді ти можеш сказати «ні». Це окей. Ми все одно друзі.

Їжачок набрав повітря і сказав:

— Дякую за запрошення, але ні. Я хочу ще тут погратися.

Борсук кивнув і посміхнувся:

— Добре! Ми підемо будувати, а потім ще раз тебе покличемо.

Їжачок усміхнувся і відчув щось нове: коли можеш сказати «ні» — і нікого не образив — всередині стає легше. Ніби маленьке сонечко засвічується в грудях.



Конфлікти між дітьми

Конфлікти між дітьми — це не проблема, це навчання. Саме через них діти вчаться висловлювати потреби, чекати, шукати рішення і враховувати інших.

Роль дорослого — **не вирішувати конфлікт замість дитини, а підтримати процес.** Зберігайте спокій, описуйте ситуацію словами, допомагайте називати почуття і пропонуйте прості варіанти рішення. Доброта і вміння домовлятися з'являються не через вимоги, а через досвід і приклад дорослого.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Їжачок помітив, що його колючки — не просто захист. Вони допомагають йому відчувати, коли всередині тепло і добре, а коли хочеться сказати «стоп». Як маленькі антенки, які завжди знають правду.

Пограємо у гру «Так» і «Ні, не зараз»?

Нехай дорослий запитає: «Можна тебе обійняти?» або «Можна взяти твою іграшку?» — а дитина відповідає так, як справді відчуває. Потім поміняйтесь ролями.

Важливо приймати будь-яку відповідь — і «так», і «ні». Так дитина вчиться чути себе і поважати кордони інших.

Ланчбокс

Настав час ланчу у preschool. Діти сіли разом і відкрили свої ланчбокси.

У Їжачка була коробочка з запашними грушами. Він відчував їх солодкий аромат.

Він узяв коробочку і спробував відкрити. Але вона не відкривалась.

Він спробував ще раз. І ще раз. Нічого не виходило.

Навколо вже всі їли. У когось — виноградик. У когось — яскрава мандаринка.

Їжачок дивився на свою коробочку. Йому дуже хотілося їсти.

Всередині ставало сумно і бурчав животик.

Він тихо сидів і тримав ланчбокс у лапках.

Потім глибоко вдихнув і тихо сказав:

— Мені потрібна допомога...

Борсук почув і одразу повернувся:

— Давай я допоможу!

Інші теж долучились — всі хотіли допомогти. Разом вони відкрили ланчбокс.

Їжачок усміхнувся і нарешті взяв свою грушу. Вона була дуже смачна.

Груша здавалась особливо солодкою, вона була наче символом того, що не варто боятись просити про допомогу — друзі залюбки допоможуть.



Просити допомоги — це сила, а не слабкість

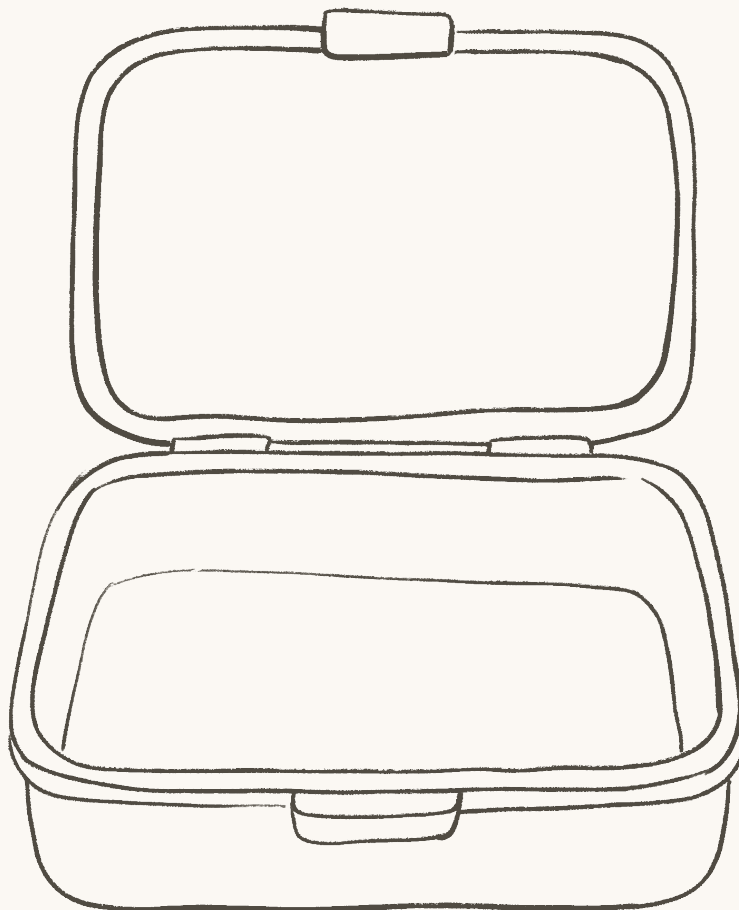
Багато дітей (і дорослих) соромляться просити про допомогу. Але дослідження показують, що вміння просити — ознака соціальної зрілості і впевненості.

