

★ Мій ★
робочий
зошит зі
стійкості

Спеціальне видання для дітей України

Внутрішній простір

Автори тексту:

Ціві Райтер, LCSW

Наомі Л. Баум, доктор філософії

Художнє оформлення:

Есті Раскін



Цей робочий зошит належить:



Внутрішній простір

Мій робочий зошит зі стійкості

Автори тексту:
Ціві Райтер, LCSW
Наомі Л. Баум, доктор філософії

Творчий керівник та ілюстратор:
Есті Раскін

Опубліковано
Ohel Children's Home and Family Services

Авторське право © 2023 Ohel Children's Home and Family Services
Усі права захищені, включаючи право передруковувати це видання,
або його частин у будь-якій формі.

Про авторів

Ціві Рейтер, LCSW, є директором дитячої служби та служби психологічної травми в Охель. Ціві є фахівцем у сфері психічного здоров'я дітей, раннього розвитку дітей, психічного здоров'я після втрат, травм і катастроф. Вона залучалася до вирішення наслідків після місцевих та національних катастроф, включаючи 11 вересня, ураганів, лісових пожеж та масової стрілянини. Вона вважає, що соціально-емоційні навички є необхідною умовою для оптимального навчання, і читала лекції в десятках класів про розвиток стійкості та соціально-емоційних навичок у дітей. Вона стала співавтором програми «Мій Covid-19 зошит зі стійкості», якою користувалися 10 000 дітей під час пандемії, і була названа в той

час героєм психічного здоров'я Управлінням мера Нью-Йорка з охорони психічного здоров'я. Нещодавно, разом із Наомі Баум, Ціві написала книгу для дітей дошкільного віку «Я так відчуваю, і це нормально!», а також супровідний посібник для вчителя. Ці ресурси для підвищення стійкості вона надає новим громадам у рамках нещодавно створеної організації Kestenbaum Family International Services for Children. Ціві веде блог «Стойкий батько» для «Психологія сьогодні» і часто пише про баланс між роботою та особистим життям. Вона є автором книги «Портфелі та дитячі пляшечки: Посібник для працюючої матері по догляду за єврейським домом». З Ціві можна зв'язатися за адресою: OhelResilience@ohelfamily.org

Наомі Л. Баум, доктор філософії, є психологом, яка консулює як в Ізраїлі, так і за кордоном, у сфері психологічної травми та стійкості. Має приватну практику, де приймає клієнтів як особисто, так і віртуально. Наомі є автором книги «Мій робочий зошит зі стійкості», попередниці поточної книги «Робочий зошит зі стійкості», яка спочатку була опублікована івритом у 2008 році, а потім перекладена англійською, арабською, французькою, іспанською, непальською та амхарською мовами та використовується в усьому світі в умовах посттравматичних середовищ та після катастроф. Доктор Баум створила «Втручання у формування стійкості» (BRI), модель стійкості, засновану на доказах, яка широко застосовувалася в Ізраїлі та за

кордоном. Вона є автором професійних статей про психологічні травми та формування стійкості, а також кількох книг, у тому числі її нової книги, написаної у співавторстві з Ціві Рейтер, «Я так відчуваю, і це нормально!», для дітей дошкільного віку. Її останньою книгою для дорослих є «ISRESILIENCE: Чого ізраїльтяни можуть навчити світ», видана Gefen, а також робочий зошит про траур, який зараз доступний на івриті. Вона написала книги про рак, а також про горе та втрату. Більшість її книг доступні на Amazon. Наомі є ученицею та викладачем цигун, медитативної форми руху, заснованої на принципах китайської медицини. Живе з чоловіком в Ізраїлі, мати семи дітей і бабуся двадцяти п'яти онуків. Її веб-сайт: www.naomibaum.com

Автори висловлюють свою щирю вдячність дивовижній команді професіоналів Охела, які зіграли вирішальну роль у створенні цього робочого зошита. Їхній неоціненний внесок, пропозиції та ідеї допомогли втілити цей проект у реальність:

Laura Bart

Cheryl Chernofsky

Irina Derkacheva

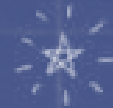
Raizel Keilson

David Leibtag

Carly Namdar

Bracha Rupp

Faigie Turner



Про Ohel

“Внутрішній простір: мій зошит зі стійкості” — це проект **Ohel Kestenbaum Family International Children’s Services.**

Служба Ohel Kestenbaum впроваджує програми розвитку стійкості для дітей і шкіл у Нью-Йорку, по всіх Сполучених Штатах та по всьому світу.

Вже більше 50 років Ohel надає трансформаційні соціальні послуги та послуги з охорони психічного здоров’я. Розпочавши як агенція патронатної опіки для єврейських дітей у Нью-Йорку, сьогодні Ohel піклується про тисячі людей через широкий спектр програм, включаючи послуги з психічного здоров’я, пошук житла і програми для людей з вадами розвитку та психіатричними вадами, послуги для людей похилого віку та амбулаторні консультації для звичайних людей з повсякденними проблемами. Табір Ohel Kaylie запрошує дітей з будь-якими здібностями на літній відпочинок, повний розваг. Ohel Zachter Family National Trauma Center надає реагування на кризові ситуації та підтримку для спільнот по всій країні.



Ласкаво просито до

Внутрішній простір

того робочого зошита зі стійкості

Цей робочий зошит відправить тебе у подорож галактикою емоцій!
Чи готовий ти вирушити на місію, яка навчить стійкості та допоможе стати більш впевненим дослідником космосу?

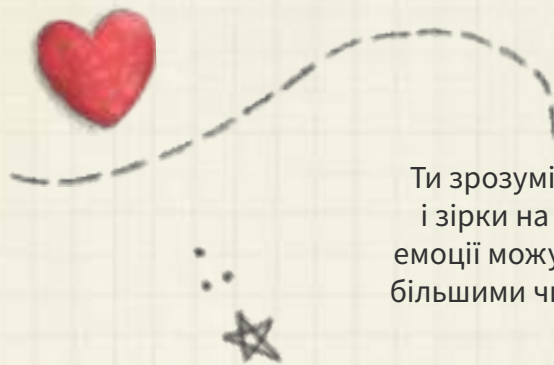
Що таке стійкість?

