

Дії героїв

Рекомендації з ведення душевних розмов
із дітьми у процесі читання казки
«Мій герой - це ти, Як діти можуть боротися з
коронавірусом COVID-19!»

My Hero is You

how kids can
fight COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Рекомендації

Рекомендації «Дії героїв» розроблено групою Міжвідомчого постійного комітету з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації (РГ МПК із ПЗПСП) задля супроводу читання дитячої книжки [«Мій герой – це ти, Як діти можуть боротися з коронавірусом COVID-19!»](#).

Історія «Мій герой – це ти» пояснює, як діти можуть захистити себе, свої сім'ї та друзів від коронавірусу, а також як справлятися зі складними емоціями, які виникають у зв'язку з нашою новою реальністю, що швидко змінюється. Казку було перекладено [більше ніж 135 мовами](#), та до неї було розроблено мультимедійні [адаптації](#). Ви можете безкоштовно прочитати та завантажити цю книгу на вебсайті МПК. Усі посилання на ці джерела можна знайти наприкінці цих Рекомендацій.

Рекомендовано читати казку дорослим РАЗОМ із дітьми. Під час читання казки «Дії героїв» даватимуть дорослим рекомендації, як вести душевні розмови з дітьми (надалі – РОЗМОВИ) та навчати їх тому, як справлятися зі пов'язаними із коронавірусом COVID-19 стресовими чинниками та змінами. Рекомендації пояснюють, як дорослі можуть створити безпечний простір для дітей, в якому вони зможуть відкрито ділитися своїми почуттями, у тому числі страхами та переживаннями, щодо коронавірусу та розчарувань через пов'язані з цим зміни в їхньому повсякденному житті. Рекомендації також пояснюють дорослим, як просувати позитивні дії дітей для захисту самих себе та інших.

«Дії героїв» – це супровідні рекомендації до казки «Мій герой – це ти», розроблені для того, щоб допомагати піклувальникам та вчителям, які читають казку разом із дітьми. Цей посібник було розроблено шляхом проведення комплексних консультацій та тестування на місцях серед членів Референтної групи МПК із ПЗПСП та у країнах, які використовують книжку «Мій герой – це ти». Ми сподіваємося, що цей ресурс стане в нагоді дітям, їхнім піклувальникам та вчителям у ці виняткові часи.

Референтна група МПК із ПЗПСП висловлює вдячність Ненсі Бейрон за підготовку сценарію та Хелен Патук за створення ілюстрацій до цього видання.

Переклади, доступні формати та адаптації

Будь ласка, зв'яжіться з Референтною групою МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) (mhps.refgroup@gmail.com) щодо координування процесу перекладу та бажаного формату. Усі готові переклади та версії буде опубліковано на вебсайті Референтної групи МПК.

Якщо ви будете перекладати чи контекстуалізувати це видання, будь ласка, зауважте, що:

Ви не маєте права додавати свій логотип (або логотип організації, яка фінансує вашу діяльність) до цього продукту.

У випадку контекстуалізації (напр., змін у тексті чи ілюстраціях) не дозволяється використовувати логотип МПК. За будь-якого використання цього видання не повинно бути жодного натяку на те, що МПК схвалює якусь конкретну організацію, продукти чи послуги.

Вам необхідно додати текст такої відмови мовою перекладу: «Цей переклад/контекстуалізація не є розробкою Міжвідомчого постійного комітету (МПК). МПК не несе відповідальності за зміст чи точність цього перекладу. Оригінальна версія видання англійською мовою «Міжвідомчий постійний комітет: Дії героїв, Рекомендації з ведення душевних розмов із дітьми у процесі читання казки» вважається юридично захищеним і автентичним виданням».

Для перегляду готових перекладів та форматів «Дії героїв, Рекомендації з ведення душевних розмов із дітьми у процесі читання казки», перейдіть за посиланням:

<https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

Повідомлення, пов'язані з РОЗМОВАМИ

Будь ласка, прочитайте ці Рекомендації «Дії героїв» ДО того, як почнете читати казку разом із дітьми та продовжуйте використовувати поради після завершення читання.










Найкраще, коли достовірну інформацію про коронавірус та його ризики і про те, як попередити інфікування коронавірусом COVID-19, дітям надають дорослі, яких вони знають та яким довіряють, такі як піклувальники та вчителі. Мова, яка буде використовуватися для пояснення фактів, може бути простою та прямою і може змінюватися залежно від віку дітей. Діти, які не поінформовані належним чином, наражаються на ризик ігнорування запобіжних заходів та загрозу інфікуватися самим чи інфікувати інших. Крім того, погано поінформовані діти можуть бути невиправдано занепокоєними, тому що відчуватимуть, що дорослі приховують від них правду. Вже із самого малку діти усвідомлюють зміни навколо себе, тому важливо розмовляти про те, що відбувається, навіть із дітьми молодшого віку.

Оскільки казка заохочує дітей бути героями та брати активну участь у попередженні інфікування, дорослим важливо знайти баланс між поясненням пов'язаних із коронавірусом проблем і ризиків та чітким описом того, як дорослі будуть захищати дітей та що діти можуть зробити для попередження інфікування і захисту себе та інших.

У процесі читання казки дорослі та діти побачать у книжці 9 бульбашок із РОЗМОВАМИ, які виглядають ось так:



У цих Рекомендаціях повідомлення, пов'язані з  РОЗМОВАМИ, є такими:

 РОЗМОВА 1:	Залишатися здоровими	с.10
 РОЗМОВА 2:	Діти висловлюються	с. 13
 РОЗМОВА 3:	Подолання стресу	с. 15
 РОЗМОВА 4:	Турбота про безпеку один одного	с. 19
 РОЗМОВА 5:	Вирішення проблем	с. 22
 РОЗМОВА 6:	Усім потрібен захист	с. 25
 РОЗМОВА 7:	Життя з душевним болем	с. 27
 РОЗМОВА 8:	Бути громадянами світу	с. 30
 РОЗМОВА 9:	Мій герой - це ТИ	с. 34

Підготовка до читання та ведення РОЗМОВ

Готуючись до читання з дітьми, будь ласка, пам'ятайте, що:

- Казку можна читати із однією дитиною або з групою дітей.
- Дорослий або старша дитина можуть читати сторінку за сторінкою.
- Найкраще читати повільно та розповідати казку дещо драматично.
- І дорослі, і діти хочуть бачити ілюстрації, отож сідайте поруч, але не занадто близько, дотримуючись норм фізичного дистанціювання.
- Організуйте місця для сидіння так, щоб дітям було добре видно ілюстрації.
- Намагайтеся сісти у тихому місці, де вас не потурбують.
- Читаючи казку із групою дітей, дорослі несуть відповідальність за забезпечення того, що всі діти мають можливість безпечно поділитися своїми думками та почуттями під час РОЗМОВ.
- РОЗМОВИ – це гарна можливість для дорослих навчити дітей ефективно справлятися зі своїми страхами та стресовими ситуаціями.

Якщо ви бачите такий символ, тоді час проводити РОЗМОВУ


Усі, хто читає дитячу книжку та веде розмови із дітьми, у цих Рекомендаціях означають «ДОРΟΣЛИХ». Серед них:

- Батьки
- Дідусі та бабусі
- Піклувальники
- Вчителі
- Молодіжні лідери.

Дорослі розуміють особливу динаміку своєї культури, середовище та соціальні норми.

Рекомендовано проводити РОЗМОВИ у формі відвертих обговорень, які включають позитивні дії дітей, що є реалістичними та відповідають їхньому унікальному життєвому досвіду. РОЗМОВИ та дії будуть різними для дітей, які живуть у містах чи сільських районах, походять із різних континентів, і дітей, які живуть у власних домівках чи у таборі в іншій країні, а також різнитимуться з огляду на економічні, соціальні, релігійні та культурні цінності.


РОЗМОВИ різнитимуться залежно від стосунків між дорослими та дітьми. Окрім інформування дітей про коронавірус COVID-19, читаючи казку з дітьми, батьки повинні скеровувати свої РОЗМОВИ таким чином, щоб включити дії, які демонструють, як вони як батьки будуть захищати дітей та як діти можуть брати участь у захисті сім'ї. Коли вчителі та молодіжні лідери читають разом із дітьми, вони можуть скеровувати свої РОЗМОВИ та дії так, щоб показати, як вони беруть участь у захисті дітей і за що діти можуть нести відповідальність та захищати своїх друзів і однокласників.

У кожній  РОЗМОВІ дорослі обговорюють із дітьми різні повідомлення. РОЗМОВИ можуть вестися **двома способами...**



Надання інформації

Перш за все, дорослі мають бути добре поінформованими, щоб під час РОЗМОВИ вони могли ділитися достовірною інформацією з дітьми. Пам'ятайте, навіть діти молодшого віку мають певне уявлення про коронавірус, оскільки вони уважні слухачі. У кожному віці діти слухають, про що говорять дорослі, та відчувають їхні емоційні підказки. Дорослі повинні відверто відповідати на запитання дітей задля забезпечення того, що вони мають чітке розуміння про коронавірус та його ризику. Відповіді можуть лякати, тому дорослі можуть використовувати РОЗМОВИ для того, щоб підбадьорювати дітей та пояснювати дії, яких вони як дорослі та діти можуть вживати, щоб залишатися у безпеці. У дітей відчуття безпеки з'являється не лише від того, що вони знають, що дорослі про них подбають, а й також завдяки з'ясуванню способів, які можуть допомогти їм почуватися спроможними та достатньо мужніми, щоб бути героями та вживати заходів для захисту самих себе та тих, кого вони люблять.

