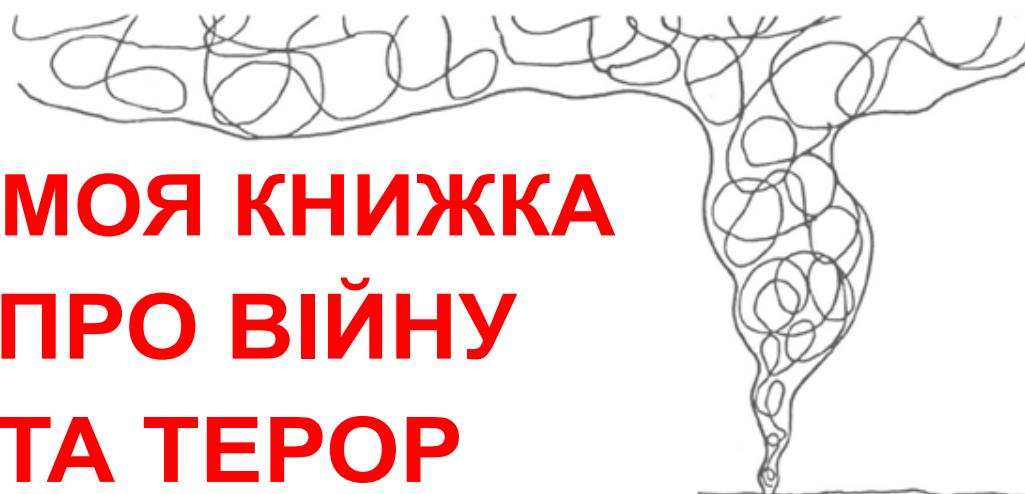


# МОЯ КНИЖКА ПРО ВІЙНУ ТА ТЕРОР В УКРАЇНІ



Робочий зошит для дітей, батьків та вчителів,  
що сприяє опануванню почуттів та подоланню  
емоційного впливу воєнних подій



# **МОЯ КНИЖКА ПРО ВІЙНУ ТА ТЕРОР В УКРАЇНІ**

**РОБОЧИЙ ЗОШИТ  
ДЛЯ ДІТЕЙ, СІМЕЙ  
ТА ВЧИТЕЛІВ**

ISBN 978-617-8218-19-5

## Ми вдячні

Чудовій спільноті авторів, на чолі з Гілбертом Кліманом, які швидко відгукнулися на наш запит та надали права для перекладу та розповсюдженню “Моєї книжки про війну та терор в Україні”.

Ми глибоко вдячні команді перекладачів та редакторів, які знайшли час та натхнення працювати над українським перекладом, незважаючи на складні обставини в країні.

Дякуємо нашим друзям, Фонду Розвитку Юнгіанського Психоаналізу (FAJP), Професійній Асоціації Аналітичної Психології (IAAP) з Швейцарії та Херману Сторму з Німеччини, завдяки яким українські родини можуть працювати з друкованим примірником книги.

# ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА ДО УКРАЇНСЬКОГО ПЕРЕКЛАДУ.....	5
РОЗДІЛ ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ВЧИТЕЛІВ.....	7
ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ. ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	9
РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ, СТАРШИМИ ЗА ОДИНАДЦЯТЬ РОКІВ.....	10
ЯКЩО В РОДИНІ Є ЗАГИБЛІ, ПОРАНЕНІ ЧИ ТІ, ХТО ЗНИК БЕЗВІСТИ.....	11
ДЛЯ ЮНАКІВ І ДОРΟΣЛИХ.....	11
ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ СІМ'ЄЮ.....	12
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ІЛЮСТРАЦІЯМИ.....	12
РОЗДІЛ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДЛЯ ЧОГО ВИВЧАТИ ВІЙНУ.....	14
ПРО ВІЙНИ.....	14
ВІЙНА ТА ТЕРОРИСТИЧНІ АТАКИ В УКРАЇНІ.....	16
ІСТОРИЧНІ ФАКТИ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ ПРО СУЧАСНУ ВІЙНУ В УКРАЇНІ.....	17
БІЛЬШЕ ІСТОРИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПРО СУЧАСНУ ВІЙНУ В УКРАЇНІ.....	18
ПРО ПРЕЗИДЕНТА ВОЛОДИМИРА ЗЕЛЕНСЬКОГО ОЧИМА ЗАХІДНОГО СВІТУ.....	20
ПОРАДИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ ІЗ ВИКОРИСТАННЯ ЗОШИТА.....	21
«МОЯ КНИЖКА ПРО ВІЙНУ ТА ТЕРОРИСТИЧНІ АТАКИ В УКРАЇНІ».....	23
КОРИСНІ ПОКЛИКАННЯ.....	82
ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ.....	84

## Передмова до українського перекладу

Це переднє слово до «Книжки про війну і терор в Україні» я пишу, коли ця війна триває вже понад 100 днів. З 24 лютого 2022 року я багато разів бачила жах, паніку, відчай дорослих та дітей. Всі ми налаштовані на перемогу і віримо в Збройні сили України. Проте, починаючи із самого початку активної фази цієї жорстокої війни, мене турбували питання: як зберегти не тільки фізичне, а й психічне здоров'я українців, особливо дітей; як запобігти руйнівному впливу, який можуть принести масові трагічні події.

Багато разів я слухала розповіді різних людей про те, як для них розпочалася війна. Де вони були, що відчували, що робили. Кожна група для українських біженців, що я проводила, спонтанно розпочиналась із розповідей про себе в цій війні. Діти розповідали про татусів, яких полишили в рідних містах, та про тривалі небезпечні дороги. Вони малювали великі бомби, а також прапори України, вигадували всілякі захисні конструкції, щоб зарадити влучанню ракет у домівки. Розповіді та малюнки розумілися дітьми й дорослими як щось цілюще. Вони й дійсно мали цілющу силу, допомагали ввести досвід переживання війни в ширший життєвий контекст. Адже травма працює так, що травматичні спогади ніби не належать звичайній пам'яті, а зберігаються в «капсулах», які можуть раптово і мимовільно розірватись, як стара вибухівка, і затопити весь внутрішній світ жахом та панікою. Тобто розповіді й малюнки запобігають переходу гострої стресової реакції в посттравматичний стресовий розлад.

Мені й самій спадало на думку записати всі події, що стались, оформивши їх у мій щоденник війни. Я сподівалась, що це зможе допомогти мені охопити власний досвід та краще зрозуміти способи допомоги іншим. Адже багато мам, учителів, вихователів дитячих садочків щодня мають справу з дітьми, психіка яких атакована війною. Українські психологи опинилися на передовій, і навіть ті, хто не мав фаху з кризової допомоги, почали екстрене навчання. Проте я сподівалася знайти доволі простий спосіб, як допомогти багатьом дітям.

Коли я прочитала цей робочий зошит «Моя книжка про війну та терор в Україні», я відчула себе зрозумілою кимось, хто вже стикався з такою бідою й розуміє потребу в допомозі одночасно багатьом дітям.

Зошит є інтерактивним простором. Робота із ним запрошує дитину до діалогу з автором та іншими дорослими й дітьми, які працюють разом. Наведені тексти, запитання та ілюстрації допомагають дитині викласти власний досвід у вигляді історій. Чіткі та прості інструкції для дітей, зрозуміле пояснення принципів роботи із зошитом для дорослих — це те, що точно зможе стати в пригоді кожному, хто опікується дітьми й хоче допомогти їм

пережити досвід війни. Зберегти, а може, навіть, і розвинути стресостійкість, психологічну гнучкість та продуктивні стратегії опанування стресу.

Зошит не тільки зберігає особисту історію дитини, але й включає її в більш широкий контекст — історію родини, країни, світу.

Наприкінці зошит містить опитувальник, який допоможе доволі просто з'ясувати, чи потребує дитина спеціалізованої психологічної допомоги.

Дякую авторам книги за дозвіл на переклад українською! Це надасть можливість допомогти багатьом дітям та дорослим.

Велика група українських психологів, що мають досвід роботи з дітьми під час цієї війни, з готовністю та надією долучились до перекладу та редагування. Дякуючи їм, ви зараз можете тримати цього зошита у своїх руках. Я також висловлюю колегам вдячність за можливість долучитися до роботи над цим зошитом.

Нехай цей зошит буде вам, дорослим, і вашим дітям допомогою в подоланні складних переживань. І колись у мирні часи після перемоги ви зможете прочитати його й розповісти нащадкам, що саме відбулось.

**Наталія Худякова,**  
канд. психол. наук,  
психоаналітична психотерапевтка,  
членкиня ЄКПП

## Розділ для батьків та вчителів

Цей робочий зошит створено для батьків, сімей та вчителів, які хочуть допомогти дітям. Підлітки або наполегливі читачі молодшого віку можуть використовувати зошит самостійно. Він створює простір для спільного обговорення теми миру, війни й терору, містить інструкції для використання з дітьми від дошкільного до старшого шкільного віку.

Мета роботи з зошитом: набратися сил і дізнатися більше. Тоді діти й дорослі зможуть впоратися з фактами, думками та почуттями щодо терору, війни та миру.

Ми хочемо допомогти дітям опанувати свої хвилювання чи страхи та по-дбати про способи відновлення відчуття безпеки. Використання зошита надасть підтримку дітям у тяжку годину, наприклад, у разі перебування в укриттях чи в шелтерах для вимушено переміщених осіб.

Робота з книгою заохочує дітей до роздумів про війну, терор та вирішення міжнародних конфліктів, допомагає знайти ресурс у сім'ї, серед вчителів та однокласників.