Стойкість – це надзвичайно круте і важливе слово, яке означає здатність відновлюватися, коли все йде не так, як було заплановано.
Це як костюм космонавта, який захищає тебе від космічного каміння та допомагає продовжувати дослідження галактики, навіть якщо навколо стає зовсім незручно!

Що таке **внутрішній простір**?

Внутрішній простір відображає думки та почуття всередині тебе.

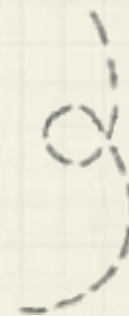
Цей робочий зошит навчить тебе новому щодо думок та почуттів, а також тому, як впізнавати ці відчуття всередині твого тіла.



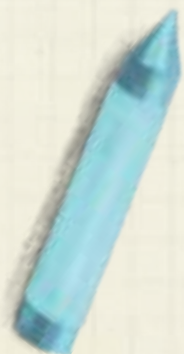
Ти зрозумієш, що, як і зірки на небі, твої емоції можуть ставати більшими чи меншими.



Як астронавт, який справляється з будь-якими викликами в космосі, ти будеш забезпечений своїм Блоком Живлення, наповненим спеціальними інструментами, які ти зможеш запустити у себе в середині! Ці інструменти допоможуть тобі зрозуміти свої почуття та впоратися з ними. За допомогою твого надійного Блоку Живлення ти не тільки зможеш пережити важкі часи, але й стати сильнішим.



Тож застібни ремені безпеки та приготуйся досліджувати цей робочий зошит. Ти можеш в ньому писати, розфарбувати або малювати. Ти можеш залишити свої відповіді тільки для себе або поділитися ними з іншими.



Бажаємо тобі подорожі, сповненої відкриттів, адже ти досліджуєш свій внутрішній простір у зовнішньому просторі, космосі!

Про мене

Моє ім'я:

Мій вік:

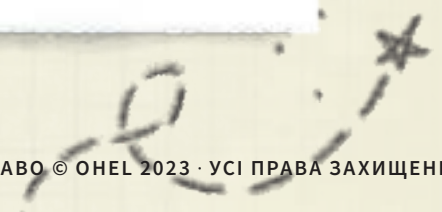
Мій клас:

Моя школа:

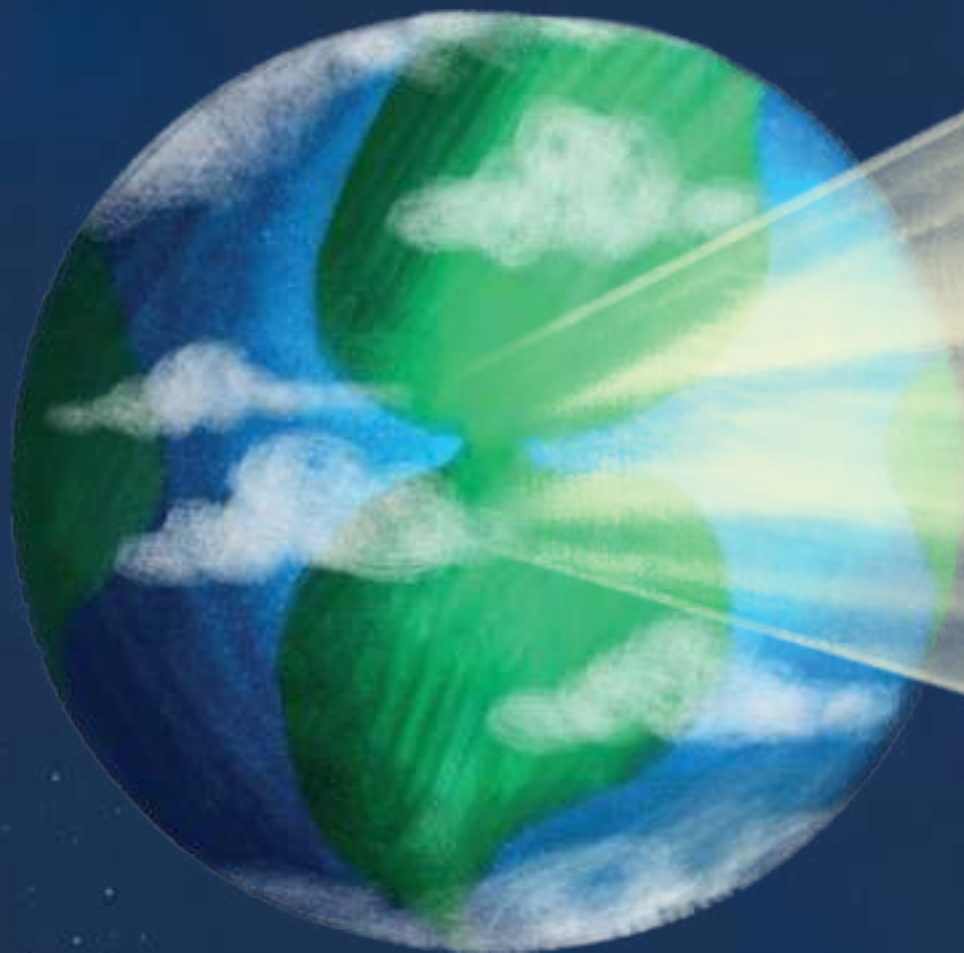
Дещо цікаве про мене:




Намалюйте себе.



мий дім





Опиши або намалюй те місце, яке ти називаєш домом.

Моя родина

Опиши або намалюй людей у вашій родині.

Розпочинаємо
зворотний відлік до
початку космічної
місії!

Мої друзі

Опиши або намалюй своїх друзів та людей, яких ти любиш.



Не забудь
запакувати:

- зубну щітку
- шкарпетки
- інструменти
- фотографії



Що робить мене ОСОБЛИВИМ?