- **Моделюйте самі:** «Мені важко відкрити цю кришку. Допоможеш?».
- **Хваліть, коли дитина просить:** «Ти попросив допомоги — це дуже мудро».
- **Не поспішайте допомагати самі** — спочатку дайте дитині спробувати і сказати «потрібна допомога».

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «А що у твоєму ланчбоксі?»

Обери їжу, яку б ти взяв із собою у preschool, і намалюй її всередині!



Пляма-овечка

На занятті діти малювали. Їжачок дуже старався намалювати гарний малюнок.

Але раптом фарба розлилась. Велика синя пляма розповзлась по аркушу.

Їжачок засмутився:

— Я зробив погано...

Борсук подивився на свій малюнок:

— У мене теж є плями.

Вчителька підійшла і усміхнулась:

— Іноді з помилок виходить щось нове. Подивись уважно на свою пляму.

Їжачок придивився. І раптом побачив: синя пляма схожа на маленьку пухнасту овечку!

Він домалював їй ніжки і усміхнене обличчя.

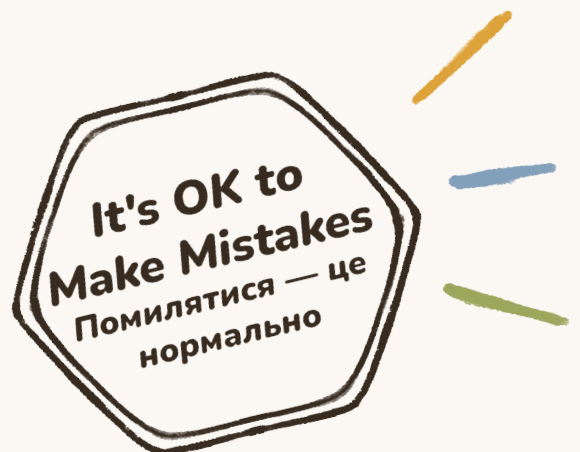
Інша пляма нагадувала равлика на листочку.

А ось ця — зайчика з довгими вушками!

Їжачок малював і малював. І плями перетворювались на цілий маленький світ: овечка, равлик, зайчик, хмаринка, рибка. Малюнок, який здавався «зіпсованим», став найцікавішим у класі.

Вчителька сказала:

— Помилки — це не кінець. Це початок чогось нового.



Помилки як частина навчання

Коли дитина помиляється — вона не робить щось неправильно, вона вчиться. У дошкільному віці діти пізнають світ саме через спроби і помилки. Особливо це важливо у творчості, де не існує одного правильного способу.

Коли дитина чує «не так», «треба по-іншому» — вона починає сумніватися в собі і з часом уникає нових спроб. Критика звужує мислення. Підтримка — розширює.