Автори мають багаторічний професійний та особистий досвід супроводу дітей і сімей під час катастрофічних подій, розпочинаючи ще з дослідження провідного автора про реакцію дітей на вбивство президента Кеннеді (*Psychological Emergencies of Childhood*, Kliman, 1968; *Children and the Death of a President*, Wolfenstein and Kliman, 1965).

Формат робочого зошита з чіткими завданнями є простим та зрозумілим. Водночас він залучає метод психологічної самопомоги, який добре себе зарекомендував у цих обставинах (Kliman, 1995). Робочий зошит мотивує дітей дізнаватися більше про факти терору, війни та миру, а також про власні почуття та цінності. Створений для роботи з дітьми різного віку, він містить як розділ для батьків і вчителів, так і розділ для дітей. А в другій частині є: щоденник для запису ідей та почуттів; альбом для статей і малюнків; ілюстрації для розфарбовування та обговорення; думки про війну та досягнення миру, які можна об'єднати в скрапбук «Моя книжка про війну та терор в Україні»; перелік ресурсів та опитувальник для визначення психічного здоров'я дітей, що потребують додаткової допомоги. Зошит можуть використовувати діти різного віку як самостійно, так і з родинами чи в класі з групами дітей, а також спеціалісти з психічного здоров'я у рамках надання психологічної допомоги.

Усім добре відома цінність механізму активного подолання. У часи катастроф або суспільних заворушень, як-от терор чи війна, діти почуваються

ліпше, коли їм простягають руки допомоги<sup>1</sup>. Цей робочий зошит розробили батьки та фахівці з психічного здоров'я, щоби допомогти дітям розуміти власні емоції, керувати своїми реакціями та навчатися в умовах стресу. Метод створення книжки про історію власного життя є формою нарративної терапії, яка підтримує здатність до менталізації<sup>2</sup> (Fonagy, 1992, Kliman and Nore 2003). Метод ефективно використовується в роботі з дітьми, що зазнали травматизації через родинні обставини, та адаптований до умов сучасної кризи. Цей підхід автори використовували після великомасштабних катастроф: землетрусу в жовтні 1989 року в районі затоки Сан-Франциско («Моя історія землетрусу»); пожежі в Санта-Барбарі в червні 1990 року й пожежі в Іст-Бей-Гіллз у жовтні 1991 року («Моя історія пожежі»); руйнівних торнадо навесні 1990 року в місті Джоліет, штат Іллінойс («Моя історія торнадо»); масової повені на Середньому Заході в 1993 році («Моя історія повені»); під час Балканської війни 1999 року («Моя косівська історія»); і після катастрофи у Всесвітньому торговому центрі та Пентагоні («Моя книга про напад на Америку», 2001), «Моя історія про Катріну та Ріту», «Моя історія про шкільні стрілянини» та «Моя історія про землетрус у Сичуані».

Для дітей найкраще працювати разом із дорослими помічниками, яким вони довіряють. Структура зошита допомагає цим дорослим мобілізуватися та знайти сили впоратися з викликами війни та миру. Нинішні акти терору та війни можуть як спричинити кризу в розвитку дитини, так і стати каталізатором відновлення процесу розвитку та навчання.

Терор і війна відбуваються, коли люди й нації вважають, що не можуть вирішити свої проблеми без насильства. Вживання нашого світу залежить від можливостей нас усіх міркувати про шляхи найкращої співпраці та спілкування людей та країн замість воєнних дій та нападів. Наше майбутнє може залежати від того, наскільки усвідомлено ми та наші діти боремося з цими викликами.

*Шановні дорослі! Цей робочий зошит розроблено саме для надання першої психологічної допомоги як вам, так і дітям, яких ви знаєте, любите та навчаєте. Ви зазнаєте великого стресу, як і ваші діти та учні. Ідея використання цього зошиту заради допомоги об'єднує всіх нас! Спробуймо допомогти дітям перетворити хаотичну й травматичну ситуацію на структурований досвід, здатний принести полегшення та сприяти навчанню та подоланню.*

---

<sup>1</sup> Існує англійська аббревіатура H.A.N.D.S (P.U.K.I.), де кожна літера має своє тлумачення: Honestly communicate, Actively cope, and Network with peers and adults, in a Developmentally Specific manner. Тобто «відверто спілкуватись, активно долати, підтримувати зв'язки з однолітками та дорослими з метою розвитку».

<sup>2</sup> Здатність уявляти та розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини (прим. редактора).



## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Прочитайте всю книгу самостійно до того, як це зробить ваша дитина чи учень (учениця), якщо йому чи їй менше ніж десять-одиннадцять років.
2. Прочитайте «Мою книжку про терор та війну в Україні» вголос дітям, які самі не можуть читати, та дайте відповіді на будь-які їхні запитання.
3. Зверніть увагу своєї дитини чи учня (учениці) на факт, що ця війна та терор є важливим моментом в історії. Це час, коли історія кожної людини чи родини є частиною загальних історичних подій, і дитина має нагоду зафіксувати цю історію в зошиті. Можливо, через роки люди розгорнуть саме цей зошит, і він допоможе їм більше зрозуміти, що насправді відбулось.
4. Будьте гнучкими в роботі з дитиною. Робота над цією книгою може зайняти кілька тижнів. Книга буде корисною, навіть якщо будуть заповнені не всі сторінки. Ніколи не примушуйте дитину читати або заповнювати якусь із частин книги. Дозвольте кожній дитині вибрати, з якими частинами книги працювати найперше. Також дозвольте припинити користування книгою, коли дитина забажає, навіть якщо робота не завершена. Зазвичай ліпше не працювати над книгою безпосередньо перед сном.
5. Дитина, яка не може або не хоче працювати з вами, потребує поваги до свого спротиву. Дивіться опитувальник психічного здоров'я дітей наприкінці зошита.
6. **Психотерапевтам:** ми вважаємо, що ефективне подолання гострого стресу відбувається через здобуття нових та розвиток уже наявних навичок, розширення світогляду, завдяки продовженню життя та поміщенню подій у ширший життєвий контекст. Не наполягайте на нескінченному повертанні до найбільш болючих спогадів (Див. the Children's Psychological Trauma Center Scientific Bulletin of February 2000 en. <https://www.cphc-sf.org> for our senior author's Unifying New Theory of Posttraumatic Stress Disorder статтю нашого провідного автора, де запропоновано нову об'єднуючу теорію посттравматичного стресового розладу. Зверніть увагу на те, наскільки важливо допомогти дітям у стані гострого стресу помічати багатовимірність та різноманітність світу, замість спрощеного сприйняття під впливом травматичних спогадів).

Використовуйте фотографії та статті зі знімків екрана, вирізки з газет і журналів. Допоможіть вставити їх у зошит. Використовуйте чисті сторінки для додаткових матеріалів. Зробіть, наприклад, таку сторінку про небезпечні предмети, що раптово можуть бути знайдені на дитячих майданчиках:



### **ОБЕРЕЖНО! ЦЕ МІНИ!**

Або попросіть дитину намалювати якийсь малюнок та розфарбувати його, коли ви поруч. Деякі діти можуть включатися в роботу із зошитом та тимчасово зупиняти її до того часу, коли будуть почуватися краще. Діти в тяжкому стресовому стані можуть працювати із зошитом повільніше, особливо зі складними для себе розділами.

### **Робота з підлітками, старшими за одинадцять років**

Діти, старші за одинадцять років, можуть захотіти працювати самостійно. Проте робота з зошитом має проводитися під тактовним супроводом дорослого, який може ділитися власними ідеями та, за потреби, надати необхідну допомогу в опрацюванні матеріалу. Діти старшого віку можуть знайти інформацію та відповіді на запитання, дізнатися про стан свого психічного здоров'я, використовуючи опитувальник психічного здоров'я дітей наприкінці видання, а також самі шукати ідеї, як допомогти громаді повернутися до нормального життя.

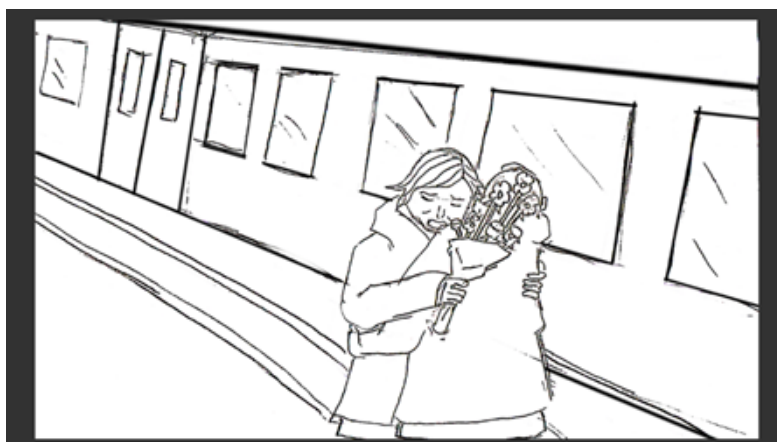
Будьте готові надати необхідну допомогу та ресурси дітям чи підліткам у пошуку потрібної інформації та відповідей на запитання.

Проявляйте турботу, підтримуйте дітей, говоріть про свої почуття. Намагайтеся бути доступними для контакту з дитиною, опануйте власне почуття безпорадності та емоційної скутості. Дорослі, що опікуються дітьми, зможуть допомогти, якщо будуть максимально активними та відвертими у вираженні ідей та почуттів. Надаючи допомогу, намагайтеся не бути охопленим високим рівнем тривожності чи занадто відстороненими.

## Якщо в родині є загиблі, поранені чи ті, хто зник безвісти

Дослідження показали, що здорова адекватна поведінка дорослого допомагає дітям відновити власні сили. Також дітям може стати у пригоді короткочасна профілактична консультація психолога. Тяжка втрата несе високий ризик для психічного здоров'я всіх дітей, а особливо для дошкільнят<sup>3</sup>.