Другий спосіб ведення  РОЗМОВ заохочує дорослих приділяти час тому, щоб вислухати та почути, що діти відчувають та думають про нинішні зміни у житті.

Слухання дітей

Щоб заохотити дітей вільно висловлюватися, дорослі:

- Широ приділяють час, показуючи зацікавленість у тому, що діти думають та відчувають
- **Слухають** та є терплячими, коли діти висловлюються, і **чують**, що діти кажуть та відчувають.
- Розмовляють **із** дітьми. Не роблять їм **зауважень** і не говорять **до** них. А говорять **із** ними.
- **Ставлять запитання**, щоб показати зацікавленість, та розуміють думки і почуття дітей.
- Розмірковують над тим, що говорять діти, забезпечуючи **двостороннє обговорення**.
- **Розповідають** дітям про нинішню ситуацію та чесно їх підбадьорюють.
- Пропонують дітям **реалістичний захист**.
- Пропонують дітям **підтримку** та любов.
- Під час групових читань дають дітям рівні можливості висловлюватися за бажанням.
- Заохочують дітей слухати та відповідати один одному **з повагою**.



Приклад РОЗМОВИ, коли дитину ЧУЮТЬ:

Тато та його 10-річний син Салем разом читають казку.

Під час  РОЗМОВИ 2 тато хоче поговорити із Салемом про його почуття з приводу коронавірусу.

Тато: У казці Сара хвилюється про свою безпеку. А що хвилює тебе у ситуації з коронавірусом?

Салем: Я боюся померти. Інколи вночі мені важко заснути. Я боюся, що не прокинуся.

Тато: Мені дуже прикро чути, що вночі тобі лячно. Я не знав, що ти так почувашся. Чому ти хвилюєшся, що не прокинешся?

Салем: Я чув, що деякі діти померли від корони. Я не знаю, чому вони померли, але я чув, що хтось таке сказав. Якщо я підхоплю вірус, я помру?

Чесна реакція у відповідь на факт.

Тато: Дуже невелика кількість дітей зі всього світу тяжко захворіли через вірус та померли. Так трапляється дуже рідко. Ти здоровий, а у більшості тих дітей окрім вірусу були і інші проблеми зі здоров'ям.

Салем: Отож, я не помру, якщо підхоплю вірус?

Тато: Це дуже малоімовірно, що ти помреш, якщо підхопиш вірус. Найчастіше діти легко переносять хворобу і не помирають.

Салем: Тепер буду знати.

Розмова про почуття та захист.

Тато: Я сподіваюся, що ми можемо поговорити про твої переживання і страхи. Давай поміркуємо про те, що ми можемо зробити, щоб допомогти тобі почуватися у безпеці та спати, коли тобі страшно вночі. Що ми можемо зробити?

Тато Салема слухав його та заохочував його ділитися почуттями. Він відповідав із добротою, підтримкою та надав достовірну інформацію. Він запропонував Салему знайти спосіб, як допомогти йому почуватися у безпеці вночі. Салем відреагував на це позитивно і охоче продовжив ГОВОРИТИ.

Приклад РОЗМОВИ, коли дитину не чуять:

Уявімо ситуацію, в якій тато Салема відреагував так:

Тато: У казці Сара хвилюється про свою безпеку. А що хвилює тебе у ситуації з коронавірусом?

Салем: Я боюся померти. Інколи вночі мені важко заснути. Я боюся, що не прокинуся.

На жаль, тато Салема хоче швидко підтвердити, що Салем не помре уві сні.

Тато: Не хвилюйся, ти прокинешся.

Салем: Гаразд.

Салем закінчує РОЗМОВУ.

РОЗМОВА швидко закінчилася. Вочевидь, це не те, чого ми хочемо. Салем закінчив РОЗМОВУ, тому що його почуттями знехтували. Тато Салема не почув його страхи. Тато хотів дати йому знати, що він у безпеці, і можливо просто не знав як обговорювати таку складну тему, тому і дав таку коротку відповідь. Якщо тато Салема хоче зрозуміти, як його син почувається, та переконати його, що це нормально ділитися своїми почуттями, то йому потрібно слухати сина та реагувати на його почуття так, як він це робив у першому прикладі.

Зосередження уваги на ключових повідомленнях

Незалежно від того, чи ми говоримо з однією дитиною, чи з групою дітей, під час кожної РОЗМОВИ дорослим слід зосереджувати увагу на основних повідомленнях та проводити короткі РОЗМОВИ, щоб не втрачати інтенсивний темп прочитання казки. Може бути надзвичайно непросто ставити відкриті запитання, такі як «Що вас засмучує?». У відповідь діти можуть розповісти про коронавірус чи про кривдника у школі. Під час РОЗМОВИ дорослим слід зосереджувати увагу на ключовому повідомленні тієї конкретної РОЗМОВИ. Дорослим слід ставити запитання, які безпосередньо стосуються теми розмови, наприклад, «Що вас засмучує у ситуації з коронавірусом?». І тоді діти діляться своїми думками. Дорослі слухають та відповідають, а також діляться повідомленням та уроками, які можна винести з кожної РОЗМОВИ. Дорослі можуть запропонувати ПОГОВОРИТИ про інші питання після прочитання казки.

Тривалість РОЗМОВИ

Ми хочемо дати можливість усім дітям поділитися своїми ідеями та почуттями. Проте деякі діти люблять поговорити, інші рідко коли хочуть висловлюватися, а деякі говорять аж забагато. Дорослим потрібно контролювати тривалість кожної РОЗМОВИ. Якщо дитина багато говорить, дорослим слід слухати і нагадувати про те, що варто повернутися до казки, а подальше обговорення додаткових питань можна організувати після того, як вони закінчать читати. Деяким дітям некомфортно висловлюватися, і краще не примушувати їх це робити. Це час для прочитання казки і діти можуть слухати та вчитися, не обов'язково всім щось говорити.

Унікальні РОЗМОВИ

♡ РОЗМОВИ варіюються залежно від культури, а також особистостей та стосунків між дорослими та дітьми. РОЗМОВА з вчителем буде відрізнятися від РОЗМОВИ з мамою чи татом.


Проте мета РОЗМОВ залишається незмінною. РОЗМОВА – це безпечний простір, у якому діти можуть поділитися своїми думками та почуттями, дізнатися факти про коронавірус та зрозуміти, як вони можуть відповідально підійти до питання власного захисту та захисту інших.

АРІО: інформація для дорослих

АРІО – це газета, яка пропонує дорослим рекомендації щодо того, як вести РОЗМОВУ з дітьми. Будь ласка, прочитайте кожний розділ, перш ніж проводити РОЗМОВУ, щоб дізнатися про запропоновані у ній поради, а тоді прочитайте його знову як нагадування.



Розуміння Рекомендацій

Дорослим слід читати казку разом із дітьми, та під час кожної їм слід вести  РОЗМОВУ про уроки, які можна винести з відповідного розділу. Ці інструменти спрямовані на надання допомоги дорослим щодо ведення кожної із РОЗМОВ. Пропонується чотири інструменти:

АРІО: інформація для дорослих

Ця газета пропонує рекомендації для дорослих щодо того, як проводити з дітьми РОЗМОВУ. Будь ласка, прочитайте АРІО, перш ніж проводити РОЗМОВУ, щоб дізнатися про запропоновані поради, а після завершення читання казки прочитайте його знову як нагадування.

Ключові повідомлення під час РОЗМОВИ

Це загальні теми чи повідомлення для кожної з РОЗМОВ. Наприклад, **КЛЮЧОВЕ ПОВІДОМЛЕННЯ 1: Залишатися здоровими**. У ході того, як ви будете читати казку, повідомлення у цих Рекомендаціях відповідатимуть темам із казки.

Давайте ПОГОВОРИМО

Це інформація для дорослих про те, чим ділитися з дітьми під час РОЗМОВИ.

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Це конкретні запитання, які дорослі можуть ставити дітям, щоб підвести до теми РОЗМОВИ.

Історія заохочує дітей бути героями та громадянами світу, чії дії формують глобальну систему, завдяки якій усі люди захищатимуть один одного. Під час РОЗМОВ дорослі просувають це повідомлення відповідальності та дії. Діти залучені до обговорення того, як робити вибір і забезпечувати власну безпеку та безпеку своїх близьких, що натомість сприяє виникненню надії та відчуття існування можливостей.

ГОТОВІ: НАСТАВ ЧАС ПОЧИНАТИ ЧИТАТИ КАЗКУ ТА СПІЛКУВАТИСЯ

Відкриваючи дитячу книжку, СПЕРШУ дорослим слід сказати таке:
Дорослі ГОВОРЯТЬ дітям:

|| «Я знаю, що ви багато чули про коронавірус. Він змінив наше життя. Ця казка була написана для того, щоб допомогти нам вести РОЗМОВИ та ділитися почуттями з приводу коронавірусу. З казки ми дізнаємося кілька ідей про те, як ми можемо залишатися здоровими, а також відповідати за власний захист та захист інших. Чи готові ви послухати та ПОГОВОРИТИ?»