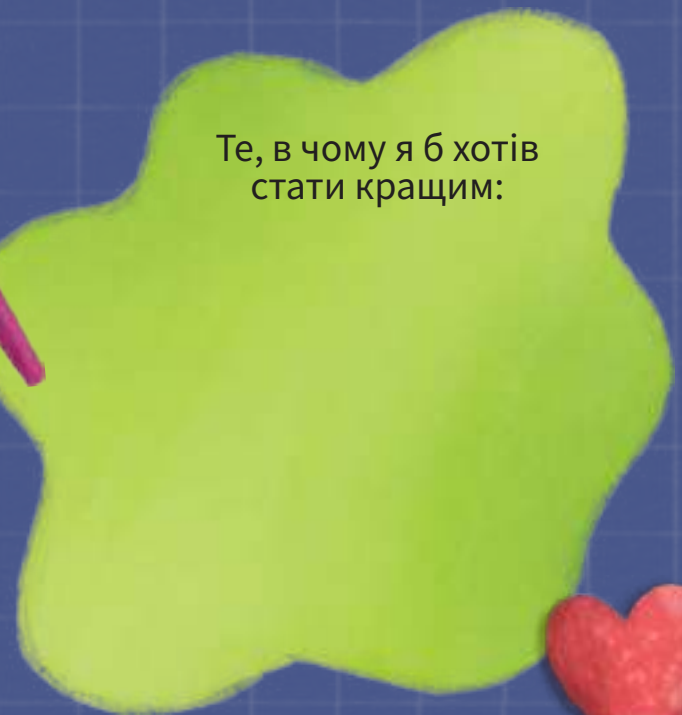




В мене добре
виходить:



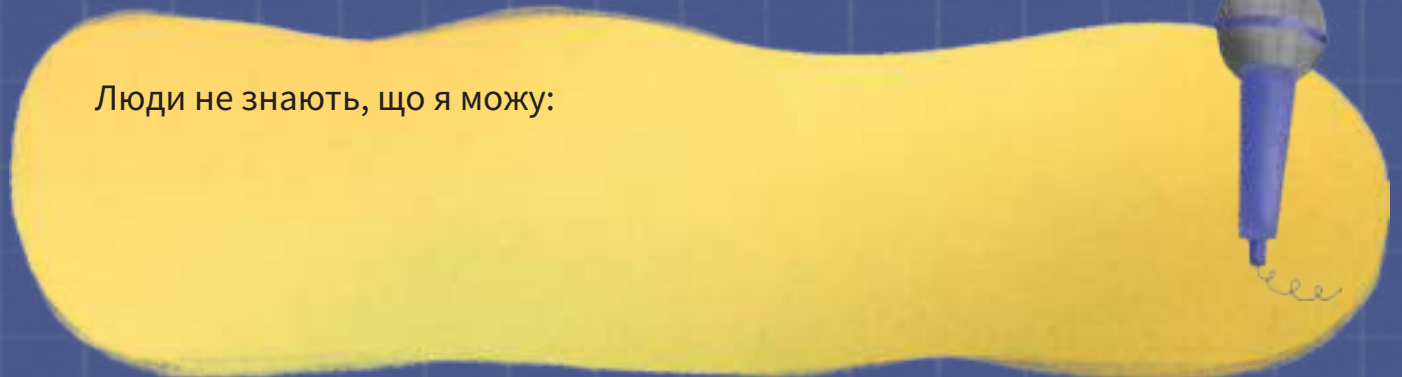
Те, в чому я б хотів
стати кращим:



Мені подобається:



Люди не знають, що я можу:





Моє життя до війни:



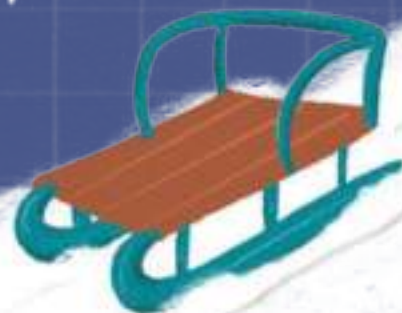
Моє
ЖИТТЯ
зараз:



З початку
війни я
сутую за:



**Але в
тене все
ще є:**



Відчуття, які я маю:

Щастя



Сум



Занепокоєння



Піднесення



Злість



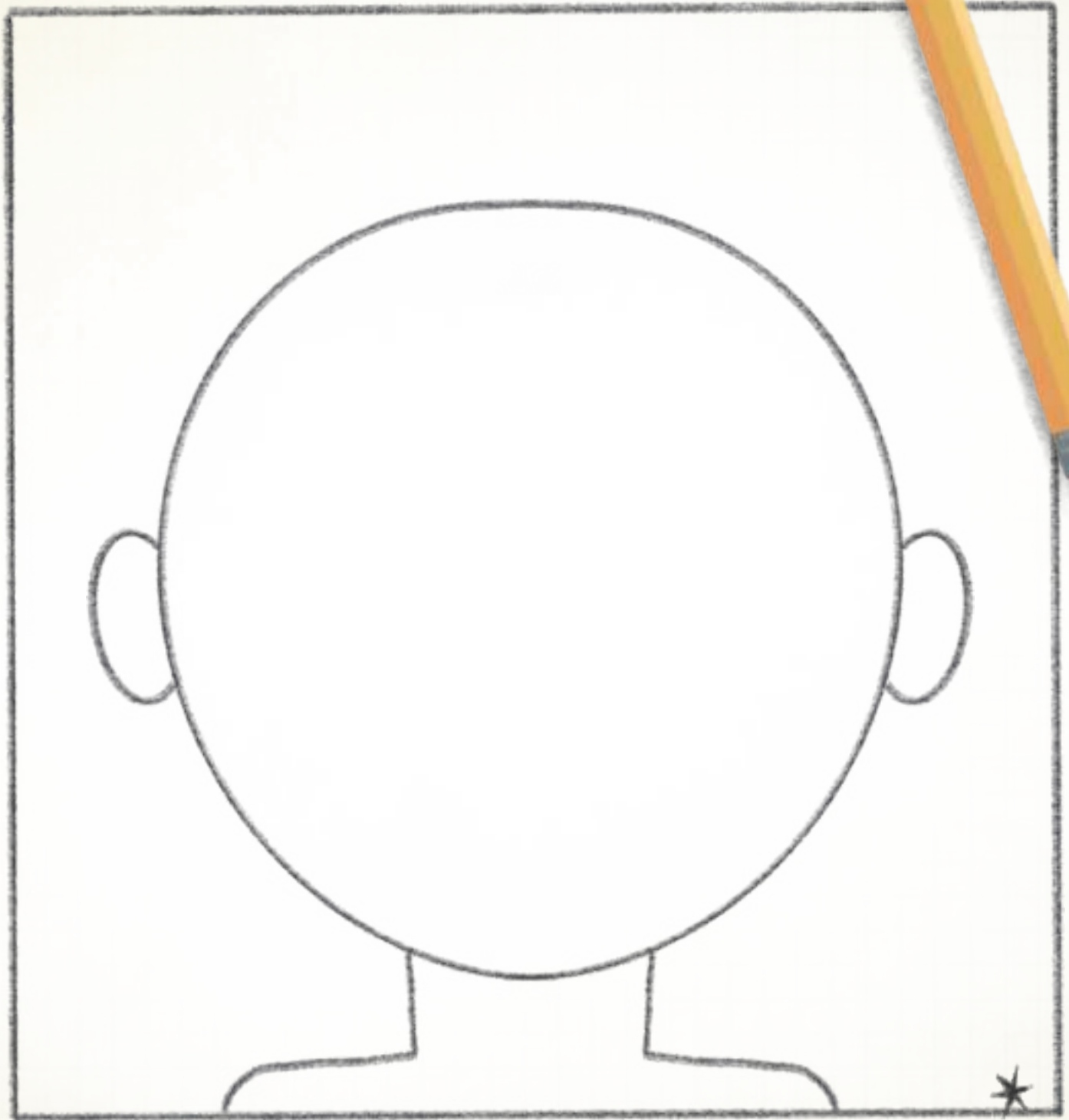
Розчарування



Спокій




Намалюй обличчя, яке відображає твої відчуття у цю саму мить.




Що ти думаєш
про відчуття
кожної дитини?







Кожен іноді Відчуває сильні почуття.



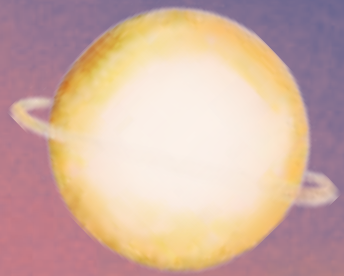
Сильні почуття
з'являються і
зникають.




Вони стають
БІЛЬШИМИ.



Вони стають меншими.



Це **НОРМАЛЬНО** мати
сильні почуття.



Де ти відчуваємо наші почуття?

Наші почуття проявляються не тільки на наших обличчях. Наше тіло також показує, що ми відчуваємо. Давайте дізнаємося про деякі почуття, які ми можемо відчувати.

Щастя

Намалюй або опиши момент у житті,
коли ти почувався щасливим.

Коли я щасливий, я думаю ось про що:

Наскільки
щасливим
ти почувався?

Дуже

Сильно

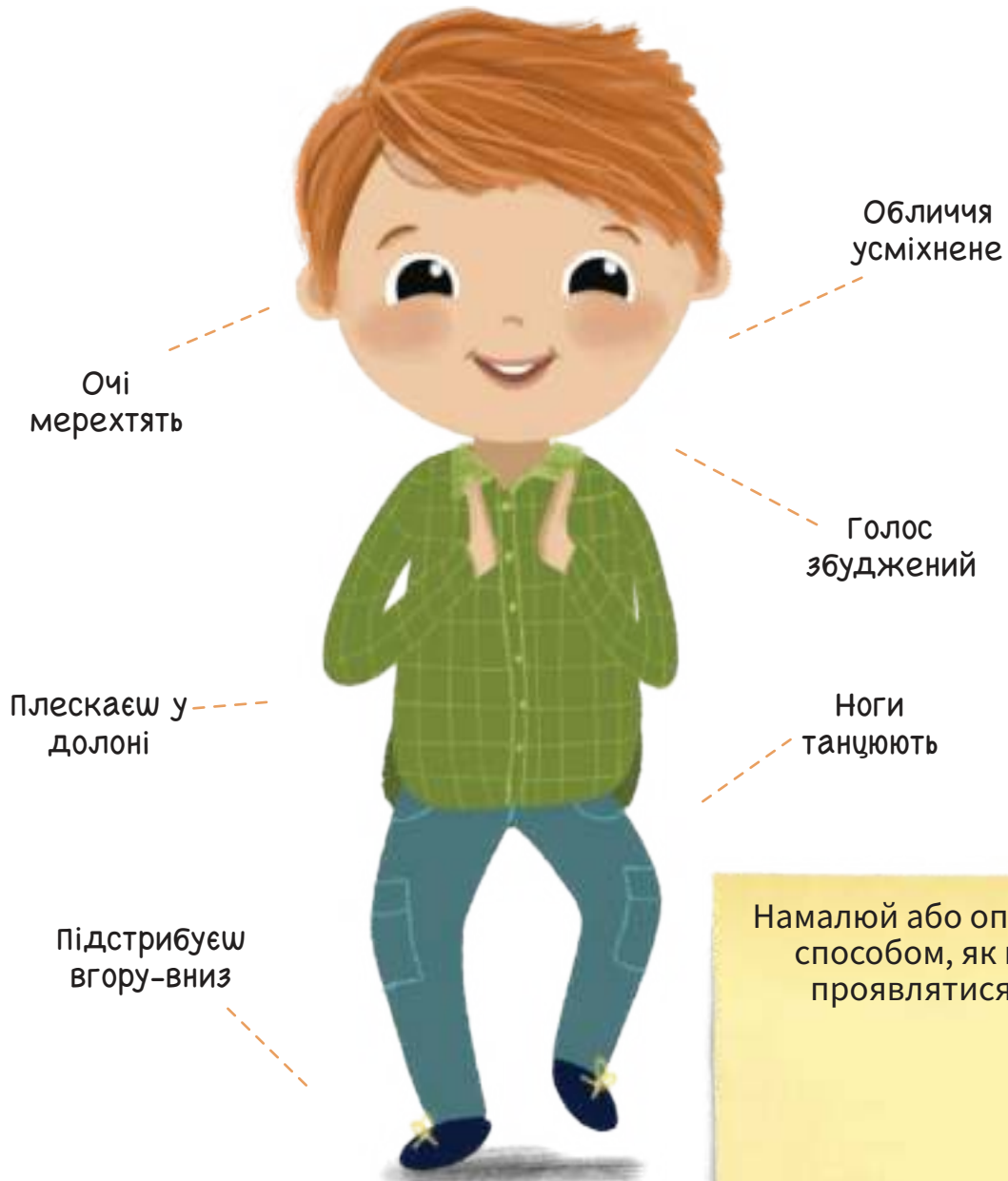
Середньо

Трохи

Зовсім
ні

Ось деякі з способів, за допомогою яких тіло відчуває себе щасливим.