Використання методики «книжка власної історії життя», як-от ця, сприяє збереженню відчуття особистісної цілісності в дитини, що втратила близьких.



## Для юнаків і дорослих

Навіть дорослі можуть з'ясувати, що використання цієї книги допомагає їм краще зрозуміти та опанувати свій досвід. Ви можете додавати власні запитання, а також відповідати на запитання дітей. Ви також можете виявити, як малювання або розфарбовування ілюстрацій допомагає вам стати спокійнішими та згадати, зрозуміти (менталізувати) та опанувати свої переживання.

Наприкінці книги є список корисних ресурсів. Ця книга і ваш досвід роботи з нею будуть корисними для волонтерської допомоги, яку ви можете надавати разом із дітьми-підлітками.

<sup>3</sup> Див. [www.cphc-sf.org](http://www.cphc-sf.org) та [www.aacap.org/publications](http://www.aacap.org/publications), а також список ресурсів у кінці зошита для отримання додаткової підтримки та допомоги.

Опитувальник психічного здоров'я дітей допоможе вам зрозуміти, які прояви поведінки ваших дітей або учнів під час терористичних атак, війни чи іншого суспільного потрясіння особливо потребуватимуть уваги та допомоги. Старші діти та підлітки також можуть стати більш вразливими, залежними або роздратованими внаслідок надмірного стресу під час переживання травмувальних подій. Намагайтеся витримувати, але не повністю приймати таку поведінку. Привітно висловлюйте свої очікування майбутнього зростання.

## Для використання сім'єю

Один із дуже корисних способів використання книги — це залучення до спільної роботи над нею батьків, братів і сестер та інших родичів, з якими найчастіше відбувається спілкування. Чим раніше ви почнете це робити, тим краще.

Кожна дитина може самостійно опрацювати ті самі запитання (кожна у своєму зошиті або на окремому чистому папері). Об'єднайте всі сторінки разом в один сімейний проєкт «Про війну та терор». Коли декілька дітей працюють над однією книжкою разом, потрібно підписати власним ім'ям малюнки чи записи кожної дитини. Участь у «спільному згадуванні та осмисленні» разом із дорослими може допомогти вашим дітям почуватися більш захищеними й сильними під час роботи над спільним проєктом під вашим керівництвом. Це також може сприяти згуртуванню вашої родини.

Підхід, що залучає мережу соціальних та сімейних зв'язків, допомагає дітям здійснювати когнітивну реструктуризацію та переосмислення (рефреймінг) досвіду шляхом вивчення нових стратегій подолання стресових факторів.

## Як користуватися ілюстраціями

Запропоновані в книжці малюнки можуть бути використані сім'ями, вчителями, дітьми та підлітками в різний спосіб для укріплення ефективних стратегій подолання труднощів.

Молодші діти (2–4 роки), сильно травмовані діти, а також діти, що мають труднощі в навчанні чи «особливі навчальні потреби» (надають перевагу візуальній комунікації на протизагу аудіальній) можуть зафарбувати всі ілюстрації з допомогою дорослого. Це допоможе їм навчитися в невербальний спосіб полегшувати власне занепокоєння, а згодом ці малюнки можна використовувати як початок для відвертого обговорення зображених подій.



Розфарбовування малюнків допоможе дорослим і дітям, які відчувають себе «переповненими» сумом, флешбеками, спогадами, тривогою, а також тим, хто легко лякається або має безсоння чи нічні кошмари. Ми пропонуємо їм розпочати з ілюстрацій, які зображують досвід, найбільш віддалений від власного, й опрацьовувати зображення, поступово наближаючись до особистого досвіду.

Іноді члени сім'ї можуть спільно працювати над малюнком, розфарбовуючи кожен свій фрагмент. Це дає змогу усім почуватися менш розгублено перед зображеним, разом опановувати досвід, згадувати свої колишні почуття в безпечному просторі.



Ілюстрації можна використовувати як теми для обговорення в початковій і середній школі. Це може допомогти пригадати й ще раз прожити події тим дітям, які емоційно зацікавили, або для яких проблематично виражати словами почуття. Наприклад, хтось із батьків може запитати щодо ілюстрації: «Що відчуває ця дитина?» або «Що відбувається?». Зазвичай діти надають опис того, що відчуває хтось інший, якщо вони не можуть говорити про власні відчуття та переживання.

Ілюстрації можна використовувати для розвитку навичок опанування. Попросіть дитину намалювати те, що вона та її сім'я можуть зробити для покращення ситуації. Звертайте увагу на сприятливі аспекти: як ця сцена виглядатиме, коли відновиться мир.

## Розділ для дітей та підлітків Для чого вивчати війну

Терористичні акти й війни відбувалися протягом усієї історії й в усьому світі. Розуміння подій, які відбуваються, надає відчуття безпеки. Під час терористичних атак, війн та інших катастроф людям можуть допомогти знання й можливість говорити з іншими про свої занепокоєння. Знання й підтримка інших людей можуть допомогти тобі опанувати власні почуття. А твої ідеї можуть допомогти людям жити в мирі в майбутньому.

### ПРО ВІЙНИ

Люди воюють мільйони років. Навіть найменших дітей треба вчити, що війна — це жахливо, навіть коли вона є необхідною. Люди можуть бути поранені або вбиті, а домівки, школи й інші будівлі — зруйновані. Забруднення від війн, як-от нафтові плями, дим від великих пожеж або викиди радіації можуть нашкодити майбутньому Землі. Жінки й діти можуть постраждати від руйнацій, вибухів, бомб, ракет, куль, отруйних газів, бактерій, радіації й іншої зброї. Це може налякати багато людей.

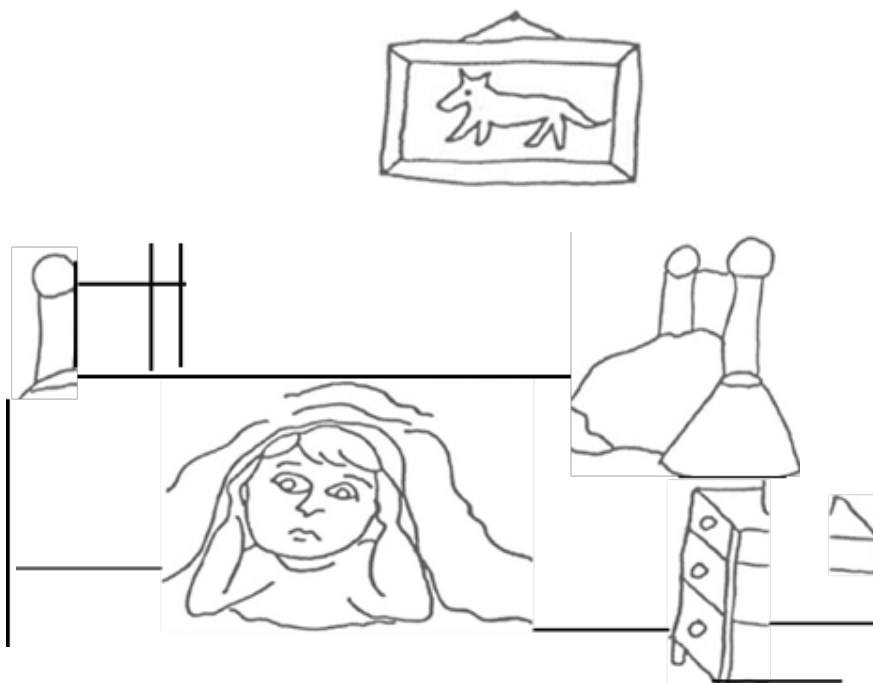
Інколи лідери країн мусять робити важкий вибір. Їм може довестися вирішити, що наша армія мусить боротися на війні, попри те що війна жахлива, через дуже важливі причини. Багато дітей і дорослих налякані, засмучені або занепокоєні під час війни. За останні 50 років діти в таких країнах, як Сполучені Штати, Афганістан, Ізраїль, Ліван, Палестина, Кувейт, Руанда, Сомалі, Іран, Ірак, а також Ірландія, Малайзія, Венесуела, Грузія, Крим, Китай і Тайвань були близькі до війни або потрапили у війну. За останні 100 років іще більша кількість націй і людей побували у війні. Багато дітей бачили й чули військові літаки, ракети, вибухи й артилерійський вогонь. Діти чули сирени повітряної тривоги й мусили перебувати в сховищах й одягати протигази. У когось було зруйновано дім або школу, хтось бачив зруйновані будинки. У багатьох є члени сім'ї або друзі, яких було поранено або вбито, і багато дітей самі зазнали ушкоджень. Можливо, їм довелося полишити своє місто або країну. Деякі з них мусили покинути сім'ю і друзів. Також багато дітей загинуло від поранень на війні. В усьому світі сотні мільйонів дітей бачили величезну кількість війни в інтернеті й на телебаченні, інколи знову і знову.



Багато дітей знають людину, яка померла, була поранена або зникла безвісти під час війни десь на планеті. Інколи це навіть хтось із батьків, член сім'ї або друг. Ці діти можуть бути дуже сміливими, але однаково хвилюються й сумують за кимось. Багатьом дітям складно навчатися, спати, вони можуть бачити погані сни під час катастрофи або війни. Їм може бути страшно ходити до школи, у них можуть боліти голова або живіт через тривогу. Їм може бути складно концентрувати увагу в школі або, вони навіть можуть не знати, що їхній розум зайнятий думками про війну замість шкільних занять. Вони можуть сумувати й легко плакати, хотіти бути поряд із мамою й татом. Вони можуть гніватися й шукати неприємностей або битися через те, що вони так сильно занепокоєні. Вони можуть боятися, що війна знову прийде сюди, і почуватися в небезпеці. Вони можуть сумувати за кимось, кого люблять, і непокоїтись, що з ними станеться щось погане. Можливо, вони вже були дуже сильно засмучені через те, що вже сталося.