> Прочитайте ці сторінки з «Мій герой - це ти»



АРІО

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

ДОРОСЛИМ КОРИСНО СЛУХАТИ ДІТЕЙ

ПЕРЕВАГИ СЛУХАННЯ

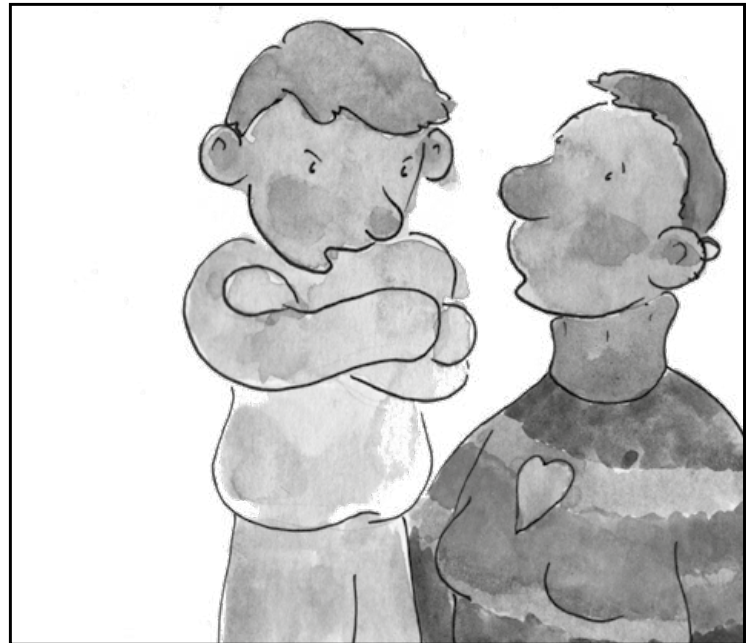
Дорослі ставлять відкриті запитання, щоб заохотити дітей розповідати, що їм вже відомо про коронавірус. У процесі того, як діти говорять та усвідомлюють, що дорослі їх слухають, їм стає комфортно і в подальшому ділитися своїми ідеями, думками та почуттями.

Дорослим слід терпляче вислухати все, що діти знають про вірус. Якась інформація буде спиратися на факти, а якась – ні. Після того як діти закінчать відповідати, дорослі можуть похвалити їх за те, що вони поділилися тим, що їм відомо. Вони повторюють ту інформацію, згадану дітьми, яка є правильною. Не слід говорити «Ні, це неправильно», натомість потрібно вловлювати недостовірну інформацію та пояснювати факти.

Важливо, щоб у випадку залучення груп дітей до розмови дорослі переконалися в тому, що діти слухають один одного. РОЗМОВИ мають бути безпечним простором, у якому діти можуть вільно говорити, тому важливо, щоб дорослі не дозволяли дітям дражнити чи цькувати один одного. Дорослі несуть відповідальність за РОЗМОВИ, та їм слід переконаватися в тому, що всі діти можуть безпечно спілкуватися.



ДИТИНА КАЖЕ: «НІ, МЕНІ НЕ ПОТРІБНО ГОВОРИТИ ПРО COVID-19!»



Уявімо ситуацію, що дитина каже: «Ні. Мені не потрібно говорити про COVID-19. Я вже все про нього знаю. Я дитина. Я не помру від вірусу. Я хочу піти гратися».

Деякі діти поведуться так, ніби знають все про все. Краще не ображати їх та нагадати їм, що в такому юному віці навряд вони знають все. Ми хочемо позитивно впливати на самооцінку всіх дітей.

Проте водночас ми хочемо, щоб вони приймали свої обмеження, щоб вони знали, що це нормально щось не знати, що це нормально інколи бути невпевненим чи відчувати тривогу і що це нормально просити про допомогу. Ми можемо сказати їм, що навіть найвідоміші науковці все ще вивчають коронавірус.

АРІО

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

ДІТЯМ ПОТРІБНО ЗНАТИ ФАКТИ ПРО КОРОНАВІРУС COVID-19

ДІЛІТЬСЯ ФАКТАМИ

Розпочинайте розмови з дітьми з того, що будете ділитися зрозумілою фактичною інформацією про коронавірус та COVID-19. Діти можуть дізнатися, як захиститися, лише якщо будуть повністю розуміти вірус та пов'язані з ним ризики.

ВСЕСВІТНЬО ВІДОМІ НАУКОВЦІ ВСЕ ЩЕ ВИВЧАЮТЬ КОРОНАВІРУС



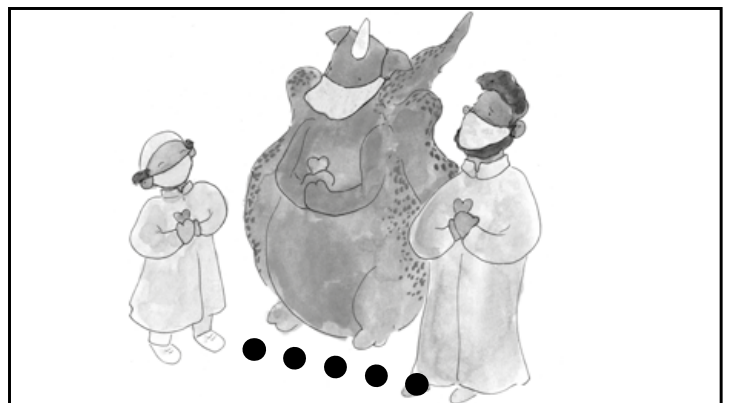
Ми всі все ще лише починаємо вивчати цей новий коронавірус. У науковців досі немає всіх відповідей. У дорослих немає всіх відповідей. Проте діти ставлять запитання, і дорослі повинні робити все можливе, щоб відповідати на них, а також розповідати дітям, що ми всі лише починаємо вивчати цей вірус.

Якщо діти ставитимуть під сумнів ризики, на які вони наражаються, дорослі можуть відповісти так: «Ви праві. Діти рідко тяжко переносять хворобу після інфікування вірусом. Проте деякі можуть тяжко захворіти, і все одно є ризики. Багато людей, у тому числі дітей, можуть мати вірус всередині організму і передавати його іншим. У вашої молодшої сестрички можуть бути проблеми з серцем, і якщо вона захворіє на коронавірус, це може стати серйозною проблемою, оскільки в неї є інші супутні серцеві захворювання. А дідусю і бабусі слід уникати інфікування вірусом, оскільки люди старшого віку можуть тяжко захворіти та навіть померти через вірус».

Дітям потрібно бути частиною системи допомоги іншим та попередження інфікування вірусом. Якщо Сара запитав: «Я не хочу, щоб хтось інший захворів. Як мені знати, чи всередині мене є вірус?», її мама може відповісти так: «У більшості випадків ти не знаєш цього, тому що добре почуваєшся. Давай дочитаємо казку, вона навчить нас, як захиститися від інфікування вірусом та не передати його іншим».

ДОСТАТНЬО ДАЛЕКО - ЦЕ НАСКІЛЬКИ ДАЛЕКО?

Системи охорони здоров'я різних країн рекомендують 1-2 метри для «соціального» чи «фізичного» дистанціювання. Будь ласка, прогляньте рекомендації вашої країни та використовуйте їх у роботі з дітьми. Щоб переконатися в тому, що діти дійсно розуміють, наскільки великою має бути відстань, ви можете пройти її разом, скористатися лінійкою чи мотузкою, або ж попросити дітей лягти на підлогу, щоб відміряти 1 чи 2 метри.





РОЗМОВА 1

Давайте ПОГОВОРИМО

Перш ніж ми поринемо в казку, давайте поговоримо про коронавірус та про те, як ми можемо захистити себе та інших від нього. Розкажіть мені, що вам вже відомо про вірус.

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Розкажіть мені, що вам вже відомо про вірус.



У відповідь діти переповідають відому їм інформацію про коронавірус. Діти можуть відповісти...

- «Коронавірус переповзає на тебе зі столів та стільців і навіть з аркушів паперу».
- «Коронавірус - це фейк».
- «Коронавірус вбиває людей».
- «Я чув/-ла, що ми можемо отримати укол в руку, який нас захистить».

Давайте ПОГОВОРИМО

Дякую, що поділилися тим, що знаєте. Здається, що ви добре слухали все, про що говорили інші поруч із вами.

Коронавірус спричиняє захворювання, яке називають COVID-19. Це новий вірус, і хвороба є інфекційною, що означає, що вона передається від однієї людини до іншої. Хвороба спричинила глобальну пандемію, оскільки поширилася на всі країни світу.

Коронавірус передається від однієї людини до іншої через краплини, що вилітають із ротової порожнини чи носу інфікованої особи, яка говорить, сміється, плаче, кашляє або чхає. Ці краплини потрапляють у повітря та можуть приземлитися в роті чи носі людей, які знаходяться неподалік. Краплини також можуть осісти на столах, стільцях чи інших поверхнях, та коли ми торкнемося такої поверхні, а потім очей, носа чи рота, ми можемо заразитися.

Вам потрібно відразу ж мені розповісти, якщо у вас чи когось, кого ви знаєте, виникають будь-які симптоми вірусу, наприклад, головний біль, кашель, чхання, ломота у тілі, гарячка або втрата відчуття смаку та/або запаху. Нам потрібно бути особливо обережними, оскільки наявність навіть одного з цих симптомів може означати, що ви інфіковані і можете заразити інших. Гарні новини у тому, що більшість людей хворіє не дуже тяжко. Проте навіть якщо вже за кілька днів вони почуваються краще, вони все ще можуть бути заразними, та їм слід залишатися вдома подалі від інших людей, доки лікар не повідомить, що вони вже не заразні.

Це підступний вірус, тому що в багатьох людей є вірус, але вони почуваються нормально. Вони все одно можуть передати його іншим, навіть якщо і роблять це ненавмисно. Я знаю, що це звучить лячно. Саме тому ми говоримо про це і читаємо цю книжку. Я роблю все можливе, щоб ми лишалися здоровими. Я хочу впевнитися в тому, що ви знаєте, як захистити себе від інфікування вірусом!