Обведи кружечком ті, які роблять твоє тіло щасливим.



Намалюй або опиши іншим способом, як ще може проявлятися щастя.

Сум

Намалюй або опиши про випадок, коли тобі було сумно.

Коли мені сумно, я думаю ось що:

Як сумно тобі було?

Дуже

Сильно

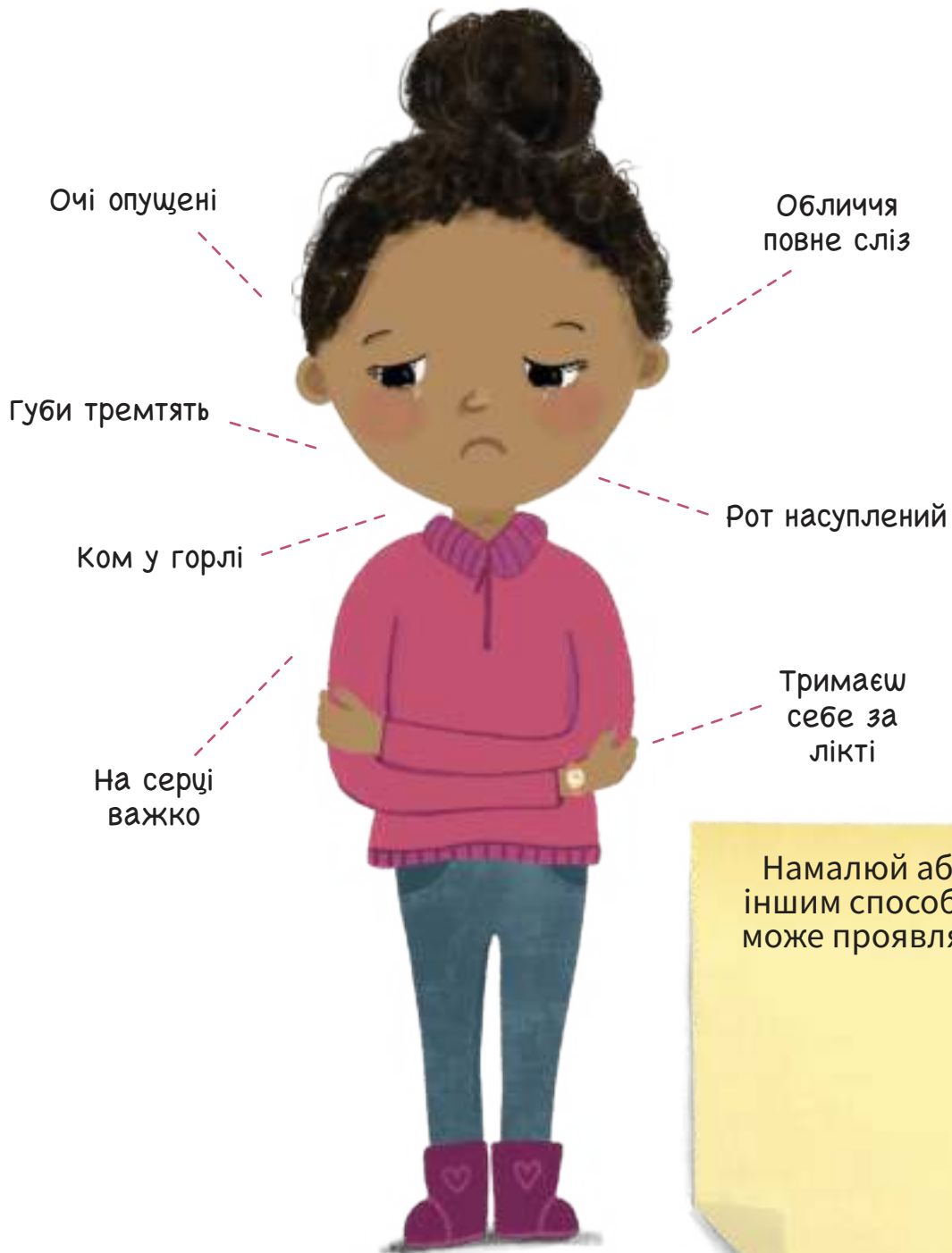
Середньо

Трохи

Зовсім ні

Ось декілька способів, за допомогою яких тіло може виражати сум.

Обведи кружечком ті способи, через які твоє тіло виражає сум.



Злість

Намалюй або опиши випадок,
коли ти розлютився.

Коли я розлючений, я думаю ось про що:

Наскільки
злит ти
почувався?

Дуже

Сильно

Середньо

Трохи

Зовсім
ні

Ось декілька способів, за допомогою яких тіло може виражати злість.

Обведи кружечком ті способи, через які твоє тіло виражає злість.



Занепокоєння

Намалюй або опиши випадок,
коли ти був дійсно занепокоєний.

Коли я занепокоєний, я думаю ось що:

Наскільки
занепокоєним
ти почувався?

