

Сильні почуття

приходять та йдуть



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.



NEW DIRECTIONS

Сильні почуття

приходять та йдуть



Дизайн і макет 2018 Канадський Центр Захисту Дітей та Нові Напрямки для Дітей, Молоді, Дорослих та Сімей. Всі права захищено. Ніхто не має права поширювати електронну версію всієї або частини цієї публікації. Забороняється копіювати, розповсюджувати або зберігати в системі пошуку, за винятком випадків, зазначених нижче. Копії(всієї або ж частини друкованої або ж електронної) не можуть бути створені для отримання заробітку будь-якою особою у будь-який час або з комерційною метою. Батьки/опікуни можуть завантажити та роздрукувати одну копію для власного користування. Для використання за межами дозволеного вище, надішліть свій запит на адресу: contact@protectchildren.ca

Ця книга була б неможливою без важкої праці та самовідданості численних людей в обох центрах: Нові Напрямки та Канадський Центр. Зокрема, Нові Напрямки, хотіли б визнати внесок Kate Kieran та Billy Brodovsky, Канадський Центр хотів би подякувати своїй освітній команді, та команді дизайнерів, які працювали над цим проектом.



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.

Канадський Центр Захисту Дітей Inc.(Канадський Центр) є зареєстрованою благодійною організацією присвяченою особистій безпеці усіх дітей. Канадський Центр пропонує ряд програм, послуг та ресурсів для Канадців щоб допомогти їм захистити дітей та зменшити ризик віктимізації. Для більш детальної інформації відвідайте веб-сайт Канадського Центру. www.protectchildren.ca



Нові Напрямки для Дітей, Молоді, Дорослих та Сімей(Нові Напрямки) є неприбутковою організацією, що надає ряд послуг які відповідають змінам соціальних, психологічних, культурних, освітніх та професійних потреб людей у їхніх громадах. Ми пропонуємо різноманітні програми: від сімейних консультацій до ресурсів для молоді, професійне навчання для спеціалізованої підтримки життя, громадські будинки підтримки прийомним сім'ям, а також різноманітні ресурси для використання особами з розумовими вадами, Спільнотою осіб з порушеннями слуху та Спільнотою Корінного населення. Для більш детальної інформації відвідайте сайт www.newdirections.mb.ca

Для більш детальної інформації щодо дітей, травми та як дорослі можуть допомогти, будь-ласка, відвідайте www.makingsenseoftrauma.ca. Це безкоштовний вебінар **Making Sense of trauma: практичні вказівки реагування для дітей та молоді** та доступні додаткові ресурси.

КАНАДСЬКИЙ ЦЕНТР ЗАХИСТУ ДІТЕЙ зареєстрований в Канаді під назвою КАНАДСЬКИЙ ЦЕНТР ЗАХИСТУ ДІТЕЙ та Нові Напрямки під назвою Нові Напрямки для Дітей, МОЛОДІ, ДОРΟΣЛИХ ТА СІМЕЙ.

ISBN: 978-1-989757-69-7 - друкована версія
ISBN: 978-1-989757-68-0 - електронна версія

Офіційна мова нижче(для уникнення будь-яких непорозумінь повинно використовуватись обидві : Англійська та мова якою книгу було перекладено): Ця Книга є перекладом книги « Сильні ПОЧУТТЯ ПРИХОДЯТЬ ТА ЙДУТЬ» яка вперше була опублікована англійською мовою і роздрукована в 2020 році, НОВІ НАПРЯМКИ для ДІТЕЙ, МОЛОДІ, ДОРΟΣЛИХ та СІМЕЙ 500-717 Portage Ave.,Winnipeg Manitoba, Канада та Канадський Центр Захисту Дітей., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada.



Suojellaan Lapsia
Protect Children

Захистіть дітей. ru, з дозволу від авторів(власників) перекладено матеріал з оригіналу книги на фінську мову. Захистіть Дітей ru. несе всю відповідальність за точність і будь-які помилки та упущення в перекладі. Жоден зміст, якого немає в Англійській версії, не додано в Захистіть Дітей ru, яка несе повну відповідальність за будь-які доповнення. Копіювання в перекладі (українською мовою) належить до Нові Напрямки для Дітей, Молоді, Дорослих та Сімей;та Канадський Центр Захисту Дітей. Усі права захищено.