Деякі діти можуть навіть не знати про своє занепокоєння щодо терористичних атак і війн. Їм може бути важко думати про те, що сталося. Інші діти можуть думати про страшні речі, про які б вони взагалі не хотіли думати, особливо коли їм це нагадують новини на радіо або телебаченні, або коли в небі пролітає літак.

Але також нормально, коли діти не надто переймаються. Багато дітей зовсім не турбуються й залишаються порівняно щасливими.



## Війна та терористичні атаки в Україні

Багато історичних подій призвело до того, що Володимир Путін вирішив піти війною проти України. Немає виправдання тому, що він зробив. Він думав, говорив та писав про те, що сталося із Радянським Союзом ще відтоді, коли він був молодим співробітником КДБ<sup>4</sup>. Він веде російський народ та армію у війну, яка є злочином. Він порушує міжнародні закони, і більша частина світу об'єдналася, щоби зупинити його. Він є визнаним воєнним злочинцем.

Розпад Радянського Союзу, очолюваного Росією, призвів до того, що Росія стала економічно, географічно та у воєнному плані менш могутньою та величною, ніж вона була до цього. Росія постраждала від того, що частини колишнього Радянського Союзу стали незалежними країнами, і Росія втратила свій вплив у світі. І як лідер нації, яка поменшала, Володимир Путін хотів знову відродити її та зробити такою ж великою, якою вона була колись. Він боїться збільшення моці об'єднаних націй сусідньої Європи, які є частиною союзу, що зветься НАТО. Його дуже непокоїть, що частина Європи, яка колись була частиною Радянського Союзу, тепер не є підконтрольною Росії.

Путін розпочинав війни, щоб захопити колишні радянські народи та викоринити будь-який рух цих народів за власну незалежність. Він напав і захопив Крим та частини східних областей України. У 2022 році він зібрав майже 200 000 солдатів на кордоні з Україною й напав на Україну, ввівши армію, танки та артилерію, завдавши ракетних ударів та бомбардувань.

44 мільйони жителів мешкало в Україні у 2022 році, коли Путін розпочав війну. В Україні була демократія й бажання бути культурно ближчими до Європи, ніж до тих, хто схожий на Путіна. Путін установив диктатуру в Росії й відчував загрозу, що 44 мільйони жителів сусідньої України можуть вільно висловлювати свої думки й обирати тих, хто стане їхніми лідерами. Путін вважає, що людьми має керувати диктатор, і що люди не мають права свободи голосу і права обирати своїх лідерів.

Українці відчують себе зовсім по-іншому. Вони ймовірніше готові померти, аніж віддати власну свободу. Й ось триває жахлива війна. Багато російських солдатів померли через це вторгнення. Багато українських солдатів, багато сімей, включно з дітьми, було вбито. Багато жахливих речей сталося в лікарнях, будівлях, та на-

---

<sup>4</sup> Комітет державної безпеки.



віть на атомних станціях. Мільйони жінок та дітей покинули Україну заради того, щоби бути в безпеці в Польщі, Румунії, Німеччині, Угорщині, Франції, Великій Британії та інших країнах. Для них є великою проблемою знайти житло, бути в теплі, забезпечити себе їжею та медичним доглядом, а головне — жити без батька, чоловіка, дядька та інших чоловіків, які залишилися, щоби боротися з російськими загарбниками.

У той самий час багато російських солдатів не знали, що вони будуть воювати із сусідньою країною та вбивати українців. Багато з тих, хто були захоплені в полон, казали, що вони дуже засмучені тим, що змушені робити ці жахливі речі, які вони не хотіли робити. Багато російських солдатів мають родичів та друзів в Україні й відчували глибокий біль, отримуючи накази вбивати їх. Вони страждали від того, що називається «моральною травмою».

Усі ці жахливі проблеми потребуватимуть великої кількості часу, щоби їх подолати. Безліч будівель було знищено. Тисячі життів обірвалось, багато сімей розірвано на шматки.

Цей зошит допоможе вам, думаючи про все це, ставати сильнішими, незважаючи на те що ви пережили ці жахливі часи.

## Історичні факти для учнів середньої та старшої школи про сучасну війну в Україні

Україна — стародавня держава, друга за величиною держава у Європі. Україна була на тих територіях, які зараз належать до Європи, тисячі років. Вона мала свою аутентичну культуру, історію, мову та вірування, хоча й була залежна від інших держав не одне століття. У XVIII та XIX століттях Україна була частиною Російської імперії, а 1917 року, після революції та занепаду Російської імперії, Україна стала другою найбільшою республікою Радянського Союзу. У 1991 році, коли розпався Радянський Союз, Україна проголосила свою незалежність і встановила власний уряд. Росія в цей час також стала окремою державою.



## Більше історичних даних для студентів про сучасну війну в Україні

Наприкінці Другої світової війни Радянський Союз контролював величезну кількість територій, зокрема території Європи. Під окупацією чи контролем Радянського Союзу були Фінляндія, Східна Німеччина, Латвія, Естонія, Польща, Угорщина та інші території. Поступово ці країни позбулися контролю радянської влади, а Радянський Союз розвалився. Росія залишилася приниженою.

Здебільшого Європейські країни стали демократичними. Країни Європи об'єдналися та сформували Європейський Союз, а Сполучені Штати Америки посилили військову міць Європи, сформувавши НАТО. Російські лідери були налякані через втрату територій та зростання й об'єднання сил сусідніх країн біля свого західного кордону.

У 1999 році Путін розпочав свої злочинні вчинки проти людства. Він постановив, що Чечня має бути окупованою за участю військових. Чечня здебільшого була мусульманською країною. Він знищив вщент чеченські міста, багато мирного населення загинуло. Територія Чечні була окупована російськими військовими.

У 2014 році Путін оголосив, що український півострів Крим належить Росії. Провів операцію з вторгнення та окупації Криму. Водночас проросійські сепаратисти в східних областях України почали повстання, підтримане російськими військовими в цивільному вбранні, й атакували Збройні сили України.

У 2015 році Путін підтримав злочинний режим сирійського диктатора Башара аль-Асада, який зруйнував міста, використовував отруйний газ для знищення мирного населення, порушуючи основні принципи статуту Організації Об'єднаних Націй.

У грудні 2021 Путін висунув вимогу НАТО та США — переглянути свої домовленості з Росією. Але йому це не вдалося. Він почав оточувати українські кордони тисячами російських військових та військовою технікою, водночас обіцяючи, що не буде нападати на Україну. Він вдавав, що російські військові начебто проводять тренувальні навчання.

24 лютого 2022 року Путін розпочав повномасштабне військове вторгнення на територію України.

З цього часу російські сухопутні, повітряні та морські військові сили атакують Україну. Вони поводяться в Україні так само, як поводитися в Чечні та Сирії. Скидають бомби та обстрілюють цивільні будівлі, руйнуючи їх ущент. Навіть лікарні, школи, дитячі садочки були зруйновані бомбардуваннями та артилерійними обстрілами.

Тисячі українців було вбито та тяжко поранено, зокрема дітей. Тисячі російських військових було вбито українськими солдатами, так само як убито й тисячі звичайних українців, які боронили свою батьківщину.

Український президент Володимир Зеленський очолив героїчний спротив українського народу.

Путін був спантеличений, що не зміг одразу швидко виграти війну, яку він розпочав проти України.

Мільйони матерів та дітей змушені були тікати від війни в Україні. Вони їхали машинами, автобусами, поїздами та йшли пішки. Їхнє пересування було повільним і зайняло багато часу. Татусі та інші чоловіки залишилися воювати з російськими загарбниками. Родини, хоробрі, але водночас сумні, продовжують жити життя у війні без своїх татусів.

## Про президента Володимира Зеленського очима західного світу<sup>5</sup>

Президенту Володимиру Зеленському 44 роки, він одружений, має двох дітей. Він став героєм, який звернувся до всього світу заради свого народу. Він був і актором, і коміком. Його розум та здатність до стислого та зворушливого спілкування були продемонстровані 8 березня 2022 року, коли він через відеозв'язок з'явився в Британській Палаті громад. Члени Палати Лордів також спостерігали за зверненням із публічної галереї. Зеленський — перший іноземний лідер, якому дозволено було звернутися до депутатів безпосередньо в Палаті громад. Виснажений на вигляд, одягнений у футболку та кофту кольору хакі, він розповідав про перші 13 днів війни. Багато депутатів із навушниками були зворушені перекладеною промовою. 15 березня він розмовляв із канадськими парламентарями, а 16 березня — з Конгресом США.

У якийсь момент Зеленський сказав: «Питання для нас зараз: бути чи не бути. Ви добре знаєте — це Шекспірівське питання. Тринадцять днів тому це питання могло б прозвучати про Україну. Але зараз вже ні. Очевидно, що бути. Очевидно, що бути вільними». Зеленський також сказав, покликаючись на те, що сказав Вінстон Черчилль у своїй промові 1940 року, коли на Британію напали: «Ми не здамося і ми не програємо. Ми підемо до кінця, ми будемо боротися на морях, ми будемо битися в повітрі. Ми будемо боронити нашу землю, якою б не була ціна. Ми будемо битися в лісах, полях, на узбережжях, у містах та селах, на вулицях». Він звернувся прямо до прем'єр-міністра Великої Британії Бориса Джонсона: «Ми розраховуємо на вашу допомогу, на допомогу західних країн. Ми вдячні за цю допомогу, і я вдячний Вам, Борісе. Будь ласка, збільшуйте тиск санкцій проти Росії і, будь ласка, визнайте цю країну країною-терористом». Прем'єр-міністр відповів: «Ніколи раніше не слухала Палата такого звернення в усі часи парламентської демократії. У великій європейській столиці, що зараз у зоні дії російської зброї, президент Володимир Зеленський твердо стоїть на захисті демократії та свободи. Я вірю, що своєю праведною непокрою він зворушив серця всіх присутніх у цій Палаті». Сер Кір Стармер, лідер опозиції, високо оцінив хоробрість, рішучість та лідерство президента, а ліберал, лідер демократів Ед Дейві закликав королеву нагородити його почесним лицарським званням. Після завершення промови лунали овації.