Дуже

Сильно

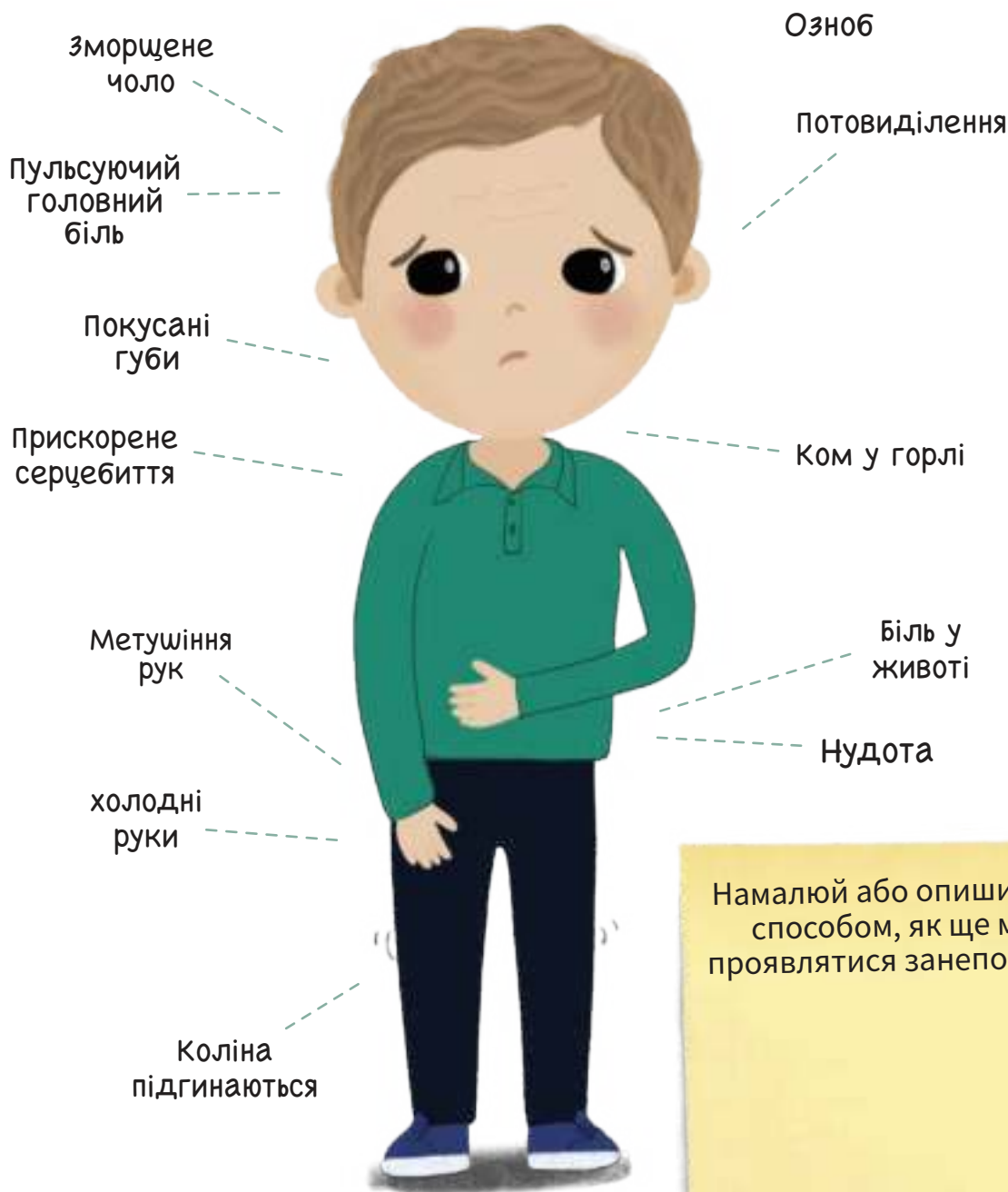
Середньо

Трохи

Зовсім
ні

Ось декілька способів, за допомогою яких тіло може виражати занепокоєння.

Обведи кружечком ті способи, через які твоє тіло виражає занепокоєння.



Намалюй або опиши іншим способом, як ще може проявлятися занепокоєння.

Розчарування

Намалюй або опиши випадок, коли ти почувався розчарованим.

Коли я розчарований, я думаю ось про що:

Наскільки розчарованим ти почувався?

Дуже

Сильно

Середньо

Трохи

Зовсім ні

Ось декілька способів, за допомогою яких тіло може виражати розчарування.

Обведи кружечком ті способи, через які твоє тіло виражає розчарування.



Намалюй або опиши іншим способом, як ще може проявитися розчарування.

Піднесення!

Намалюй або опиши той час,
коли ти відчував піднесення.

Коли я відчуваю піднесення, я думаю ось про що:

Наскільки
ти відчував
піднесення?

Дуже

Сильно

Середньо

Трохи

Зовсім
ні

Ось декілька способів, за допомогою яких тіло може виражати піднесений настрій.

Обведи кружечком ті способи, через які твоє тіло виражає піднесення.



Намалюй або опиши іншим способом, як ще може проявлятися піднесення.

Спокій

Намалюй або опиши випадок,
коли ти відчував спокій.

Коли я спокійний, я думаю ось про що:

Наскільки
спокійним ти
почувався?

Дуже

Сильно

Середньо

Трохи

Зовсім
ні

Ось декілька способів, за допомогою яких тіло може виражати спокій.

Обведи кружечком ті способи, через які твоє тіло виражає спокій.



Намалюй або опиши іншим способом, як ще може проявлятися спокій.

Іноді ти можеш одночасно відчувати більше ніж одне почуття.

Подорожуєш літаком



Вперше йдеш до школи



Виступаєш на сцені



Починаєш спати сам
у власній кімнаті



Ділишся
іграшками з
другом

Як ти думаєш, що
ти відчуватимеш
у кожному з цих
випадків?

Напиши або намалюй ту ситуацію, коли ти відчував більше одного почуття.

Можеш сказати, як я почуваюсь саме зараз?

З'єднай лінію від відчуття до реакції тіла.

Щастя

Сут

Злість

Занепокоєння

Розчарування

Піднесення

Спокій



Можна багато чого зробити, щоб допомогти
собі **почуватися краще.**

Внутрішній простір Блок живлення

Я можу
спілкуватися

Я можу
творити

Я можу
рухатися

Я можу
розважати
себе

Я можу
давати

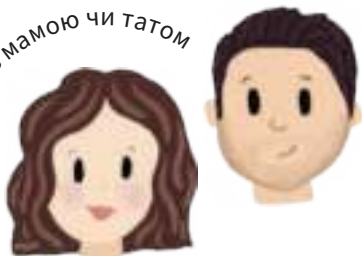
Я можу
використовувати
свої органи
чуття

Я можу
знайти час
для
відпочинку

Я можу
поговорити
з собою

Я можу спілкуватися

Поговорити з мамою чи татом



Надіслати текстове повідомлення або електронний лист



Я можу молитися



Розмовляти по телефону

Грати з друзями



Намалюй або опиши способи, за допомогою яких ти любиш встановлювати зв'язок.