This book is a translation of *Big Feelings Come and Go* which was first published in English by, and is copyright 2020 of, New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Suojellaan Lapsia ry, with permission from the copyright owners, translated the contents of the original book into Ukrainian. Suojellaan Lapsia ry assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by Suojellaan Lapsia ry, which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Ukrainian translation belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

Для всіх хто читає цю книжку

Щиро дякуємо, що знайшли час щоб прочитати цю розповідь та дізнатись про реакцію Замри, Втікай, Борися як наше тіло захищає нас коли наші почуття наростають.

Усі відчувають сильні почуття, дорослі і діти. Будь ласка приділіть достатньо часу для прочитання цієї історії. Читайте або все одразу або потроху. Зверніть увагу на те, що найкраще підходить для вас.



Сьогодні ми дізнаємося, що відбувається з нашим тілом коли ми переживаємо або налякані і наші відчуття стають сильніші.





У нашому мозку є частина, схожа на сигнал тривоги, що називається **МИГДАЛИНОЮ**.



Вона активується
коли ми відчуваємо
занепокоєння чи страх

Це допомагає
захистити нас



Ми завмираємо, тікаємо або боримося коли сигнал тривоги в нашому мозку активується.

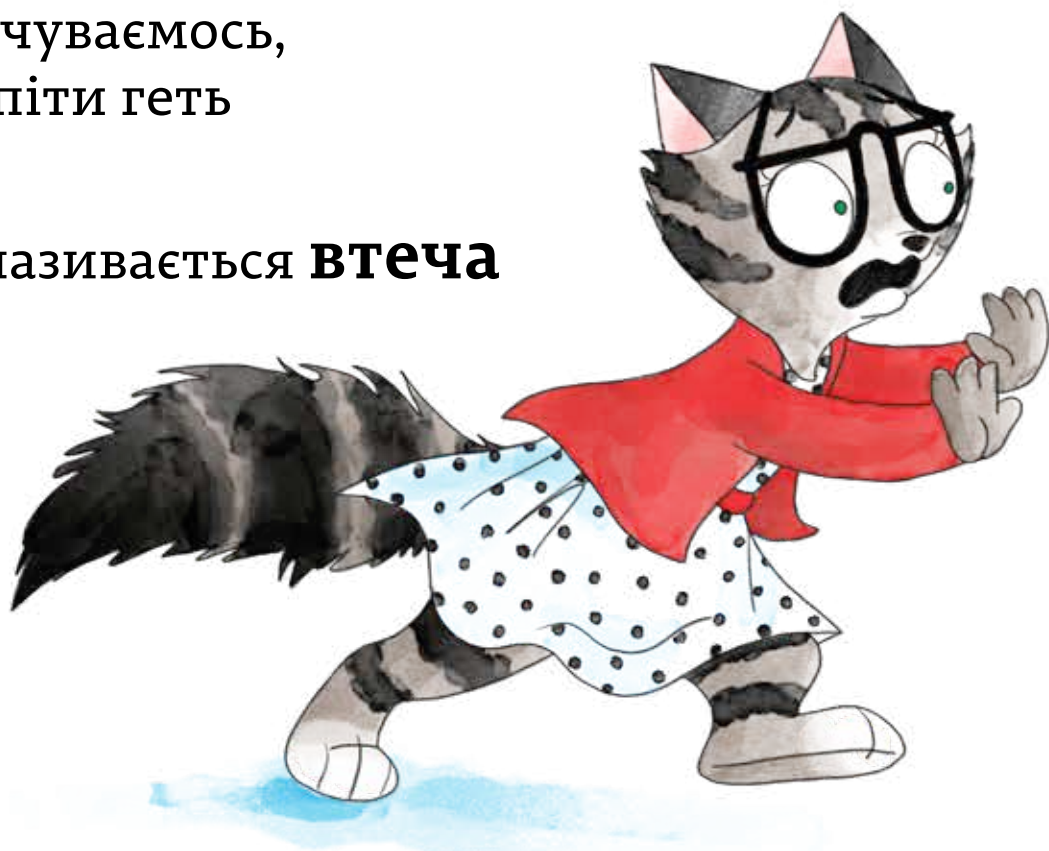


Інколи ми почуваємося немов ми не можемо рухатись чи думати

Це називається **завмирання**.