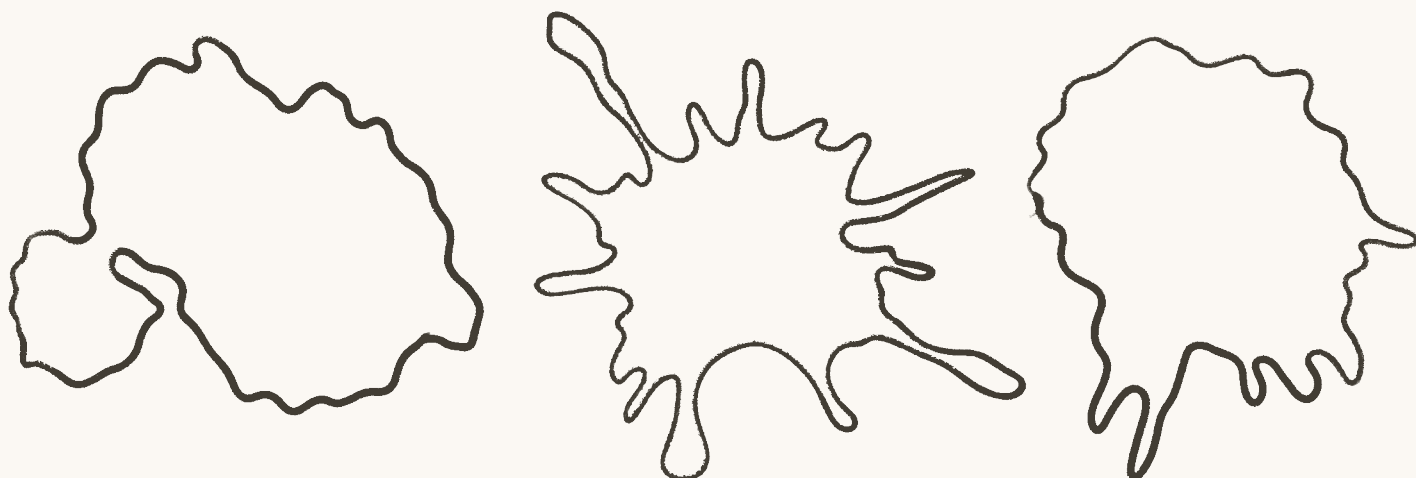
Замість оцінювання спробуйте: — описувати: «фарба розлилася, окей» — підтримувати: «ти засмутився, бо хотів по-іншому» — запрошувати до дослідження: «цікаво, на що це схоже?» — підкреслювати процес: «ти так старався і придумав щось нове».

Дитині не потрібно робити ідеально. Їй потрібно відчувати: я можу пробувати, я можу помилятися — і це нормально.

ГРА ВІД ЇЖАЧКА

Гра «Чарівні плямки»

Подивись на плямки на сторінці — вони можуть бути будь-чим! Може, це маленька овечка? Або хмаринка? А може, веселий смайлик? Візьми олівець і домалюй: очі, лапки, хвостик або сонечко поруч. Немає правильного варіанту — є тільки твоя уява.



Зірка тижня

У preschool наближались канікули. Діти сиділи на килимку разом із вчителькою.

Вчителька сказала:

— Ви так багато всього навчилися за цей час. Кожен із вас виріс. Їжачок слухав і почав згадувати.

Як він прийшов у preschool вперше — і все було нове.



Як познайомився з Борсуком.



Як сумував — і навчився говорити про почуття.

Як хвилювався — і навчився дихати.

Як ламалися речі — і він пробував ще раз.

Як просив допомоги. Як говорив «ні». Як ділився радістю.



Як розповідав про себе і про свою країну.

Їжачок відчув тепло всередині і навіть трохи виправив спинку.

Вчителька сказала:

— Цього тижня наша зірка — Їжачок.

Діти аплодували.



Вчителька дала йому зірку-значок і сертифікат з його ім'ям.

І в цей момент Їжачку здалось, що всі значки суперсили, які він отримав за цей час, засяяли разом. Вони кружляли навколо нього маленьким сузір'ям — і кожна зірочка нагадувала про щось важливе, чому він навчився.

Він подивився на Борсука. Борсук посміхнувся і показав великий палець угору.

— Ти справжня зірка, Їжачку.



Заповніть цей сертифікат разом із дитиною — впишіть ім'я і, за бажанням, дату. Можна прочитати вголос, вручити урочисто або повісити вдома.

Цей сертифікат отримує

за прояв суперсили:

**сміливо знайомитися і розповідати про себе
вчитися розуміти свої почуття
знаходити друзів і піклуватися про них
пробувати нове і не боятися помилок
просити про допомогу і підтримувати інших**

Ми тобою пишаємося. І ти можеш пишатися собою.

_____ / _____
підпис дата

Значки суперсил





Kind Heart
Добре серце



I Share Joy
Я ділюся
радістю



**I Can Try
Again!**
Я можу
спробувати
ще раз!



I Feel Calm
Я почуваюся
спокійно



**We Help
Each Other**
Ми допомагаємо
одне одному



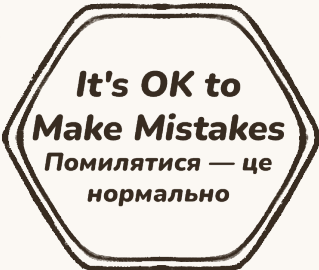
**I Can Feel Big
Feelings**
Я можу відчувати
сильні емоції



**I Can Say
No**
Я можу
сказати «ні»



**I Can Ask
for Help**
Я можу
попросити про
допомогу



**It's OK to
Make Mistakes**
Помилатися — це
нормально



**I Am Growing
Every Day**
Я расту щодня

**Розкажи мені
про себе!**



Заповни разом із дорослим або намалюй відповіді!