Що ще можна зробити?

Я МОЖУ ТВОРИТИ

Розфарбовувати



Малювати



Писати



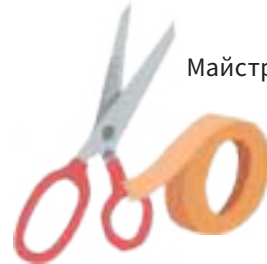
Випікати



Грати на музичних
інструментах



Майструвати



Намалюй або опиши способи, якими ти любиш творити.

Що ще можна
зробити?

Я можу рухатись

Гуляти



Танцювати



Грати в м'яч



Бігати



Кататись на велосипеді



Розім'ятись



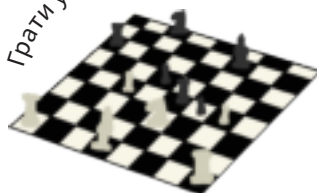
Намалюй або опиши способи, якими ти любиш рухатись.

Що ще можна зробити?

Я можу себе розважати



Грати у настільні ігри

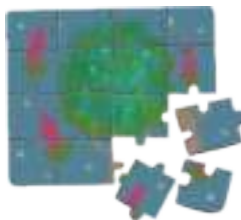


Грати у відео ігри



Читати книжки

Проводити час за своїм хобі



Дивитись вистави

Намалюй або опиши способи, якими ти любиш розважатись.

Що ще можна зробити?

Я можу давати

Допомагати батькам



Зробити для когось листівку



Пограти з молодшим братом чи сестрою



Зробити щось гарне для друга



Провідати хворого

Погодувати домашнього улюбленця



Намалюй або опиши способи, якими ти любиш давати.

Що ще можна зробити?

Я можу використовувати свої органи чуття

Обіймати щось м'яке



Слухати дощ



Випити щось тепле



Порухувати кольори
у своїй кімнаті



Прийняти
ванну

Доторкнутись до чогось
холодного



Перекусити чимось
хрумким

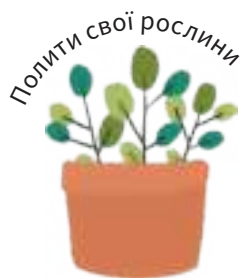
Намалюй або опиши способи, якими ти любиш
використовувати свої органи чуття.

Що ще можна
зробити?

Я можу знайти час для відпочинку



Почитати книжку



Подивитись фотографії

Посідіти в затишку



Зробити запис у своєму щоденнику або журналі

Послухати звуки природи



Глибоко подихати

Намалюй або опиши, як ти любиш відпочивати.

Що ще можна зробити?

Я можу поговорити з собою

Я в
порядку.

Це важко,
але я
сильний.

Так, я
можу!

Я можу
попросити про
допомогу.

Ніщо не вічне.
Це тине.

Намалюй або опиши речі, які ти любиш говорити собі.

Що ще можна
зробити?

Я можу ділитися своїми почуттями

Напиши або намалюй, з ким ти можеш поділитися своїми почуттями.

Вдома:

Інші
місця:

В школі:



Я вдячний за...

Напиши або намалюй людину, місце або річ, за яку ти вдячний.



Чи вдячний
ти за щось,
що сталося
сьогодні?



Як я допомагаю іншим?

Є багато способів, якими ти, використовуючи свої таланти, можеш допомогти в своїй родині, школі або громаді.
Напиши або намалюй, яким чином ти можеш допомогти.



Як ти почуваєш себе сьогодні?

Неділя

Сьогодні я відчуваю...



Понеділок

Сьогодні я відчуваю...



Вівторок

Сьогодні я відчуваю...



Середа

Сьогодні я відчуваю...



Четвер

Сьогодні я відчуваю...



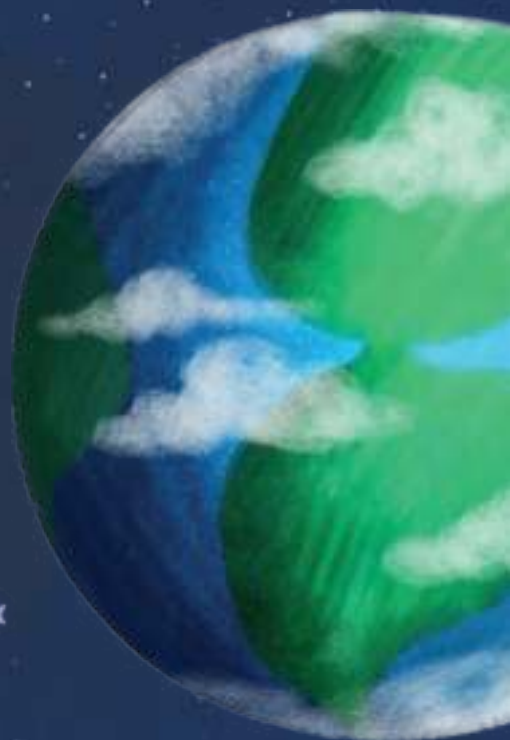
П'ятниця

Сьогодні я відчуваю...