Інколи ми почуваємось,
наче хочемо піти геть

Це називається **втеча**



І ще інколи ми відчуваємо
бажання вдарити когось або
накричати

Це називається
боротьба



Ми будемо вчитися і
практикувати, що робити,
коли мигдалина б'є на
сполох.



Дорослі та діти - усі мають реакцію або замри, втікай, борися коли відчують тривогу чи страх.

Ось як нам допомагає наше тіло.



Давайте уявимо дракона що дивиться у вікно!
Наш мозок б'є на сполох і ми **завмираємо**

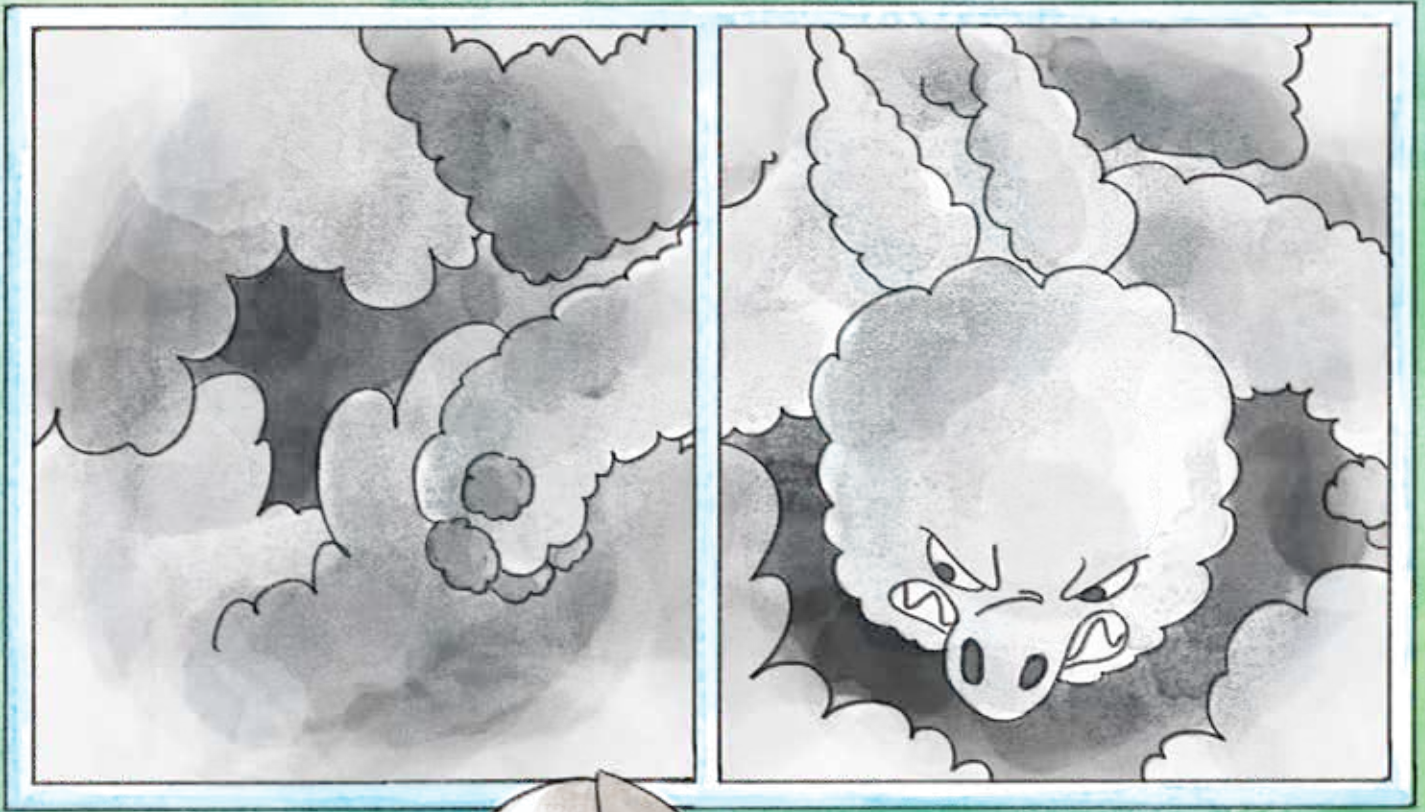
Завмирання-це коли наші відчуття наростають,
і ми не можемо бігти чи боротися

Наше серцебиття пришвидшується
і наше дихання прискорюється

Кожен відчуває реакцію
завмирання трохи по
іншому.

