



Про цю книгу

Втеча зворушує і викликає сум'яття. За нею стоїть горе. Вона змушує людей – і дорослих, і дітей – залишити все рідне, звичне і зануритися в невизначеність, викликає страх, тривогу та відчай.

За допомогою цієї книги ми хочемо надати всім дітям підтримку та орієнтир, щоб вони могли краще давати раду почуттям і легше розуміли ситуацію. Центральною думкою має бути: «Ви не самотні зі своїми почуттями, своїми враженнями, своїми страхами».

Ми хотіли показати несподіваність ситуації: спочатку все було нормальним, а потім – у наступну мить – все різко змінюється і стає геть іншим. І ці раптові зміни не можуть нас не торкнутися.

Вони впливають на всіх. А дітям особливо потрібна безпека, щоб вони могли дати простір своїм почуттям.

Ця книга – не посібник для терапії. Скоріше, вона хоче використати героїв як ресурс, показати силу спільноти. Основна ідея в тому, що будь-яке почуття, що виникає в складних обставинах у людини, є легітимним, і інші люди відчувають те ж саме. Почуття можуть бути гнітючими і приголомшливими. Страх, смуток, гнів, відчай. Діти мають усвідомити, що вони не самотні у своїх почуттях. Важливо говорити з дітьми про їхні емоції, дати їм простір для розмови. Наприклад, ставлячи конкретні питання: Чи знаєш ти, як саме ти боїшся? Коли ти боїшся? Що тебе лякає? Хто або що допомагає тобі подолати страх?

Ці питання важливі. Вони допомагають дитині розпізнати свої емоції та дати їм раду. Вони дозволяють побачити страх, гнів, занепокоєння та всі інші почуття, дати їм простір і впорядкувати їх: можливо, в папку на полиці або в коробку, яку ми кладемо під ліжко і час від часу витягаємо. Або підвісити ці почуття на повітряні кульки і відпустити в повітря, щоб вони просто пливли ...

Магістра Ільгем Аїлі