Мене звати:

Мені

років

Мій улюблений колір:

Мої улюблені страви:

Моя улюблена книжка або казка:

Я вмію:

Мені трохи важко:

Я живу у місті:

Я народився/народилась у:

Мої рідні:

Я можу сказати «привіт» двома мовами:

Намалюй себе

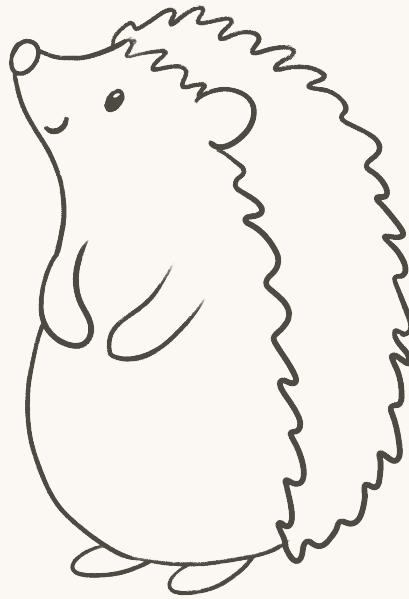
**Їжачок і Борсук на килимку у preschool.
Намалюй їм усмішки і розфарбуй!**



Яким кольором ти розфарбував Їжачка?

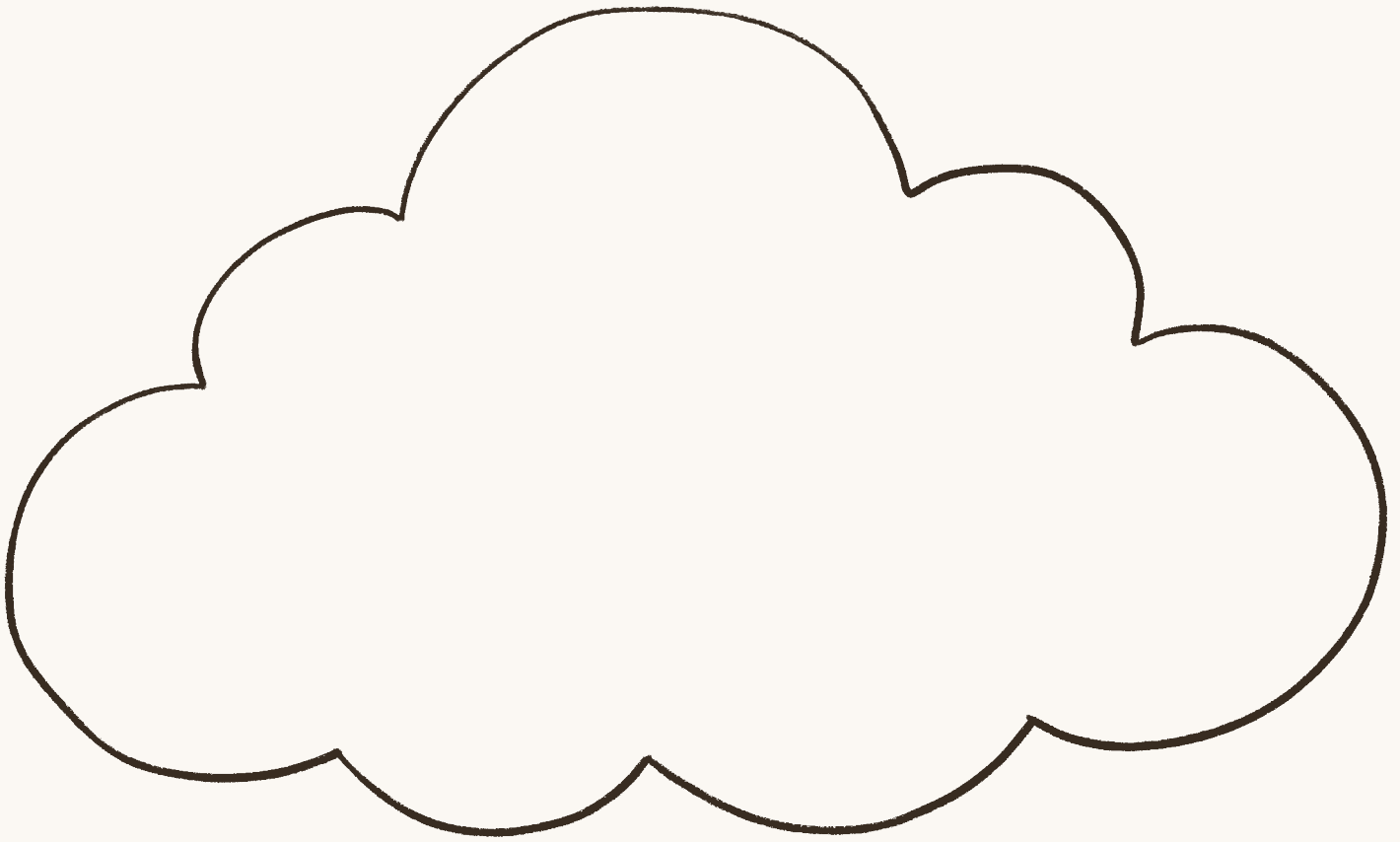
Яким кольором ти розфарбував Борсука?