Уявіть...що б ви відчували
при завмиранні?





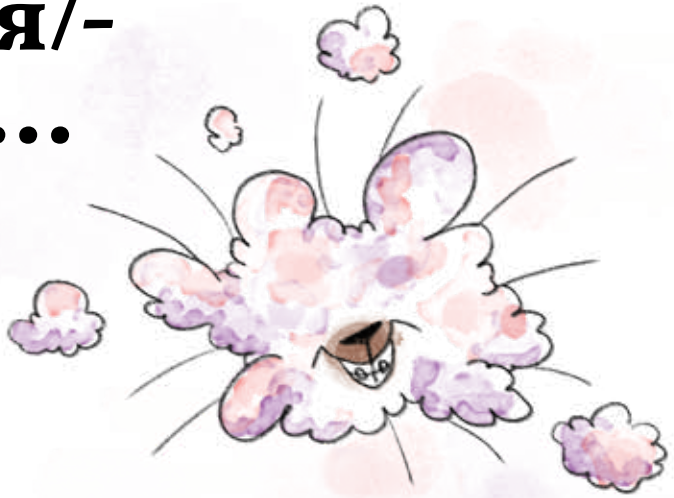
Я б почувався/ - лась немов.....



...МОЯ ГОЛОВА
відлітає...



....моє серцебиття
пришвидшене ,потім
досить спокійне ніби
я не чую його



...ЗНИКАЮ



...я застряг





.....уявляю себе
дуже малою

....Я
заморожений



.....я невидима

...я не можу вимовити
ні слова



Ми мусимо заспокоїти своє тіло після відчуття тривоги чи наляканості.

Тут є те, що ми можемо робити.

Озирніться навколо та полічіть три речі синього кольору у кімнаті.



Вдихніть (наберіть повні груди) повітря....та довго повільно видихайте

Знову вдихніть.....і довго повільно видихайте.





Зверніть увагу чи ви сидите на чомусь твердому чи м'якому. Поворухіть пальцями ніг.



Ще раз вдихніть повітря.....і довго повільно видихайте.



Зверніть увагу як відчувається ваше тіло коли воно заспокоюється.

Ваше серцебиття та дихання уповільнюються, коли тривога стає меншою

Сильні відчуття приходять та йдуть, немов хмари, що пропливають.



Зараз, в цей час коли ми уявляємо дракона який дивиться у вікно, наш мозок б'є на сполох і ми хочемо втікти.