Я знаю, що ви хочете піти на вулицю гратися зі своїми друзями. Але нам потрібно робити це у безпечний спосіб. Найкращий захист від краплин інфікованих людей – це носіння маски. Нам також потрібно фізично дистанціюватися, щоб уникати краплин, тому ми повинні тримати відстань у щонайменше один метр від інших людей.

Найкращим захистом є миття рук із милом та водою, отож нам потрібно мити руки ще частіше, ніж будь-коли раніше. Якщо ми не будемо торкатися очей, носа та рота, навіть у випадку контакту з вірусом ми можемо уникнути його потрапляння всередину організму.

Науковці важко працювали над вивченням вірусу і розробили вакцини, які, на їхню думку, можуть захистити людей від інфікування.

У всьому світі люди, як і ми, читають цю історію та дізнаються, як завадити поширенню вірусу.

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Ви хочете щось запитати про вірус, перш ніж ми продовжимо читати казку?



Діти ставлять запитання, а дорослі на них відповідають.

Давайте **ПОГОВОРИМО**

Вірус перевернув наш світ догори дригом. Давайте продовжувати читати історію Сарі та дізнаватися, що ми можемо зробити, щоб захистити себе...

> Прочитайте ці сторінки з «Мій герой - це ти»



АРІО

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

ДІТИ ВИСЛОВЛЮЮТЬ СВОЇ ДУМКИ

ДИТИНА КАЖЕ: «МЕНІ ПОДОБАЄТЬСЯ БУТИ ВДОМА»

У дітей виникають змішані почуття з приводу того, як вірус вплинув на їхнє життя. Дехто говорить, що вони ненавидять вірус та що через нього вони відчуваються змушеними, самотніми, роздратованими тощо.

Деякі діти говорять, що їм подобається бути вдома та проводити час із сім'єю. За словами інших дітей, це для них справжнє полегшення, що не потрібно ходити до школи. У кожної дитини формується свій унікальний набір почуттів.



УНИКАЙТЕ СУДЖЕНЬ. ЕКСПЕРТИ КАЖУТЬ «СЛУХАЙТЕ»

Дорослим потрібно слухати та без осуду реагувати на те, чим діляться діти, особливо щодо своїх почуттів. Звісно, деякі діти роздратовані та засмучені. Якщо ми

будемо критикувати дітей і не погоджуватися з ними та казатимемо їм, як вони повинні почуватися, вони просто можуть перестати з нами ділитися своїми переживаннями. Якщо дитина говорить: «Я хочу, щоб вірус залишився із нами назавжди, і не хочу ходити до школи», а мама чи тато відповідають: «Школа важлива. Із таким ставленням у тебе ніколи не буде гарних оцінок», дитина просто перестане піднімати цю тему. Діти можуть вільно висловлюватися лише тоді, коли дорослі слухають і не осуджують те, про що вони говорять.

Діти також можуть згадувати інші причини, чому вони не хочуть ходити до школи, або інші непов'язані з цим проблеми. Якщо РОЗМОВИ дітей відрізняються від прикладів, поданих у цьому посібнику, дорослі можуть організувати таку РОЗМОВУ на пізніших етапах прочитання.

ДІТИ ОЗВУЧАЮТЬ ВАЖЛИВІ ПОВІДОМЛЕННЯ

Ми живемо у складні часи. Ми можемо навчити дітей, як захистити себе, та заохочувати їх бути героями, які висловлюються з метою інформування та захисту інших.





РОЗМОВА 2

Давайте ПОГОВОРИМО

У казці Сара почувається нещасною. Їй здається, що коронавірус перевернув її світ догори дригом.

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Як ви відноситеся до коронавірусу та як він вплинув на ваше життя?



У відповідь на це запитання діти реагуватимуть по-різному. Вони можуть відповісти...

- «Я почуваюся щасливим/-ою. Мені подобається не ходити до школи».
- «Я сумую за своїми друзями».
- «Я ненавиджу цей вірус».
- «Я нуджуся весь день, кожного дня».

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Наразі нам не відомо як боротися з коронавірусом і як його позбутися назавжди. У Сари є інша ідея, як можна допомогти. Що ж хоче зробити Сара?

У відповідь на це запитання діти можуть сказати: «Сара хоче знайти спосіб розповісти всім дітям світу, як їм захиститися, щоб вони могли захистити всіх інших».

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Так, Сара відважна. Дітям непросто висловлюватися так, щоб їх дійсно почули. Чи можете пригадати ситуацію, коли ви висловлювали свою думку з приводу того, у що вірили?

Діти можуть навести приклади. Якщо діти не можуть придумати приклади, дорослі можуть поділитися прикладами ситуацій, коли дитина висловлювала свої переконання.

Давайте ПОГОВОРИМО

Сара лягала спати із бажанням бути героїнею. Уві сні її уява створила Арію, щоб допомогти їй знайти спосіб захистити інших від вірусу. Давайте далі читати казку, щоб побачити, як Сара висловлює свої погляди та розповідає про свій спосіб захистити інших.

> Прочитайте ці сторінки з «Мій герой - це ти»



АРІО

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

ДОРОСЛІ ТА ДІТИ ПОЧУВАЮТЬСЯ НАПРУЖЕНИМИ

Сьогоднішня спрочиняє стрес у житті кожного, у кожній країні, кожному місті, на кожній вулиці, у всьому світі.

Неможливо уявити, щоб дорослі чи діти могли повністю позбутися цього стресу. Реальніше навчитися управляти чи справлятися зі стресом. Буде чесно визнати, що ми всі відчуваємося напруженими – як дорослі, так і діти, та **ПОГОВОРТИ** з дітьми про реалістичні шляхи, як вони можуть впоратися з цим, з огляду на їхній вік, культуру та середовище. Звісно, ви, як дорослі, також переживаєте стрес. Діти будуть бачити і відчувати ваш стрес та часто будуть наслідувати вашу поведінку.



БУДЬТЕ ЧЕСНИМИ ТА ДІЛІТЬСЯ СВОЇМ СТРЕСОМ

Для вашого душевного балансу важливо знайти способи подолання вашого власного стресу, і це стане прикладом, який діти зможуть наслідувати, щоб впоратися зі своїм стресом.

РОЗУМІННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ

Дорослі можуть допомогти дітям знайти способи, як вони можуть справлятися зі своїм відчуттям стресу. Важливо бути терплячими та намагатися зрозуміти причини, чому дитина переживає стрес. Корисно хвалити дітей за їхні спроби подолання стресу та залишатися терплячими, тому що їхній стрес не зникне в одну мить.



ВПРАВИ НА ДИХАННЯ МОЖУТЬ СТАТИ У НАГОДІ

Дорослі можуть навчити дітей використовувати вправи на дихання, щоб допомогти їм розслабитися. Дорослим доцільно спершу самим випробувати ці вправи, щоб відчути їх переваги.



РОЗМОВА 3

Давайте ПОГОВОРИМО

Аріо летить із Сарою та Салемом навколо світу. Важко повірити, що у всіх виникають ті ж самі симптоми коронавірусної хвороби COVID-19 та що всім потрібно вживати ті самі запобіжні заходи. Сара та Салем є справді героями, що погодилися полетіти разом з Аріо навколо світу та ділитися способами, як ми можемо захистити себе та уникати інфікування.



ЗАПИТАЙТЕ дітей

Якою порадою діляться Сара та Салем?

Діти можуть відповісти: «Вони попереджують всіх, що слід уникати інфікування. Потрібно залишатися вдома, а коли виходиш на вулицю, не потрібно тиснути іншим руку, потрібно тримати дистанцію від інших людей, мити руки з милом та водою, а також кашляти у рукав, а не в повітря».

Давайте ПОГОВОРИМО

Сара каже, що вона почувається «наляканою». Навіть уві сні вона почувається наляканою та напруженою через зміни, які у її житті спричинив коронавірус. Аріо – велетенський дракон, але навіть він боїться коронавірусу.

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Правда в тому, що коронавірус дійсно спричиняє страх. Що відбувається з вашим тілом, коли ви почуваєтесь наляканими?

Діти можуть відповісти:

- «Я пітнію».
- «У мене починає боліти голова».
- «Мої ноги хочуть тікати».
- «Я весь на нервах».
- «Мене нудить».

Давайте ПОГОВОРИМО

Наше тіло, розум та серце говорять всі разом, коли ми налякані. У розумі ми без упину думаємо про те, що нас лякає. У душі ми відчуваємо страх. У тілі [повторіть те, що згадували діти].

Ми всі налякані через коронавірус. Важко бути героєм і захищати себе та інших, коли відчуваєш страх.

Попри існування того, що нас лякає, ми все одно можемо вживати заходів, щоб розслабитися. Розслаблення допомагає полегшити відчуття стресу і напруги в тілі, сповільнює плин думок, зменшує хвилювання у розумі, заспокоює наші серця та розвіює страхи.

Розслаблення може допомогти нам жити зі стресом. Коли ми почуваємося більш розслабленими, нам простіше чітко мислити та вирішувати, яких заходів ми можемо вживати.

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Що ви робите, що допомогти собі розслабитися, коли почуваетесь наляканими через коронавірус?

Діти можуть відповісти:

- «Я це ігнорую».
- «Я починаю злитися».
- «Я йду грати в ігри».
- «Я плачу».

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Коли ви це робите, вам стає легше?

Діти можуть відповісти:

- «Так, ненадовго».
- «Ні, це нічого не змінює».
- «Не знаю».

Давайте ПОГОВОРИМО

Усі ваші ідеї доречні. І чудово, якщо вони допомагають вам розслабитися. У мене також є кілька ідей, що робити, коли ми налякані.