Зеленський звернувся до Великої Британії, що мала досвід боротьби з Гітлером під час Другої світової війни. Солідарність була відчутною. Для багатьох Зеленський став лідером західного світу. Багато хто погоджу-

---

<sup>5</sup> Ви можете розглянути політичну фігуру президента з різних боків. Додати в цю історію особистий погляд.

ється, що Європа та Америка зробили недостатньо через те, що не надали Україні членство в Євросоюзі та НАТО. Небо над Україною досі не закрито, а мирні громадяни залишаються під загрозою нападів, поранень, небезпекою загибелі від російських бомб та ракет. Зеленський особисто уникнув декількох замахів у Києві. Він вийшов на вулиці, показавши, що не втік і що він залишається зі своїм народом і своєю країною. Є фотографії, на яких він навіть підморгує в камеру — ознака його грайливості та духу. Він єврей, і його дід пережив Голокост. Він став усесвітнім героєм, символом стійкості, моралі та хоробрості. Справжня добра людина в нелюдській війні.

## ПОРАДИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ ІЗ ВИКОРИСТАННЯ ЗОШИТА

Розмова з дорослими та іншими дітьми про свої почуття, тривоги та події, що відбулись, зможе допомогти вам відчувати себе краще. Ви дізнаєтеся більше про те, що робити для підтримки інших під час війни. І, можливо, ви зможете дізнатися більше щодо співпраці та вирішення проблем без сварки.

Ваші записи чи малюнки про те, що ви пам'ятаєте, про свої думки та почуття, можуть надати вам відчуття сили. Ви відтворите свою власну історію того, що відбулось. І, можливо, ви також зможете допомогти іншим, якщо поділитесь тим, про що дізналися.

### Пам'ятка

- ~ Погортайте зошит і почніть із тої частини, яка вас зацікавила.
- ~ Заповнюйте вільний простір сторінок за власним задумом.
- ~ Попросіть допомоги, якщо вона вам потрібна, щоб зрозуміти запитання або записати відповідь.
- ~ Спробуйте намалювати або розфарбувати малюнки, наявні в цьому зошиті.
- ~ Поєднайте сторінки цього зошита з додатковими

сторінками з різними спогадами (фото, малюнки, вирізки з журналів та газет, білети, афіші тощо, щоб зібрати власний скрапбук — рукотворну книжку.

- ~ Відповідайте на питання за бажанням. Не поспішайте. Ви можете пропустити все, що вас засмучує, та повернутися до цього пізніше. Обов'язково поговоріть із дорослим, якщо ви зажурені або стурбовані.
- ~ Діліться тим, що ви дізналися про війну, з іншими.

**Більше інформації щодо терористичних атак, війни, зусиль, спрямованих на досягнення миру та допомогу постраждалим, про збройні сили або Організацію Об'єднаних Націй, ви можете знайти, скориставшись QR-кодом наприкінці зошита.**

# МОЯ КНИЖКА ПРО ВІЙНУ ТА ТЕРОР В УКРАЇНІ

ЦЕ ФОТО ЧИ МАЛЮНОК МЕНЕ  
ПІД ЧАС РОБОТИ З ЦІЄЮ КНИЖКОЮ:

## Моя книжка про війну та терор в Україні

Авторка (автор): \_\_\_\_\_ (Моє ім'я)

Я розпочала (розпочав) цю книжку: \_\_\_\_\_ (дата)

Я закінчила (закінчив) цю книжку: \_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ допомагали мені писати цю книжку.

### **ПРО МЕНЕ:**

Я \_\_\_\_\_, у мене \_\_\_\_\_ сестер  
та \_\_\_\_\_ братів.

Зазвичай я живу:

\_\_\_\_\_ у \_\_\_\_\_.

Люди, з якими я зазвичай живу:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Моя адреса: \_\_\_\_\_

Мій номер телефону: \_\_\_\_\_

Деякі речі, які я люблю робити: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Ще про мене

Якщо коли-небудь стане неможливо використовувати телефони або робити записи, я хочу зберегти цю інформацію:

<b>Мою маму звати:</b>	
<b>Її адреса:</b>	
<b>Номер її телефону:</b>	

<b>Мого тата звати:</b>	
<b>Його адреса:</b>	
<b>Номер його телефону:</b>	

<b>Мого дідуся звати:</b>	
<b>Його адреса:</b>	
<b>Номер його телефону:</b>	

<b>Мою бабусю звати:</b>	
<b>Її адреса:</b>	
<b>Номер її телефону:</b>	

Іще людина, до якої можна звернутися в екстреному випадку:

<b>Ім'я:</b>	
<b>Адреса:</b>	
<b>Номер телефону:</b>	

Я навчаюся у \_\_\_\_\_ класі.

<b>Моя школа називається (має номер):</b>	
<b>Адреса моєї школи:</b>	
<b>Номер телефону моєї школи:</b>	

**ОСЬ МАЛЮНОК АБО ФОТО ТОГО,  
ЯК МОЯ СІМ'Я РОБИТЬ ЩОСЬ РАЗОМ**

Мої брати й сестри:

ІМ'Я	ВІК	АДРЕСА	ТЕЛЕФОН

Мої найкращі друзі:

ІМ'Я	ВІК	АДРЕСА	ТЕЛЕФОН

### **КОЛИ ЦЕ СТАЛОСЯ**

24 лютого 2022 року на нашу країну напали й почалася повномасштабна війна.

Я народилася (народився) \_\_\_\_\_, і коли війна почалася, мені було \_\_\_\_\_ років і \_\_\_\_\_ місяців.

Щоби точно запам'ятати, коли сталася ця війна, я запишу дещо, що я пам'ятаю про той час.

Пора року була:

---

Інші важливі події, що відбувалися в той час:

---

---

---

---

Я ніколи не забуду війну, тому що:

---

---

---

## Моя особиста історія

Ось моя особиста історія.

Це те, що, можливо, знаю лише я:

### Де я був (була)

Коли вперше почула (почув) про війну,  
я була (був):

---

---

---

---

---

---

---

### З ким я була (був)

Я була (був) із:

---

---

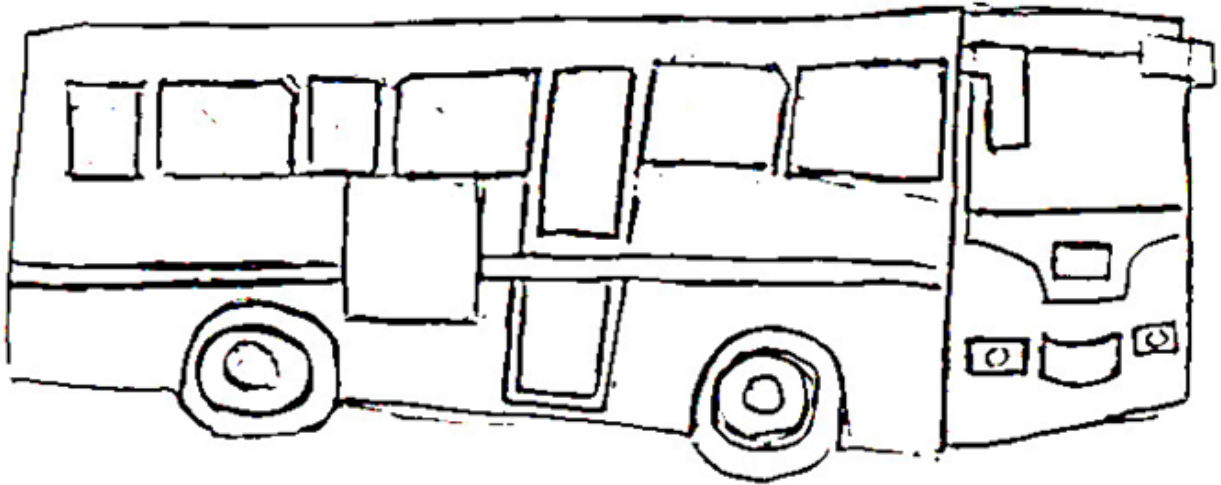
## Біженці



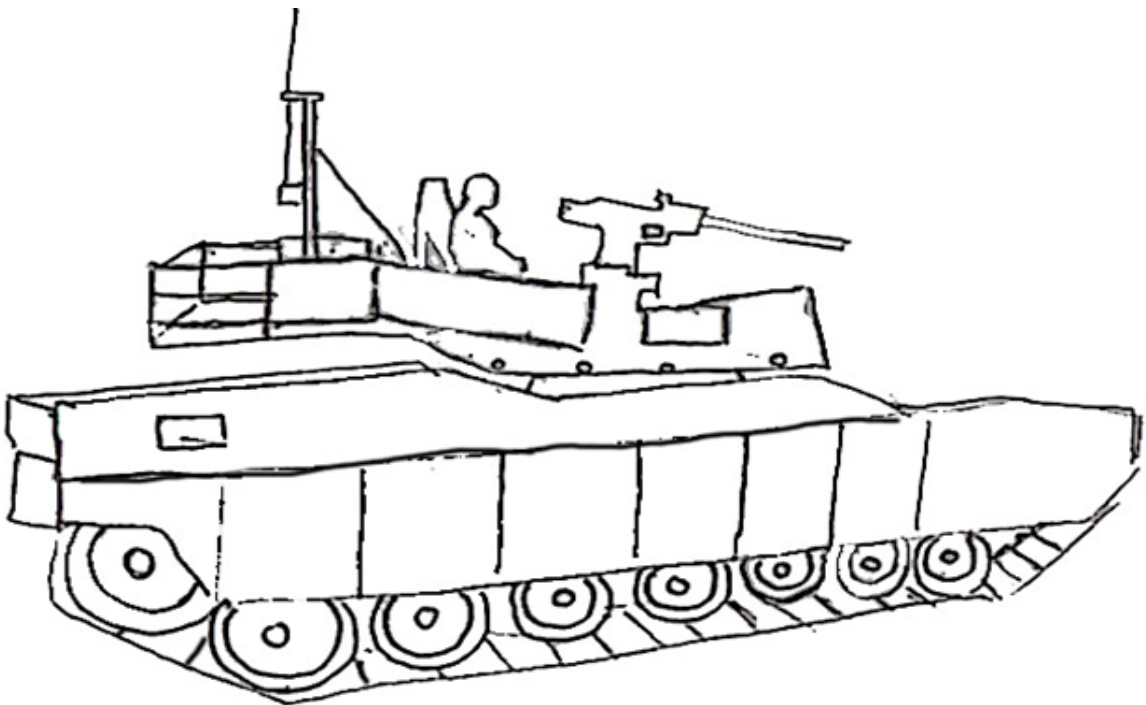
## Потяг



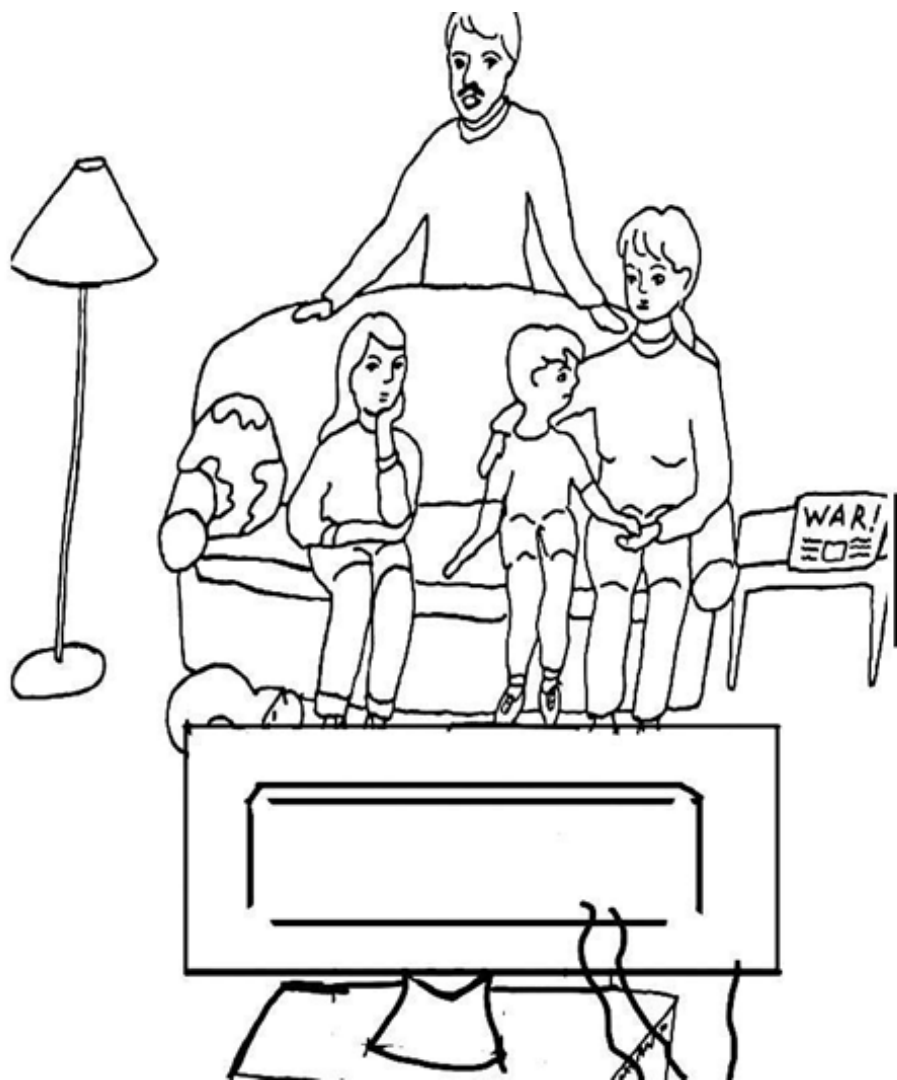
АВТОБУС



ТАНК







МИ ДИВИМОСЯ НОВИНИ

**ЩО Я РОБИВ (РОБИЛА):**

Я:

---

---

---

**ЩО Я ВІДЧУВАЛА (ВІДЧУВАВ), ЧУЛА (ЧУВ),  
БАЧИЛА (БАЧИВ)**

Спочатку, я відчула (відчув):

---

---

Перше, що я почула (почув) про війну, було таке:

---

---

Перше, що я побачила (побачив) про війну, було:

---

---

**ЦЕ МАЛЮНОК НАЙСТРАШНІШОЇ ПОДІЇ,  
ЩО Я БАЧИЛА (БАЧИВ)**

Потім, я почула (почув) і побачила (побачив):

---

---

Найдивніше з побаченого було:

---

---

Найстрашніше, що я бачила (бачив), було:

---

---

Найсумніше, що я бачила (бачив), було:

---

---

Найкраще, що сталося:

---

---





**ОСЬ МАЛЮНОК ТОГО МІСЦЯ, ДЕ Я ВПЕРШЕ  
ПОБАЧИЛА (ПОБАЧИВ) ТА ПОЧУЛА (ПОЧУВ) ПРО ВІЙНУ**

## Про що я думаю

Обведіть усі слова, які вам підходять

Коли я вперше почула (почув) про війну, мої почуття були:

страх

серце колотилося

заніміння

нудило в животі

збудження

бажання допомогти людям

гнів

нерозуміння, чому вони це зробили

сум

гордість за українську армію

бажання помститися



Спочатку мене занепокоїло:

---

---

Після початку війни я бачила (бачив) дещо погане.

Це було:

---

---

і думала (думав) про:

---

---

Пізніше я бачила (бачив):

---

---

і думала (думав) про:

---

---

**ОСЬ МАЛЮНОК ТОГО, ЩО МЕНЕ ЗАНЕПОКОЇЛО:**

Дорослі хвилюються через війну.

Деякі погані речі, що сталися в моїй сім'ї через війну:

---

---

---

---

Деякі погані речі, що сталися з іншими дітьми, моїми друзями  
або знайомими дорослими:

---

---

І ще деякі погані речі, що сталися, про які я почула (почув):

---

---

---

Деякі дорослі пишалися, деякі злякалися, були стурбовані  
або гнівалися через війну. Мої почуття щодо війни:

---

---

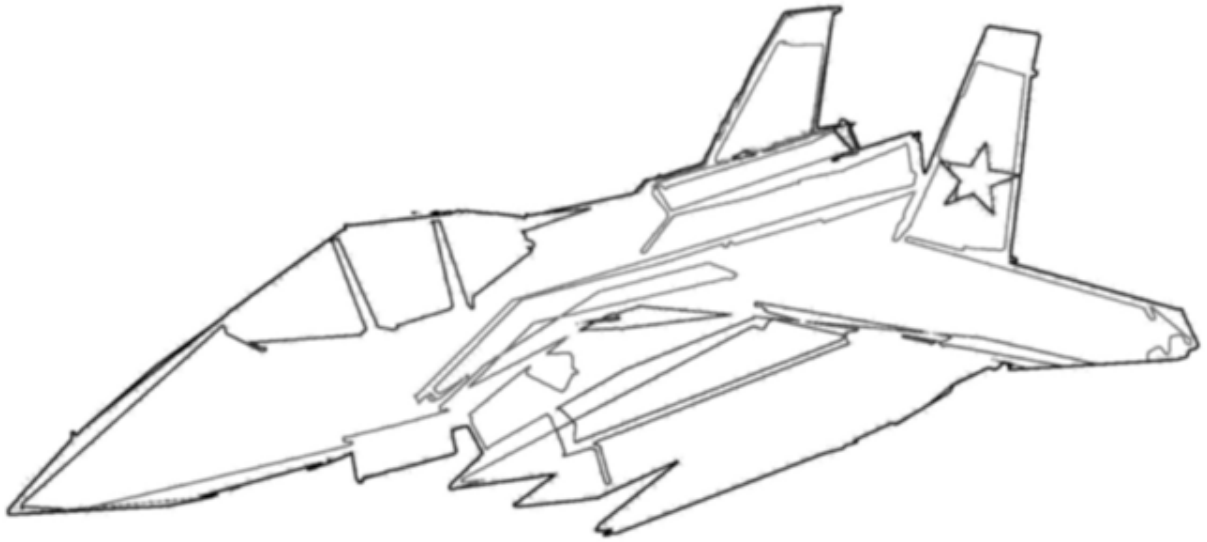
Зараз пройшов деякий час від початку війни, і я відчуваю:

Обведіть усе, що вважаєте вірним

сум	щастя	самотність	злюся на себе
страх	мені погано	готовність до дій	злюся на _____
полегшення	нудить	безпорадність	моє серце б'ється швидко
радість	заніміння	пітнію	шкода інших
змішані почуття	ясна свідомість	шкода себе	очікую небезпеки

ПОЧУТТЯ СТРАХУ





## ПРО МОЇ СНИ

І ще дещо, що знаю лише я: мої сни.