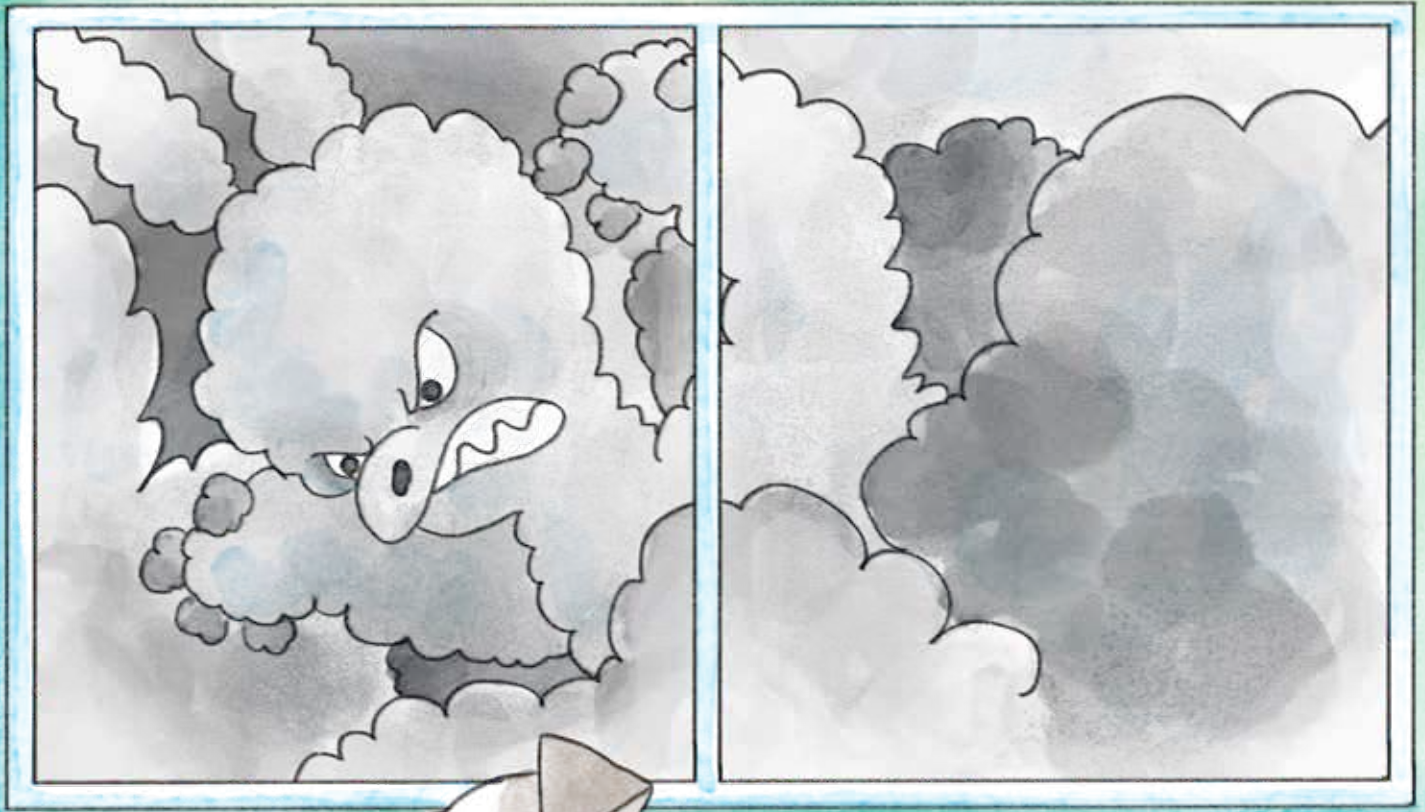
Втеча це коли наші почуття стають сильними і ми хочемо рухатися і навіть втекти.

Наше серцебиття пришвидшується наше дихання прискорюється і наші ноги можуть підстрибувати

Кожен відчуває почуття втечі трішки по різному

Уявіть ... як ви відчуваєте реакцію втечі.



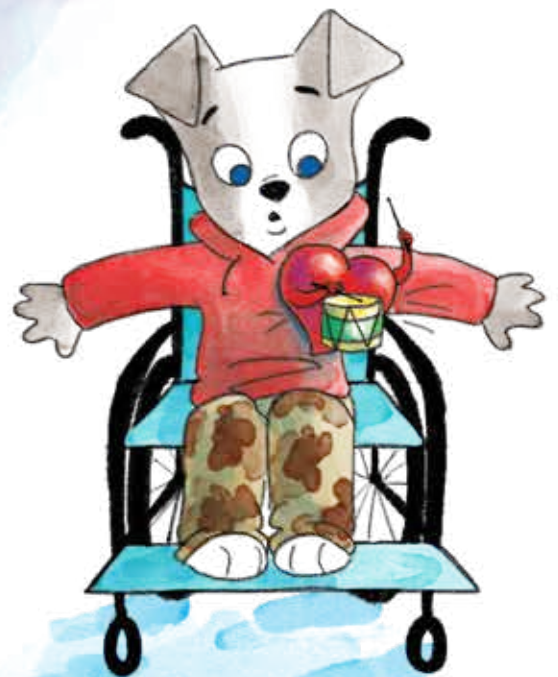


Я б відчував що.....