По-перше, добре було би, якби ви розповідали мені чи іншим дорослим, коли почуваетесь наляканими. Ми завжди можемо ПОГОВОРИТИ, не лише сьогодні під час читання казки. Я сподіваюся, що коли ви будете почуватися наляканими, ви розкажете мені про це, і разом ми знайдемо спосіб, як допомогти вам розслабитися. Розмови також можуть допомогти розслабитися. «Проблема, якою поділилися, стає вдвічі меншою». Існує багато способів, як можна розслабитися. Для цього ми можемо займатися спортом, бігати, танцювати, співати чи молитися.

Аріо розповідає, що коли він хоче розслабитися, він повільно дихає і випускає вогонь. Вогонь видається лячним, але повільне дихання допомагає Аріо розслабитися. Ми можемо повільно глибоко дихати животом, не випускаючи при цьому страшний вогонь.

Давайте спробуємо разом. Повільне і глибоке дихання може допомогти нам розслабитися. Ми повільно вдихаємо повітря та при цьому подумки рахуємо 1...2...3...4...5. Ми затримуємо дихання та рахуємо 1...2...3. І повільно видихаємо, подумки рахуючи 1...2...3...4...5. Давайте спробуємо разом. Якщо хочете, можете заплющити очі. Я рахуватиму вголос для вас, поки ви рахуватимете подумки. Ми виконаємо цю вправу тричі.

Готові?



ЗАПИТАЙТЕ дітей

Дорослі кажуть: «Давайте відчуємо невеликий страх, щоб подивитися, чи дійсно повільне дихання допомагає впоратися з ним. Давайте пригадаємо те страшне зображення плаваючого у повітрі коронавірусу. Тримайте це зображення у себе в голові, та починаймо повільно дихати всі разом». Готові починати.

Дорослі кажуть: «Слухайте мій голос і, будь ласка, робіть, як я кажу. Повільно, за моїм рахунком, робіть глибокий вдих, 1...2...3...4...5. Затримайте подих, 1...2...3... Повільно, за моїм рахунком, видихайте повітря, 1...2...3...4...5.

Давайте спробуємо ще раз. Повільно, за моїм рахунком, робіть глибокий вдих, 1...2...3...4...5. Затримайте подих, 1...2...3... Повільно, за моїм рахунком, видихайте повітря, 1...2...3...4...5.

І давайте виконаємо цю вправу ще втретє. Повільно, за моїм рахунком, робіть глибокий вдих, 1...2...3...4...5. Затримайте подих, 1...2...3... Повільно, за моїм рахунком, видихайте повітря, 1...2...3...4...5».

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Дорослі запитують: «Як відчувається ваше тіло? Що сталося із зображенням коронавірусу у вас у голові?».

Діти можуть відповісти:

- «Я відчував/-ла, як сповільнюється моє серцебиття».
- «Коронавірус полетів собі геть».
- «Я відчув/-ла спокій».
- «Мені захотілося спати».

Давайте ПОГОВОРИМО

Давайте прочитаємо, що робить Сара, щоб почуватися спокійно та у безпеці.

> Прочитайте ці сторінки з «Мій герой - це ти»



АРІО

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ НАРОДЖУЄТЬСЯ В СЕРЦІ

ЯК ДІТИ МОЖУТЬ ПОЧУВАТИСЯ У БЕЗПЕЦІ?

З огляду на виклики, спричинені пандемією COVID-19, усі діти потребують підтримки. Відчуття безпеки мотивується дорослими, такими як мами, тати, дідусі та бабусі, нянечки, вчителі та релігійні лідери. Умови проживання дітей чи сума грошей, кількість іграшок, харчі чи одяг, який дають їм дорослі, - це не те, що допомагає дітям почуватися у безпеці.

Відчуття безпеки народжується в серці. Дорослі, які пропонують щиру, співчутливу підтримку, - це те, що дозволяє дітям почуватися у безпеці. Відчуття безпеки допоможе дітям впоратися з викликами, які наразі їх оточують.

РОЗМОВА З ДИТИНОЮ, В ЯКОЇ Є ПРОБЛЕМА

Вчителям чи іншим дорослим, які читають казку для групи, потрібно з особливою обережністю говорити з дітьми про їхні проблеми у присутності інших дітей. Якщо дитина згадує про конкретну особисту проблему під час групового читання, найкраще буде попросити її поговорити про це після читання. Завжди потрібно сісти з дитиною десь окремо, щоб поговорити про те, як допомогти їй почуватися у безпеці.

Особливо важливо дослухатися до дитини, коли вона каже: «Я ніколи не відчуваюся у безпеці». На обговорення цього, а також для пошуку можливих варіантів вирішення ситуації може знадобитися багато часу.

Незалежно від того, чи ви є батьками, чи вчителями дитини, відповідь буде подібною. Оскільки наразі ви читаєте казку, ймовірно, найкраще буде сказати дитині: «Мені дуже прикро це чути. Я б хотів/-ла поговорити з тобою детальніше про те, чому ти так відчуваєшся і як я можу тобі допомогти. Давай зараз прочитаємо казку, а відразу після завершення ми можемо про це поговорити». Після цього обов'язково приділіть час тому, щоб поговорити з дитиною про її страхи і знайти способи, як допомогти їй почуватися у безпеці.

ОБІЙМИ?

Залежно від стосунків із дитиною, існують різні способи фізичної демонстрації підтримки. Батьки чи піклувальники можуть часто обійматися з дітьми під час та після прочитання казки, щоб допомогти їм почуватися у безпеці.

У школі, де діти носять маски, важко розпізнати їхні емоції, тому потрібно запитувати, як вони відчуваються, оскільки неможливо покладатися у цьому лише на розуміння мови тіла.

Вчителі не можуть вільно обіймати дітей, тому їм слід знайти способи продемонструвати свою підтримку, які будуть найбільш доцільні у їхній культурі. Вони можуть сказати дітям: «Давайте усі обіймемося». Вчителі можуть себе обійняти і навчити дітей обгортати себе руками та обіймати самих себе. Дорослі можуть нагадати дітям про те, що може бути корисно обійняти себе у будь-який момент, коли відчуваєшся наляканим чи засмученим.





РОЗМОВА 4

Давайте ПОГОВОРИМО

Сара та Салем говорять про те, як їхні дідусі та бабусі допомагають їм почуватися у безпеці. Життя в епоху коронавірусу всіх змусило почуватися трохи наляканими. Відчуття безпеки дозволяє нам видихнути з полегшенням та почуватися спокійними під час обіймів. Навіть якщо ніхто нас не торкається, відчуття безпеки дозволяє нам почуватися так, ніби нас обіймають. Існує багато різних способів, як відчутися себе у безпеці. Деякі діти можуть відчутися себе у безпеці у складні часи, коли побачать, як мама до них усміхається. Іншим дітям може допомогти почуватися у безпеці те, що вони лишаються вдома та граються зі своїми братиками та сестричками, а також те, що їх ніхто не дратує. Або ж вони можуть почуватися у безпеці, коли тато приєднається до гри.

**ЗАПИТАЙТЕ дітей**

Who makes you feel safe, and what is it that they say or do that gives you a feeling of safety?

Діти можуть відповісти:

- «Мій тато зараз не працює. Тепер він постійно вдома. Він завжди виглядає нещасним. Вчора ми всі одягнули маски та пішли гуляти. Ми просто бігали та намагалися наздогнати один одного, але при цьому не торкаючись один одного. Ігри з татом допомогли мені відчутися себе у безпеці».
- «Сімейна вечеря допомагає мені відчутися себе у безпеці».
- «Я відчуваюся у безпеці, коли ми з сім'єю всі разом сидимо навколо багаття».

Давайте ПОГОВОРИМО

Коронавірус змушує нас хвилюватися через інший вид безпеки. Ми стурбовані через стан здоров'я та намагаємося не захворіти на COVID-19. Аріо похвалив Сашу, тому що вона залишається вдома. Її тато захворів на COVID-19 та є заразним, тобто може заразити вірусом інших, тому він перебуває на самоізоляції та не виходить зі своєї спальні. Саша збирає квіти на подвір'ї і не відчувається хворою, проте вони з татом жили в одному будинку, перш ніж він захворів.

Інколи всередині тіл людей може бути вірус, і при цьому вони можуть добре почуватися, проте все одно бути заразними. Саша є героїнею, оскільки вона залишається вдома та не ризикує, оскільки в неї може бути вірус і вона може заразити інших. Вона та її тато залишаються вдома та турбуються про безпеку інших, не наражаючи їх на ризик інфікування.

Перебування на самоізоляції викликає відчуття самотності. Є багато чого, що Саша може зробити, щоб змусити тата усміхнутися. Немає значення, чи Саша пересувається на інвалідному візку, чи ходить, і чи вона живе в одній із нами країні, чи за кордоном, – ми всі можемо змусити наших близьких усміхнутися. Це особливо важливо, коли в наших близьких виникають проблеми. Наприклад, Саша може заспівати пісню під вікном спальні свого тата.

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Як же Саша може викликати усмішку на обличчі свого тата, поки він хворіє?

Діти можуть відповісти:

- «Саша може малювати картини та залишати їх під дверима його кімнати».
- «Саша може поставити букет квітів на тацю з їжею для тата».
- «Вона може говорити з татом через двері».

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Давайте уявимо, що ми – це тато Саші. Що він скаже Саші після того, як вона йому заспіває, щоб висловити свої почуття з приводу її співу?

Діти можуть відповісти, що тато Саші міг би сказати таке:

- «Завдяки твоєму співу мені стало краще».
- «Твій спів зробив мене щасливим. Дякую. Я тебе люблю».