**Намалюй своїх друзів поруч із їжачком!
Скільки їх?**



Моїх друзів звати:

**Намалюй хмаринку свого настрою
сьогодні. Яка вона?**



Моя хмаринка

тому що

Міні-ігри від Їжачка

Гра 1. «Дзеркало»

Встаньте один навпроти одного. Один показує рух — інший, повторює як дзеркало. Хто вигадує найсмішніші рухи?

Вік: 2+ | Час: 5 хв | Кількість: 2+

Гра 2. «Емоційний детектив»

Один загадує емоцію і показує її обличчям та тілом — без слів. Інші вгадують. Хто покаже найхитрішу, емоцію?

Вік: 3+ | Час: 10 хв | Кількість: 2+

Гра 3. «Ланцюжок компліментів»

По колу кожен говорить щось добре про наступну людину. Спробуйте щоразу придумувати нове!

Вік: 3+ | Час: 5 хв | Кількість: 2+

Гра 4. «Стоп-рух»

Грайте в заморожених: один рахує до 5, всі рухаються — потім він каже «Стоп!» і всі завмирають. Хто розсмішить заморожених?

Вік: 3+ | Час: 10 хв | Кількість: 3+

Гра 5. «Що я відчуваю у тілі?»

Запитайте дитину: «Де у тілі живе радість? А сум? А хвилювання?». Нехай покаже або намалює. Розкажіть і ви про своє тіло.

Вік: 3+ | Час: 5-15 хв | Кількість: 2

СЕРТИФІКАТ

Це підтверджує, що

відкрив/відкрила в собі такі суперсили:

- ☆ This Is Me! — Це я!
- ☆ I Can Try! — Я можу спробувати!
- ☆ I carry love with me — Я несу любов із собою
- ☆ My Feelings — Мої почуття
- ☆ We Are All Special — Ми всі особливі
- ☆ New Words! — Нові слова!
- ☆ I Am Proud of Me — Я пишаюся собою
- ☆ I Explore the World — Я досліджую світ
- ☆ I Can Try Again! — Я можу спробувати ще раз!
- ☆ I Feel Calm — Я почуваюся спокійно
- ☆ We Help Each Other — Ми допомагаємо одне одному
- ☆ I Can Feel Big Feelings — Я можу відчувати сильні емоції
- ☆ It's OK to Make Mistakes — Помилятися — це нормально
- ☆ I carry love with me — Я несу любов із собою
- ☆ People I Love — Люди, яких я люблю
- ☆ Family Love — Сімейна любов
- ☆ Kind Heart — Добре серце
- ☆ I Share Joy — Я ділюся радістю
- ☆ I Can Say No — Я можу сказати «ні»
- ☆ I Can Ask for Help — Я можу попросити про допомогу
- ☆ I Am Growing Every Day — Я расту щодня

Дякуємо за час, який ви провели разом із цією книгою.

Їжачок багато чому навчився, але на цьому його пригоди не закінчуються. Він росте. І кожен новий день приносить щось нове: відкриття, емоції, маленькі перемоги.

Так само, як і у вашої дитини. Кожен день — це ще один крок. Іноді маленький, іноді складний, але завжди важливий.

І найцінніше — що ви поруч.

Бажаємо вам ще багато спільних відкриттів!





Copyright © 2026 Opora

Written by Hanna Nabilska

Coordinated by Yuliia Huba

Edited by Yuliia Skarlat

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.

OPORA is a registered UK charity supporting Ukrainians
in rebuilding their lives sustainably in the UK.

We provide Ukrainian language informational support and
emergency assistance.

Opora is a registered charity (1199760)



 **OPORA**