...Я хочу полетіти
далеко, далеко
звідси



...я хочу бігати
немов біговий кінь



...моє серце калатає
немов барабан

...вистрибую
зі своєї шкіри



... я не можу
перевести
подих



... у мене
паморочиться
голова



... розмовляю так
швидко, немов
швидкісний потяг



... Я хочу втекти
якогомога швидше



Ми заспокоюємо своє тіло після того, як відчуваємо занепокоєння або страх

Ось що ми можемо зробити

Спочатку стисніть пальці ніг.
Зверніть увагу, як напружуються м'язи ваших ніг.



Нехай пальці ваших ніг розслабляться



Зробіть вдих...і довгий повільний видих.

Тепер ще раз зробіть вдих...і
довгий повільний видих



Зверніть увагу чи ви сидите на
чомусь твердому чи м'якому.
Поворухіть пальцями ніг.

Ще раз зробіть вдих...і
довгий повільний видих





Зверніть увагу як
почувається ваше тіло коли заспокоюється.

Ваше серцебиття і ваше дихання
сповільнюються, оскільки тривога
стає меншою

Сильні почуття
приходять та йдуть,
як хмари що
пливуть.



Знову, коли ми уявляємо дракона, що дивиться у вікно, наш мозок б'є на сполох **ми вступаємо у бій...**

Боротися-це реакція коли наші почуття стають дуже сильними і ми нападаємо перші або ж тупаємо ногами.

Наше серцебиття пришвидшується і дихання прискорюється.

Кожен вступає в боротьбу трішки по-різному.

Уявіть...як ви би відчували реакцію боротися.





**Я б
відчувала
що...**



**...я такий
великий
як гігант**



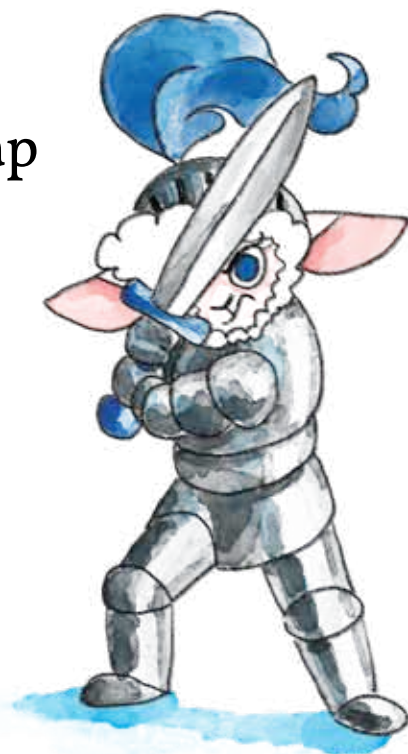
...дихаю вогнем

**...я хочу
щось ламати**



...б'юся,
як лицар

...я хочу штовхати
і тупотіти



...реву,
як лев

...я вибуховий,
як вулкан



...борюся
як горила



Ми заспокоюємо своє тіло
після того, як відчуваємо
занепокоєння або страх

Ось що ми можемо
зробити



стисніть руки разом, наче тиснете м'яч...
ВДИХНІТЬ...а потім **ВІДПУСТІТЬ**

Тепер **ВДИХНІТЬ.....і**
повільно **ВИДИХАЙТЕ**






Тепер ще раз **ВДИХНІТЬ.....**
і довгий повільний **ВИДИХ**

Зверніть увагу ви **сидите** на
чомусь **твердому** чи **м'якому**.
Поворухіть **пальцями** **ніг**