Давайте ПОГОВОРИМО

Відчуття безпеки та зв'язку з іншими людьми в період пандемії COVID-19 є важливими. Ми можемо почуватися так, ніби нас обіймають, якщо кожного дня не будемо забувати робити один для одного те, що змусить нас усміхнутися та відчути себе у безпеці.

> Прочитайте цю сторінку з «Мій герой - це ти»



АРІО

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

СІМ'Ї РАЗОМ БОРЮТЬСЯ З COVID-19

СІМ'Ї ЗАЛИШАЮТЬСЯ ВДОМА ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

До пандемії COVID-19 ми мріяли про дні, коли в сім'ї може з'явитися більше часу, щоб побути разом. Ми раділи, коли випадали дні, в які тати та мами не працювали і нічим не займалися, а дітям не потрібно було йти до школи, та ми могли проводити час разом. В умовах пандемії COVID-19 це бажання справдилося аж занадто буквально. Тепер, перебуваючи вдома з дня в день, ми часто хочемо, щоб нам було чим зайнятися. Проте здається, що нам потрібно звикнути бути вдома в оточенні сім'ї. Замість того, щоб прокидатися кожного ранку з острахом через день попереду, кращим варіантом видається шукати нові шляхи покращення перебування вдома.



ПОГОДИТИ ПОВСЯКДЕННУ РУТИНУ

Сім'ям потрібна рутина із визначеним часом, коли прокидатися, їсти та лягати спати. Усім корисно мати певні домашні обов'язки та розділити між собою обов'язки щодо приготування їжі і прибирання. Нам потрібні чіткі плани щодо того, як забезпечити дітей простором для виконання шкільних завдань та як дорослі можуть працювати з дому. Сім'ям також потрібно спланувати як розважатися, оскільки звичні домашні справи можуть швидко набриднути. Це шкідливо для здоров'я членів сім'ї просто сидіти вдома і нічим не займатися, тому фізичні вправи та свіже повітря також потрібно включити до цього плану. Проте, як зазначила Саша, проводити трохи часу на самоті та мати простір для себе - це також добре.

ПРОГОВОРИТИ ВСЕ

Триваюче спільне перебування усіх членів сім'ї може призвести до сварок та емоційних спалахів. Найкращим варіантом буде, щоб дорослі погодили з дітьми кілька чітко визначених способів, як вони будуть вирішувати проблеми. Наприклад, коли суперечка стає все більш палкою, а слова і вчинки лише погіршують ситуацію, найкращим варіантом буде розійтися по різних кімнатах. Завжди краще уникати висловлювань чи дій у момент злості, про які пізніше можна пошкодувати. Може бути корисно піти в іншу кімнату чи куток та скористатися технікою повільного дихання, щоб розслабитися і заспокоїтися.



Також може бути корисно залучати третіх осіб як посередників для вирішення проблем. Тоді можна знову зібратися разом після того, як ви вирішите, що вже достатньо заспокоїлися, щоб могли поговорити. Проблеми краще всього вирішуються розмовами! Кожен говорить по черзі, а всі інші слухають. Мета - вирішити проблеми, тому нам потрібно залишатися позитивно налаштованими, не звинувачувати один одного та не тримати образу. Завдяки вмінню знаходити компроміс та чути один одного можна спільно вирішити проблеми та частково задовольнити бажання кожного.

РОЗМОВА 5

Давайте ПОГОВОРИМО

Перебування вдома разом увесь час – це водночас і чудово, і складно. По-перше, давайте поговоримо про чудові моменти. [Дорослі діляться першими, говорячи що є чудовим для них].

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Що є чудовим для вас у тому, що ви більше ніж будь-коли раніше проводите час разом вдома?



Діти можуть відповісти:

- «Чудово, що можна разом виконувати домашнє завдання. Лише ти та я, і я можу у всьому розібратися».
- «Чудово, що тато вдома та не працює увесь час».
- «Чудово кожного вечора проводити більше часу разом».

Давайте ПОГОВОРИМО

Салем і Саша згадували сімейні сварки. Інколи сім'ї сваряться, коли засмучені чи зляться один на одного. Інколи вони сваряться, коли стомилися чи нудьгують або ж коли їм потрібно провести час на самоті. Саша дала кілька гарних порад. Вона зазначила, що найкращий спосіб вирішення проблем в її сім'ї – це бути «особливо терплячими і особливо розуміючими і навіть швидше казати «вибач». Мені подобається порада Саші щодо врегулювання сімейних сварок.

Сварки у сім'ї завжди змушують нас погано почуватися. Ми можемо разом поміркувати над способами вирішення сімейних сварок. У мене є ідея. Коли ми злимося чи відчуваємося роздратованими, ми розходимося по різних кімнатах. Ми знаходимо окрему кімнату чи куток і кажемо: «Будь ласка, мені потрібен простір», та всі поважають це бажання. Після близько 10 хвилин ми можемо знову запитати один одного: «Чи ти готовий говорити?». Якщо члени сім'ї сваряться, найкраще для них буде зачекати, допоки всі не заспокояться та не будуть готовими поговорити. Тоді вони сідають разом і говорять. Кожен говорить по черзі, а інші слухають.

Мета – це вирішити проблеми, тому нам потрібно залишатися позитивно налаштованими та не звинувачувати один одного. Кожному потрібно дати іншому щось, що він хоче, задля вирішення проблеми. Якщо ми будемо залишатися спокійними і будемо говорити, можливо нам вдасться уникнути сварок.

ASK children

Які ще у вас є ідеї, як ми можемо вирішувати наші проблеми, щоб уникати сварок?

Діти можуть відповісти:

- «Мені подобається ця ідея. Ніхто мене не слухає, коли я починаю злитися. Це мене злить ще більше».
- «Моєму вчителю потрібно слухати всіх учасників сварки, а не лише якусь одну дитину».
- «Моїм мамі варто слухати мене, коли я починаю злитися».



Давайте ПОГОВОРИМО

Порада Саші також добре підходить і для школи. Вона сказала, що найкращий спосіб вирішення проблем – це бути «особливо терплячими і особливо розуміючими і навіть швидше казати «вибач». Інколи в школі діти сваряться. Найкраще буде, якщо ми скористаємося порадою Саші та будемо уникати сварок, залишаючись особливо терплячими та розуміючими один до одного. Давайте не забувати слухати, коли хтось злиться, щоб зрозуміти причини. Якщо це ваша провина, попросіть пробачення. Якщо хтось поводить по-злому, дратжить чи цькує вас, будь ласка, розкажіть про це дорослим. Уникайте сварок. Розкажіть дорослим, щоб вони могли допомогти вам вирішити цю проблему.

> Прочитайте цю сторінку з «Мій герой - це ти»



АРІО

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

ДЛЯ COVID-19 ВІДСУТНІ КОРДОНИ

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ПОВ'ЯЗАНЕ ІЗ ДОДАТКОВИМИ ТРУДНОЩАМИ ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ У ТАБОРІ

Для COVID-19 відсутні кордони. Вірус інфікував людей у всьому світі. Аріо залітав до табору, де багато людей проживають поруч один з одним.

Дорослі можуть розповісти дітям, чому Лейла та інші діти живуть у таборах. Небезпечні ситуації, коли тривають війни, коли немає достатньо їжі або коли трапляється повінь, пожежа чи інше лихо, можуть змусити людей переїхати до табору. Деяким людям інколи доводиться покидати свої домівки та переселитися до табору в іншій країні у пошуках безпечного життя, тоді як інші можуть безпечно проживати у таборі у своїй країні. Більшість сподівається повернутися додому одного дня, але не завжди це можливо.

У таких таборах люди наражаються на вищий ризик інфікування COVID-19. Дітям важко слідувати правилам, які можуть їх захистити, якщо вони проживають в умовах обмеженої кількості води та мила. У таких ситуаціях діти можуть стати героями, шукаючи творчі шляхи як захиститися від вірусу. Вони можуть ділитися інформацією про практичні способи, як можна захиститися, які підходять для умов проживання у таборі, щоб допомогти захистити інших.



МИ ВСІ ВИВЧАЄМО ТІ САМІ НОВІ ПРАВИЛА

Дорослі можуть пояснити, що багато людей живуть у таборах та що в таких умовах особливо важко слідувати правилам, які можуть захистити їх від COVID-19. Навіть попри те, що Лейлі складніше, вона робить все можливе, щоб слідувати тим самим правилам захисту від вірусу.



  **РОЗМОВА 6**

Давайте ПОГОВОРИМО 

Аріо відніс Сару та Салема далеко-далеко. Для COVID-19 відсутні кордони. Він поширився світом, інфікуючи людей усюди – на всіх континентах, перетинаючи кордони та інфікуючи людей, які проживають у власних домівках і в таборах. Він вражає як багатих, так і бідних, незважаючи на колір шкіри, вік та релігійні переконання. Якщо ми придивимося до картинки, то побачимо, що Аріо приземлився у таборі, де багато людей живуть поруч один з одним.



ЗАПИТАЙТЕ дітей 

На вашу думку, з якими викликами стикається Лейла, проживаючи в таборі і намагаючись захиститися від коронавірусу?

Діти можуть відповісти:

- «У неї може бути недостатньо води для миття рук».
- «Може бути важко фізично дистанціюватися, коли багато людей живуть поруч один з одним».
- «Якщо її мама захворіє, де їм ізолюватися, якщо вони живуть в одному наметі?».

Давайте ПОГОВОРИМО 

Життя у таборі є дуже непростим, тому Лейлі складніше захиститися від коронавірусу.