До війни найгірший сон у моєму житті був:

---

---

---

---

Сьогоднішня дата \_\_\_\_\_, 20 \_\_\_\_.

З початку війни мені снилося:

---

Є сни, які я пам'ятаю. Ось розповідь про найгірший із них.

Він наснився приблизно \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_.

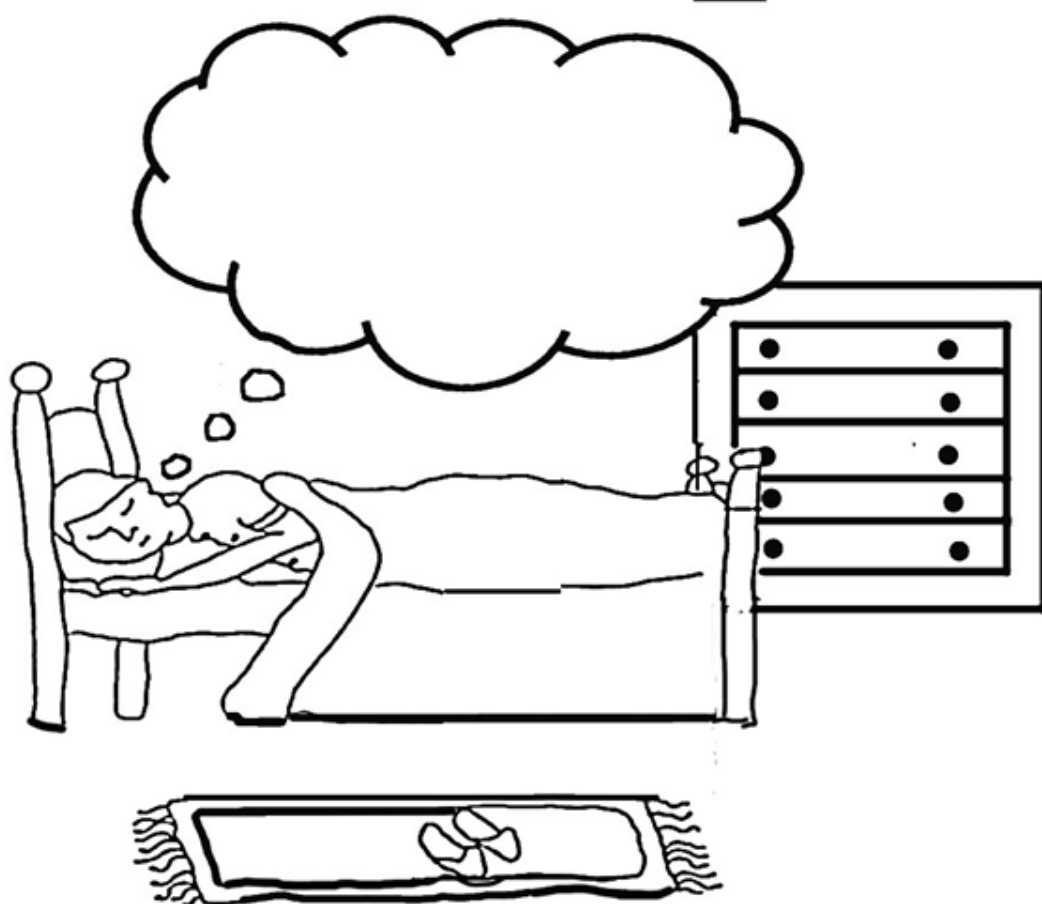
---

---

---

---

ДИТИНІ СНИТЬСЯ СОН



**ОСЬ МАЛЮНОК ЗІ СЦЕНОЮ ІЗ НАЙГІРШОГО СНУ:**



Ось розповідь про мій найкращий сон

відтоді, як почалася війна.

Він наснився мені приблизно \_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_.

---

---

---

---

---

---

---

**ЦЕ МАЛЮНОК СЦЕНИ ІЗ НАЙКРАЩОГО СЛУ:**

Те, що змушує мене думати про страшні речі:

---

---

---

Те, що допомагає мені тимчасово припинити пригадувати:

---

---

---

---

Те, що я не дуже добре пам'ятаю:

---

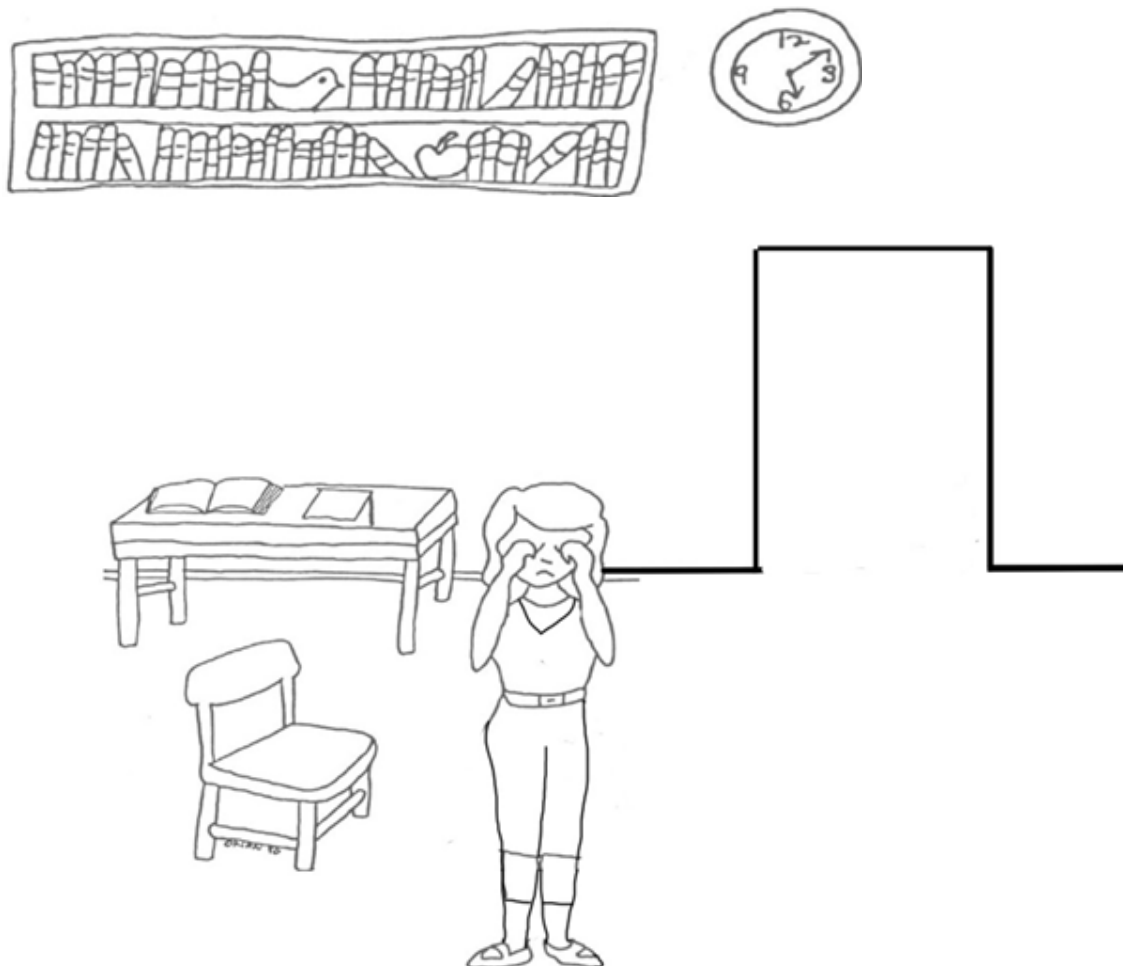
---

---

# ПРОЩАННЯ



ДИТИНА ПЛАЧЕ



**МАЛЮНОК ТОГО, ПРО ЩО Я НАЙБІЛЬШЕ  
НЕНАВИДЖУ ЗГАДУВАТИ, КОЛИ ДУМАЮ ПРО ВІЙНУ:**

**ЩЕ ОДИН МАЛЮНОК ТОГО, ПРО ЩО Я НАЙБІЛЬШЕ  
НЕНАВИДЖУ ЗГАДУВАТИ, КОЛИ ДУМАЮ ПРО ВІЙНУ:**

## **Інші важливі новини, про які я знаю**

Спочатку ми не знали всього про те, що сталося.

Пізніше я побачила (побачив) в інтернеті або по телевізору літаки, ракети, бомби, отруйні гази, солдатів, кораблі, танки, нафтові плями, президента Зеленського й інші речі.