Ще раз зробіть **ВДИХ...і**
повільний **ВИДИХ**



Зверніть увагу, як відчувається ваше тіло, коли заспокоюється

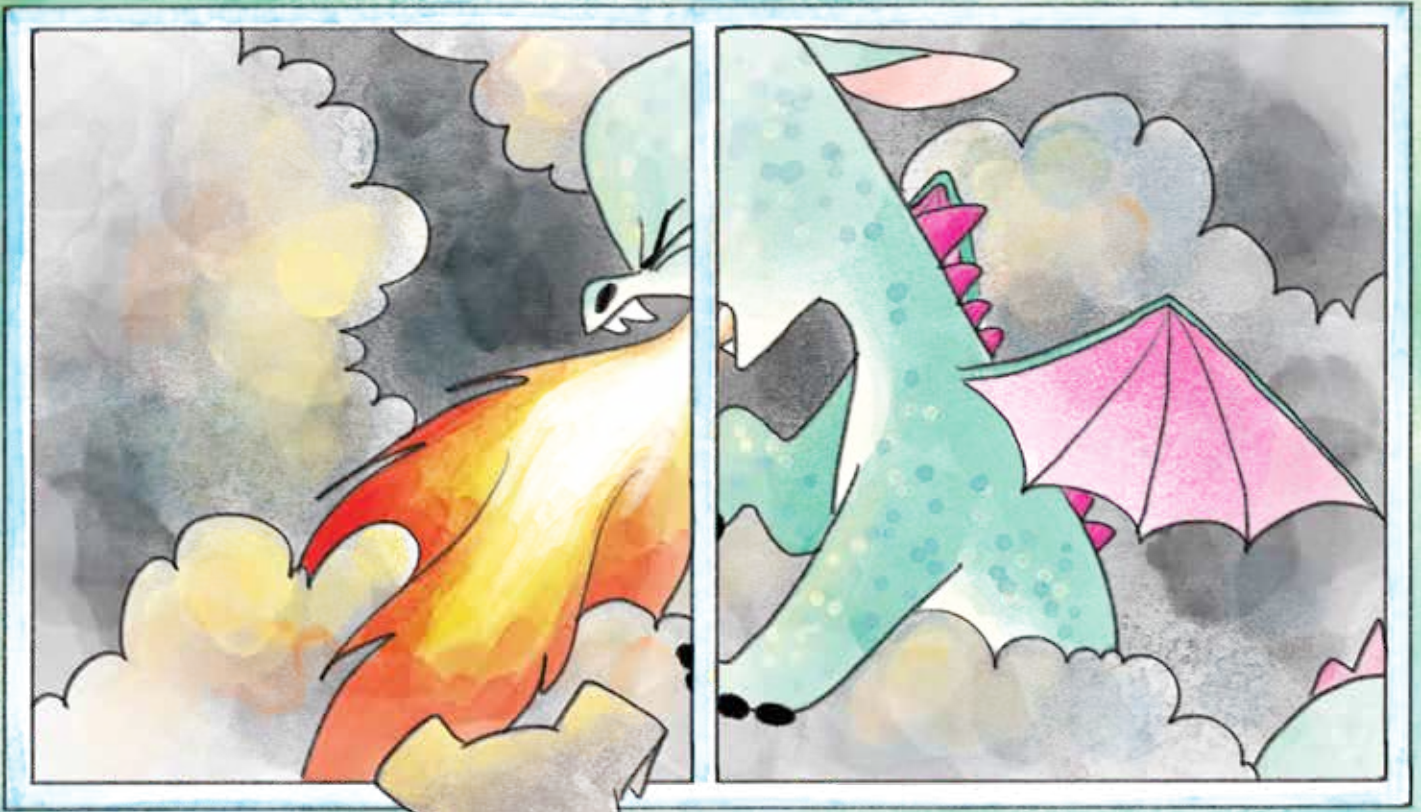
Ваше серцебиття і ваше дихання сповільнюється оскільки тривога стає меншою.

Сильні відчуття приходять та йдуть, як хмари, що пливуть.



Подивіться, там
дійсно **дракон**
у вікні!





Я почуваюсь немов...

...лечу геть
далеко, далеко



... б'юся немов
лицар

...є невидимою



...я не можу
ВИМОВИТИ
ні слова





...біжу немов
біговий кінь

...МОЯ ГОЛОВА
відлітає



...Я вибуховий
немов вулкан

...Я хочу втекти швидко,
як тільки це можливо



Все гаразд. Це
загублений дракон.
Охоронець Драконів
покличе його батьків.





Це справді було страшно
бачити дракона за вікном.

Наші тіла зробили те,
що було потрібно



Давайте потренуємося
заспокоювати своє тіло
після того, як відчуваємо
занепокоєння чи страх



Вдихніть... і довго, повільно
видихайте

Ще раз **ВДИХНІТЬ...** і довгий,
повільний **ВИДИХ**



Зверніть увагу, ми сидимо на чомусь **твердому**
чи м'якому. Поворухіть **пальцями ніг**



Ще раз **ВДИХНІТЬ**...і довгий
повільний **ВИДИХ**



Що ваше тіло хоче робити тепер,
коли ви відчуваєтеся **СПОКІЙНО**
і в безпеці?