Лейла поставила запитання, на яке мені складно відповісти. «Це правда, що люди можуть померти від коронавірусу?». Мені б хотілося, щоб у вашому житті ви ніколи не переживали душевний біль. Давайте прочитаємо, як Аріо відповів на запитання Лейли...

> Прочитайте цю сторінку з «Мій герой – це ти»



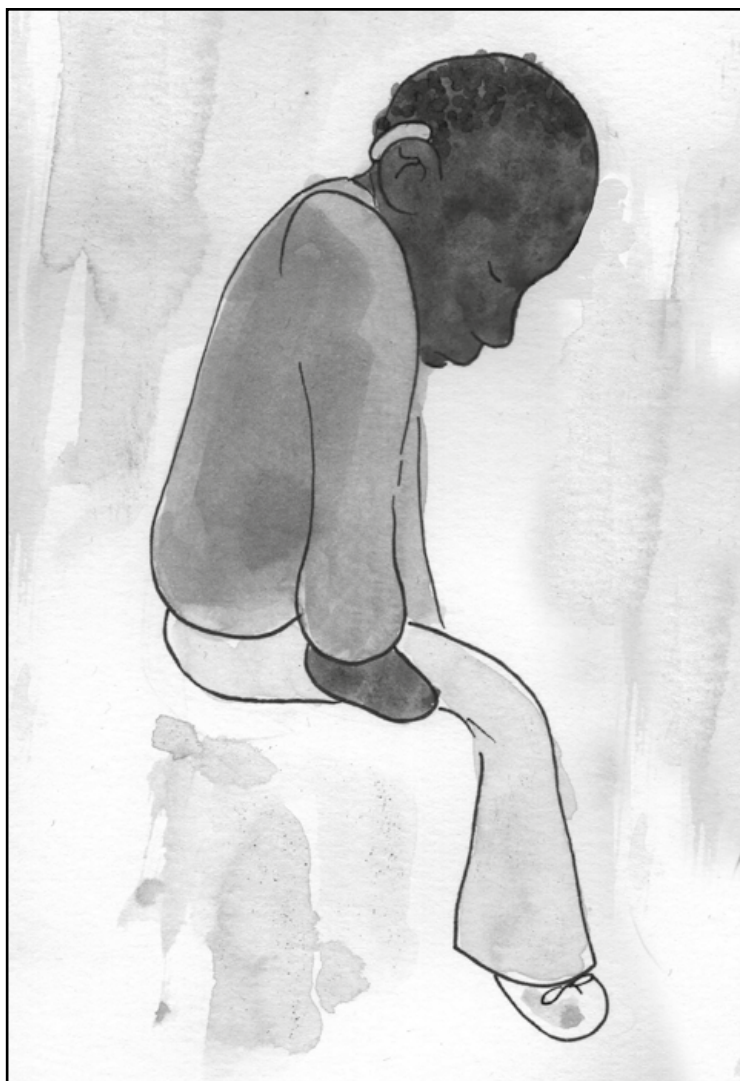
АРІО

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

ЯК ВПОРАТИСЯ З РОЗБИТИМ СЕРЦЕМ?

ДОРОСЛІ МОЖУТЬ ПІДГОТУВАТИ ДІТЕЙ ДО ВТРАТИ

Це найскладніша РОЗМОВА. Дорослі несуть відповідальність за захист дітей, забезпечення їхньої безпеки та убезпечення від душевного болю, наскільки це можливо. На жаль, це не завжди можливо. Реалії життя змушують дорослих готувати дітей до того, як жити далі, навіть коли болить душа. Дорослі залишать дітей невідготовленими і самотніми, якщо вони пропускають цю РОЗМОВУ та уникатимуть безпечного скеровування через сумну реальність.



«ЦЕ ПРАВДА, ЩО ЛЮДИ МОЖУТЬ ПОМЕРТИ ВІД КОРОНАВІРУСУ?» - ЗАПИТУЄ ЛЕЙЛА.

Складною відповіддю на запитання Лейли «Це правда, що люди можуть померти від коронавірусу?» є «ТАК». Найкращий варіант - це чесність, коли діти можуть вірити, що дорослі скажуть їм правду. Як би складно не було, дорослим потрібно поговорити з дітьми про життя зі смертю. Для деякого віра та духовність є важливими факторами, які можуть допомогти дітям впоратися зі смертю. Дорослі можуть адаптувати цю РОЗМОВУ та включити аспекти, які є найважливішими для їхньої культури, традицій та релігії.





РОЗМОВА 7

Давайте ПОГОВОРИМО

Лейла поставила запитання, на яке складно відповісти. Вона запитала: «Це правда, що люди можуть померти від коронавірусу?». Аріо відповів на запитання Лейли так: «Деякі люди зовсім не почувуються хворими, але деяким може бути дуже зле, і дехто з них може померти».

Мені б хотілося, щоб у вашому житті ніколи не було душевного болю. Я, як і вся ваша сім'я та всі, хто вас любить, буду робити все можливе, щоб захистити вас. На жаль, смерть є частиною життя та впливає на всіх нас. Я не в змозі захистити вас від досвіду, пов'язаного зі смертю. Це є реалією нашого життя, яка спричиняє душевний біль. Наше життя є часто несподіваним і непередбачуваним, і я завжди готова/-ий допомогти вам впоратися із цим.

Так, деякі люди помирають від COVID-19. Найчастіше це люди старшого віку чи люди, які вже мають якесь інше захворювання. Нам слід бути особливо обережними, щоб захистити таких людей від інфікування. Інколи мами, тата, старші брати, сестри або ж навіть діти помирають від COVID-19. Це трапляється не часто, але так може статися. Навіть коли ми обережні, інколи люди хворіють та помирають. І ніхто в цьому не винен. Немає кого в цьому звинувачувати. У певний момент у житті ми всі зіткнемося із тим, що хтось, кого ми любимо, помре.

Коли хтось помирає, дійсно корисно буде поговорити про те, як ми відчуваємося, із кимось, кому ми не байдужі. Ми можемо обійнятися. Ми можемо поділитися історіями зі спогадами про померлого. Коли люди помирають, ми сумуємо за ними. Ділячись спогадами про щасливі спільні миті, ми пам'ятаємо цих людей, і вони продовжують жити в наших серцях.

Тепер ми дізнаємося про спосіб, який Аріо запропонував Сарі, Салему і Лейлі, щоб впоратися з почуттями, коли вони налякані, засмучені чи почувуються у небезпеці. Аріо запропонував уявляти, як виглядає та пахне місце, в якому вони колись почувалися щасливими. На думку Аріо, щоб почуватися краще, можна уявити гостя, який побуде з вами у такому місці. Ваш гість може будь-ким, кого ви собі уявите. Отож, подумайте, кого ви хочете взяти з собою в таке місце. Пропоную додати до процесу кілька глибоких вдихів і видихів, як ми раніше навчилися робити, щоб розслабитися.

Ця вправа на уяву може допомогти нам, коли ми відчуваємося сумними чи стурбованими. Прямо зараз ми насолоджуємося історією, і це викликає приємні відчуття. Отож, дозвольте мені нагадати вам про лячний коронавірус зі всіма його лапами. Це змушує всіх нас почуватися трохи наляканими.



Давайте ПОГОВОРИМО

А тепер ми спробуємо впоратися з відчуттям тривожності. Будь ласка, заплющіть очі. Давайте розпочнемо з дихання.

Повільно, за моїм рахунком, зробіть глибокий вдих, 1...2...3...4...5. Затримайте дихання, 1...2...3... Повільно, за моїм рахунком, видихайте, 1...2...3...4...5.

Пригадайте момент, коли ви почувалися у безпеці. Уявіть собі картинку, як виглядало таке місце, пригадайте, як ви там почувалися, та навіть пригадайте, чим там пахло. Тепер уявіть, що ви приводите з собою у це безпечне місце гостя. Дозвольте собі почуватися у безпеці. А тепер уявіть щасливі миті у цьому місці разом зі своїм гостем. Уявіть, як ви усміхаєтесь до свого гостя. Повільно, за моїм рахунком, зробіть глибокий вдих, 1...2...3...4...5. Затримайте дихання, 1...2...3... Повільно, за моїм рахунком, видихайте, 1...2...3...4...5.

Не забувайте, я тут для того, щоб допомогти вам почуватися у безпеці. Пам'ятайте, що ми завжди можемо ПОГОВОРИТИ, коли ви почуваетесь нещасними, наляканими чи спантеличеними.

Давайте розплющимо очі. Повертаймося із уявного світу у цю мить та до Лейли, Сари, Салема та Аріо. У нашій казці Аріо розповів Лейлі, що він та багато інших людей турбуються про неї, а також про Сару і Салема. Давайте прочитаємо, що ж йому відповіла на це Лейла.

> Прочитайте ці сторінки з «Мій герой - це ти»



АРІО

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

КОЛИ ОСОБА, ЯКА БУЛА ІНФІКОВАНА, БІЛЬШЕ НЕ СТАНОВИТЬ ДЛЯ НАС ЗАГРОЗИ?

ІЗ ПОВЕРНЕННЯМ ПІСЛЯ COVID-19

Деякі люди підхоплюють коронавірус та хворіють, але більшість одужує. Коли вони вже більше не заразні, вони не становлять ні для кого загрози. Логічно, що ми мали б радіти, що можемо знову бачитися з ними, їсти, соціалізуватися та гратися, як це було до того, як вони захворіли. Чому ж не завжди це так? Чому деякі люди, які перехворіли на коронавірус, наражаються на ізоляцію з боку своїх друзів, сімей та громад?