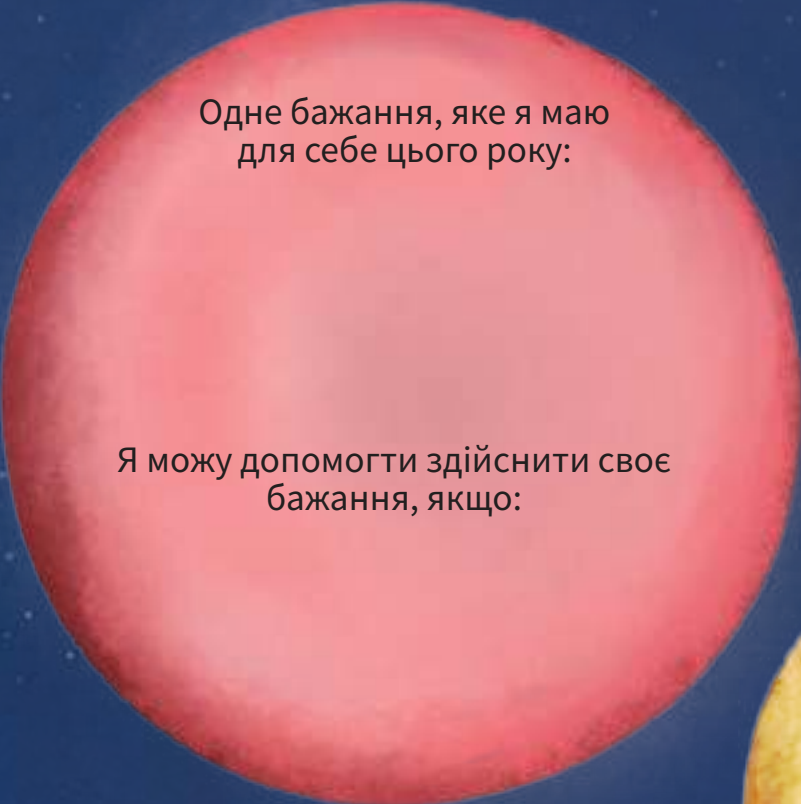
Субота

Сьогодні я відчуваю...



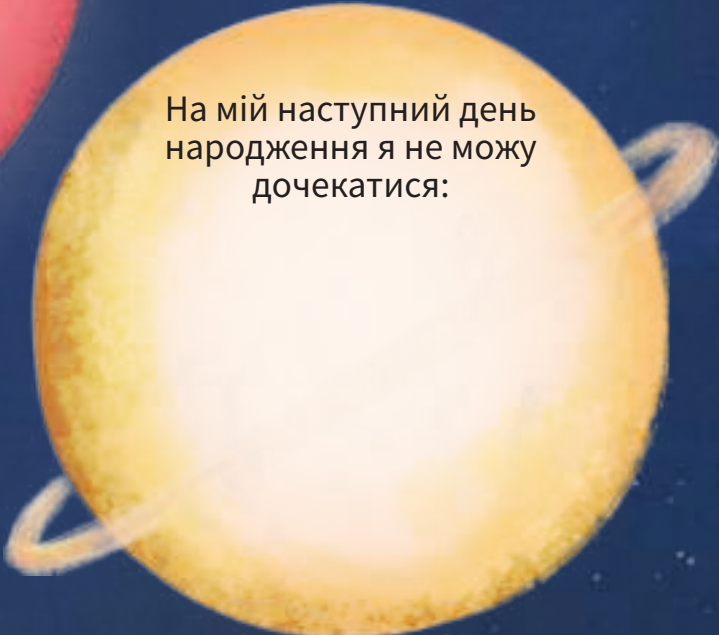
Дивлячись вперед






Одне бажання, яке я маю
для себе цього року:

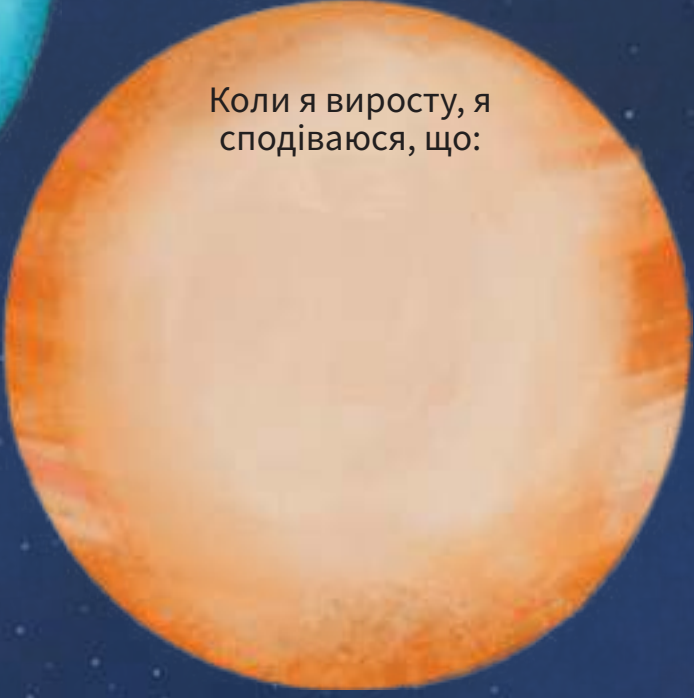
Я можу допомогти здійснити своє
бажання, якщо:



На мій наступний день
народження я не можу
дочекатися:



Є одне місце, яке я
дійсно хочу відвідати:




Коли я виросту, я
сподіваюся, що:



Пакуємо речі

Подорожуючи життям, ти можеш зіткнутися з деякими труднощами, але не хвилюйся — завдяки твоїй надсильній стійкості ти зможеш протистояти їм і пізнавати всесвіт, як справжній дослідник космосу!



Назви дві речі, про які ти дізнався з цієї книги, що зможуть допомогти тобі у цій подорожі?

Назви дві речі, про які ти дізнався з цієї книги, що зможуть допомогти тобі у цій подорожі?	

Які інструменти Блоку Живлення тобі потрібно взяти з собою, щоб отримати допомогу, коли щось стане складним?

Я тожу
встановлювати
зв'язки

Я тожу
творити

Я тожу
рухатися

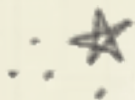
Я тожу
розважити
себе

Я тожу
давати

Я тожу
використовувати
свої органи
чуття

Я тожу
знайти
час для
відпочинку

Я тожу
поговорити
з собою



Цей робочий зошит відправить тебе у
подорож галактикою емоцій! Чи готовий ти
вирушити на місію, яка навчить стійкості
та допоможе стати більш впевненим
дослідником космосу?

Публікація:



Авторське право © 2023 належить Ohel
Children's Home and Family Services

ISBN 979-8-9887016-6-8

5 1500 >