Я помітив що я....



...сміятись як
мавпочка

...хочу
бавитися



...можу зробити
сильний видих



...я відповідаю
за свої почуття



...мені цікаво,
як детективу



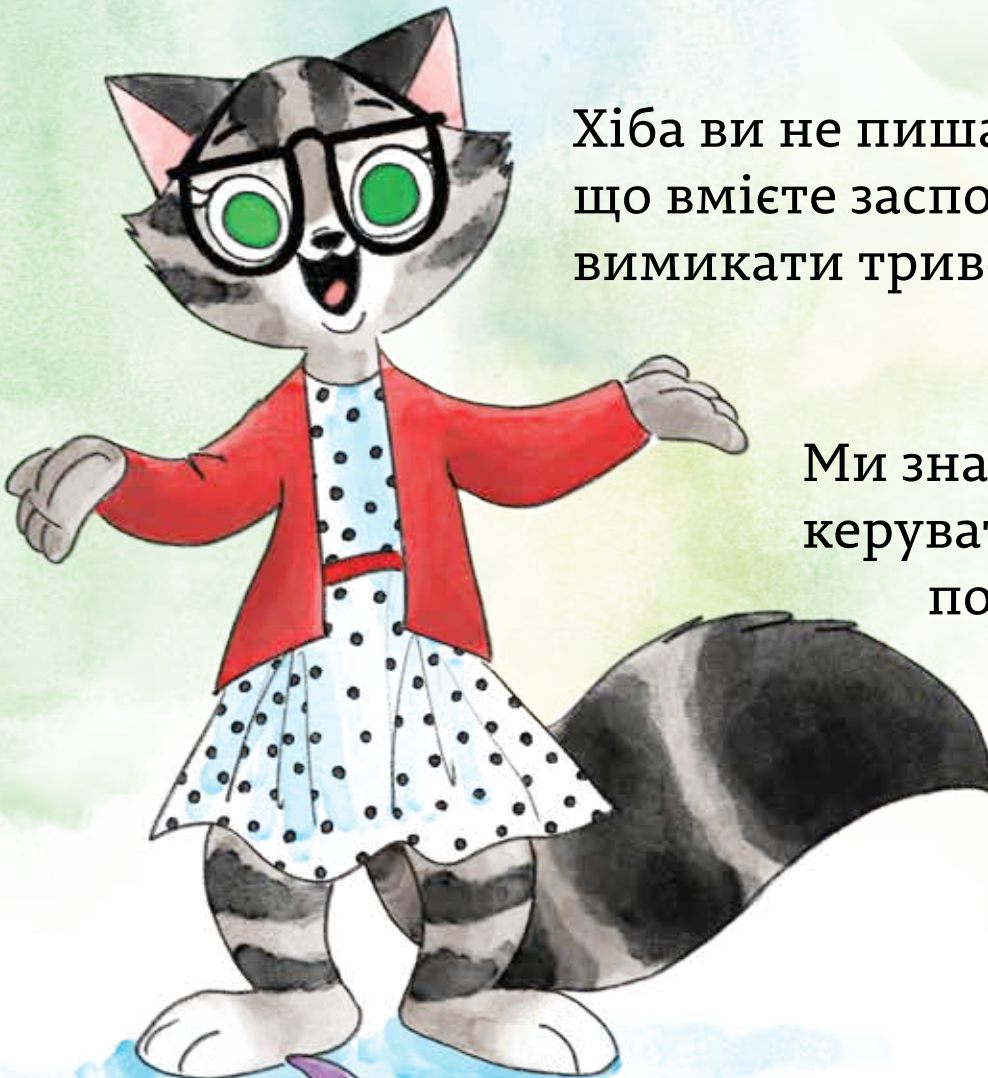
...бешкетую з друзями



...хочу вчитися



...можу говорити, щоб люди
чули та розуміли мої слова



Хіба ви не пишастесь тим,
що вмієте заспокоїтися і
вимикати тривогу?

Ми знаємо, що можемо
керувати нашими
почуттями коли
вони нарастають.



**А тепер давайте вийдемо
і пограємось!**