СТРАХ НЕ ПОВИНЕН БУТИ СИЛЬНІШИМ ЗА НАУКУ

Навіть попри те, що наука говорить нам, що особа вже є безпечною, багато людей не хочуть ризикувати, тому тримаються на відстані. Люди, які хворіли, інколи наражаються на ізоляцію з боку інших. Люди не хочуть наражатися на ізоляцію, тому інколи вони вдають, що добре почуваються, та продовжують працювати, ходити до школи і соціалізуватися навіть тоді, коли хворіють на COVID-19. Іншим потрібно працювати, щоб нагодувати сім'ю, тому вони вирішують працювати навіть попри те, що знають про свою хворобу.

Самоізоляція у період хвороби допомагає зупинити поширення вірусу. Діти можуть бути героями та можуть навчитися бути відповідальними громадянами, повідомляючи про те, що вони хворіють, щоб отримати необхідну допомогу. Діти можуть навчитися любити та дбати про людей на відстані, коли ті хворіють, а також бути готовими прийняти друзів і членів сім'ї назад у своє життя, як тільки вони перестануть бути заразними.





РОЗМОВА 8

Давайте ПОГОВОРИМО

Почуваючись у безпеці та відчуваючи турботу інших, Сара, Салем та Лейла облітають весь світ разом з Аріо. Під час наступної зупинки Аріо знайомить їх з Кімом, який розповідає, як він почувався, коли хворів на COVID-19.

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Моєю першою думкою була: «Я радий/-а, що не був поруч із Кімом, коли він захворів. Чому я так подумав/-ла?»

Діти можуть відповісти:

- «Коронавірус міг перескочити з Кіма на вас, і ви не хотіли захворіти і померти».
- «Я також радий, що не був там».
- «Ніхто не хоче бути поруч із кимось, хто хворів на COVID-19».

Давайте ПОГОВОРИМО

Ми знаємо, що коронавірус підступний. Ми не бачимо, як він легко переходить від однієї людини до іншої. Вірус не інфікує всіх людей однаково. Деякі люди дуже сильно хворіють, а у інших спостерігається легкий перебіг хвороби. Інколи ми взагалі не можемо сказати, що люди інфіковані вірусом. Не всі, хто хворіє, говорять іншим про свою хворобу – вони можуть тримати це у секреті. Інколи люди наражаються на ізоляцію, якщо захворіли, тому нікому не розповідають, оскільки не хочуть втратити друзів. Для того, щоб захиститися від коронавірусу, важливо, щоб всі говорили відразу ж, як захворіли: «Я почуваюся хворим. Мені потрібна твоя допомога».

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Що ми можемо зробити, щоб заохочувати всіх відразу ж говорити про те, що вони захворіли?

Діти можуть відповісти:

- «Ми можемо дати їм знати, що ми їх не покинемо».
- «Ми можемо запропонувати їм допомогу, наприклад, купити продукти, поки вони хворіють».

Давайте ПОГОВОРИМО

Це велике полегшення, що коронавірус не залишається у тілі людини назавжди. Коли люди вже більше не заразні, нам нема чого хвилюватися, оскільки ми не підхопимо від них коронавірус. Вони лишилися тими самими людьми, якими були і до хвороби. Це безпечно говорити, гратися та проводити разом із ними час. Люди зможуть вільно говорити «Я захворів/-ла», коли знатимуть, що ми їх підтримаємо. Існує багато добросердечних, безпечних способів, як ми можемо продемонструвати нашу підтримку. Дорослі можуть допомогти, доставляючи продукти та медикаменти хворим людям додому, а також виконуючи їхні доручення. Дорослі та діти можуть спілкуватися з ними телефоном та говорити їм, що вони турбуються про них. Діти можуть наслідувати приклад Лейли та співати у них під вікнами. Найважливіше – це пам'ятати дбати про хворих, особливо якщо це люди старшого віку чи самотні люди.

Давайте ПОГОВОРИМО

Повертаймося до нашої казки – вона вже добігає кінця. Аріо повернув Сару додому. Її подорож навколо світу закінчилася. На самому початку подорожі Сара почувалася наляканою, та їй здавалося, що коронавірус вкрав її життя. Вона хотіла бути героїнею і захистити себе та розповісти дітям всього світу, як можна захиститися від вірусу. Коли вона лягала спати, вона не знала як це зробити. Коли Аріо прощався із Сарою, вона сказала йому: «Ти – мій герой». Мені здається, що Аріо усміхався, коли відповідав: «А ти – моя героїня, Сара».

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Що такого зробили Аріо та Сара, що вони обое є героями?

Діти можуть відповісти:

- «Вони розповіли дітям у всьому світі, як захиститися та не заразитися коронавірусом».

Давайте ПОГОВОРИМО

Вони обое є героями, тому що облетіли весь світ і переконалися в тому, що всі діти знають, як захиститися від інфікування коронавірусом.

ЗАПИТАЙТЕ дітей

Що всі діти навчилися робити із метою захисту від вірусу?

Діти можуть відповісти:

- «Мити руки із милом та водою».
- «Залишатися вдома».
- «Якщо я виходжу гуляти на вулицю, я не повинен торкатися очей чи носу, поки не помию руки».
- «Коли я перебуваю за межами дому, мені слід носити маску».



Давайте ПОГОВОРИМО

Важливо пам'ятати про всі правила захисту, щоб не захворіти на коронавірус:

- Мийте руки із милом та водою багато разів на день.
- Не торкайтеся очей чи носу, поки не помиєте руки.
- Залишайтеся вдома чи недалеко від дому, якщо виходите гратися на вулицю.
- Уникайте великих скупчень людей.
- Носіть маску за межами дому.
- Перебуваючи за межами дому, дотримуйтесь безпечної фізичної дистанції.
- Після повернення до школи виконуйте всі шкільні правила, щоб залишатися у безпеці.

Якщо ви заразилися коронавірусом або якщо у вас виникають симптоми і може бути вірус, будьте героями, будьте відповідальними. Відразу ж повідомте своїх близьких, щоб убезпечити їх від інфікування. Коли вам стає відомо, що хтось хворіє, пропонуйте свою щирю підтримку. І, наостанок, коли вони одужують, будьте поруч із ними так само, як це було до хвороби.

ЗАПИТАЙТЕ дітей

У вас є якісь запитання з приводу того, що ми читали чи обговорювали?

Let's CHAT

Коли ми об'єднуємо наші зусилля, ми можемо захистити один одного, і таким чином ми всі будемо у безпеці. Давайте поглянемо, як там Сара. Вона лежить у своєму ліжку...

> Прочитайте ці сторінки з «Мій герой - це ти»



АРІО

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

ВИ ВСІ - ГЕРОЇ!

ДЯКУЮ ВАМ, ДОРΟΣЛІ!

Казка добігла кінця, і ви поділилися з дітьми великою кількістю важливої інформації, щоб навчити їх, як захистити себе та інших від коронавірусу.

Ви можете пишатися тим, що ваші діти тепер можуть бути ГЕРОЯМИ та можуть допомогти захистити інших.

Будь ласка, у майбутньому продовжуйте говорити з дітьми про ключові повідомлення, про які ви всі дізналися з казки.





РОЗМОВА 9

Давайте ПОГОВОРИМО

Мені подобається ця остання ілюстрація казки, на якій Сара та її мама усміхаються та обіймаються. На початку казки Сара почувалася нещасною. А тепер Сара усміхається. Вона розмовляє з мамою та ділиться своїми пригодами навколо світу. Мама Сари каже: «Мій найбільший герой - це ти». Усмішка Сари говорить про те, що вона з цим погоджується. Сара відчувається сильною як героїня, тому що тепер вона знає, як захиститися від коронавірусу, а також відчуває, що може допомогти іншим захистити себе.



ЗАПИТАЙТЕ дітей

Чи ви можете поділитися кількома історіями про те, коли ви були героями, захищаючи себе чи інших від коронавірусу?

Діти можуть відповісти:

- «Бабуся зібралася йти на ринок. Я побачив/-ла, що вона забула вдома маску, і збігав/-ла додому за нею».
- «Мій тато хворів на коронавірус, та мій молодший братик постійно крадькома заходив до кімнати тата, щоб погратися із ним. Я зачинили двері до кімнати тата та підвела братика до вікна, і ми через скло кривлялися, щоб розвеселити тата».

Давайте ПОГОВОРИМО

Це все чудові історії, і вони демонструють, що ви багато чому навчилися. Тепер, коли ви знаєте, як бути героєм в епоху коронавірусу, ви можете захистити своїх друзів і сім'ї та показати їм, як захистити себе.

Мій герой - це ТИ!

> Прочитайте цю сторінку з «Мій герой - це ти»



Посилання на додаткові джерела до книжки «Мій герой – це ти»

- «Мій герой – це ти, Як діти можуть боротися з коронавірусом COVID-19!» Казка доступна понад 135 мовами:

<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

- Адаптації та місцеві ініціативи на рівні країн на основі «Мій герой – це ти, Як діти можуть боротися з коронавірусом COVID-19!»:

<https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you>

- Анімаційний ролик Стенфордського університету на основі «Мій герой – це ти, Як діти можуть боротися з коронавірусом COVID-19!»:

<https://www.youtube.com/watch?v=FdO7MHICkys>

Цей красивий короткий анімаційний ролик зображає історію Сари. Якщо ваш інтернет-зв'язок дозволяє, можете подивитися ролик разом із дітьми, а після спільного перегляду – поміркувати та поговорити про підняті у ньому теми. Наприклад, можете запитати дітей: «Що вам сподобалося з відео?», «Чому ви навчилися завдяки відео?».