Ось що я думаю про деякі з цих новин: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Ось правдива історія, яку я знаю, про деякі речі, які робили добрі люди заради допомоги одне одному під час війни:

---

---

---



Коли я вперше побачила (побачив) фото з війни в інтернеті  
або по телевізору, мої почуття були:

---

---

Війна небезпечна. Багато людей померли, а інші  
були поранені. Велика біда сталася в місці, яке називається:

---

---

Одна річ, яку я чула (чув) про це місце, це те, що:

---

Ось дещо, що я бачила (бачив), чула (чув), або прочитала  
(прочитав), про інші місця:

У \_\_\_\_\_

---

У \_\_\_\_\_

---

У \_\_\_\_\_

---

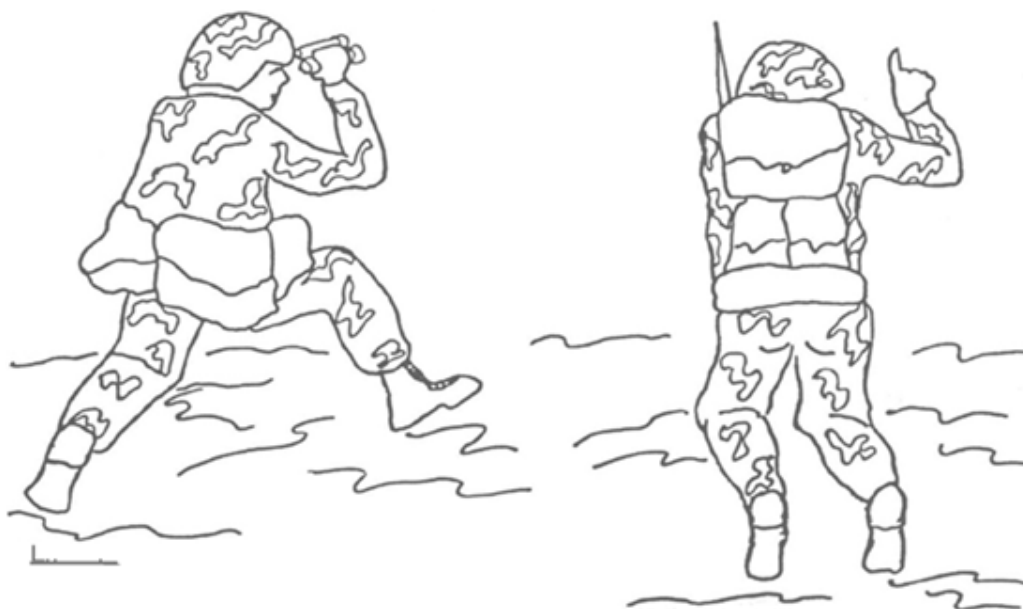
У \_\_\_\_\_

---

ТАНКИ

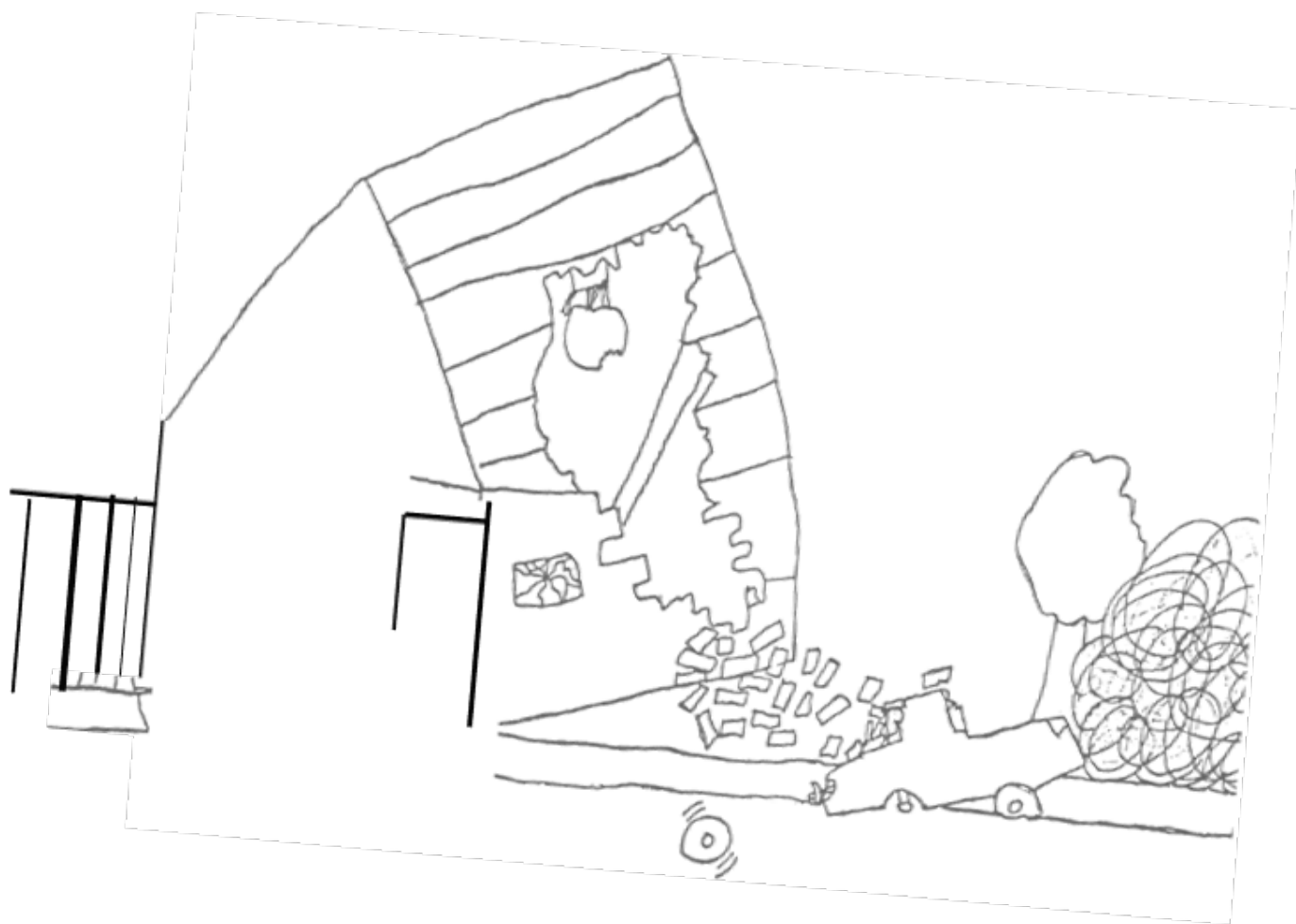


СОЛДАТИ

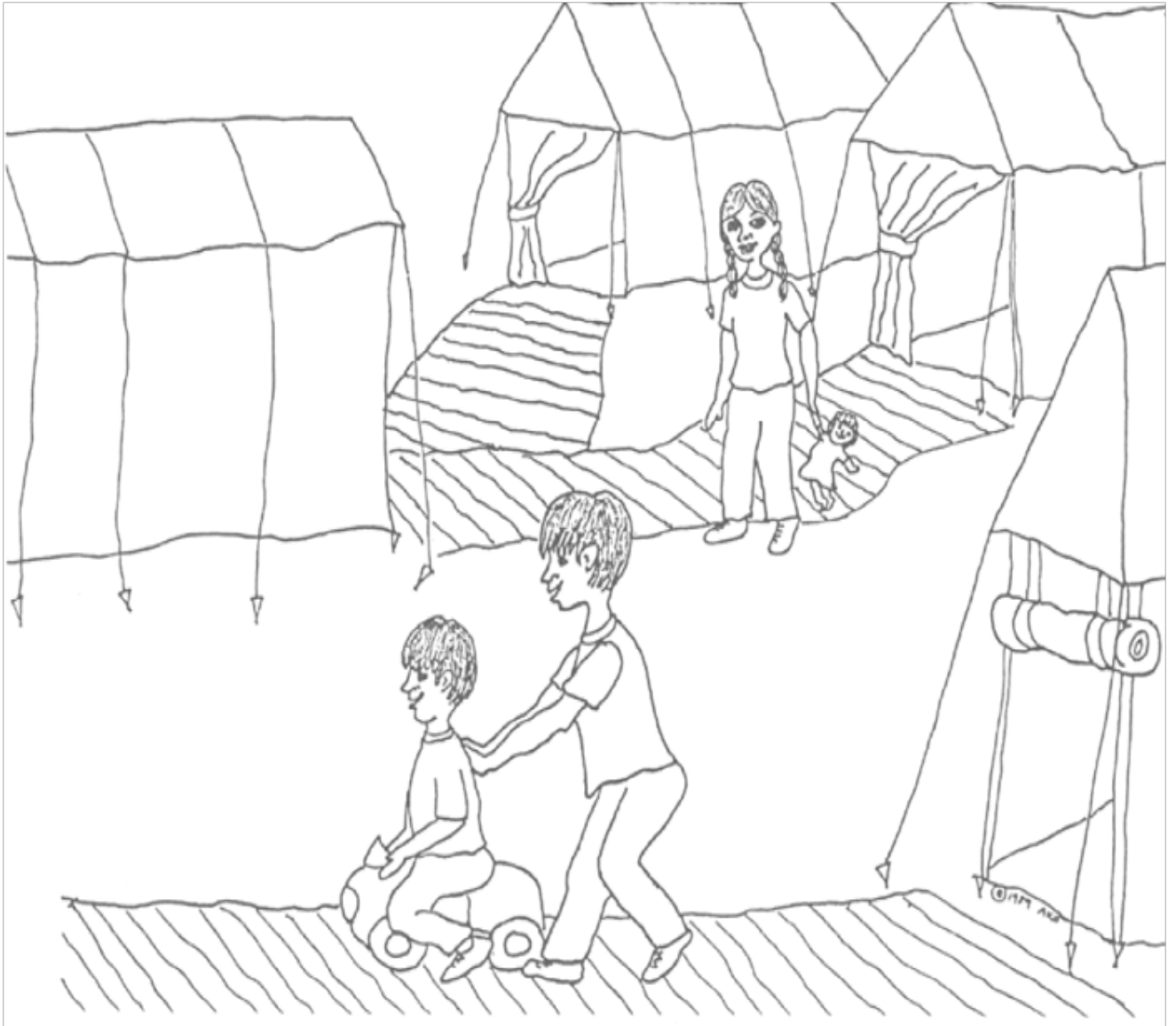


## «РОЗБОМБЛЕНИЙ БУДИНОК»

малюнок дитини





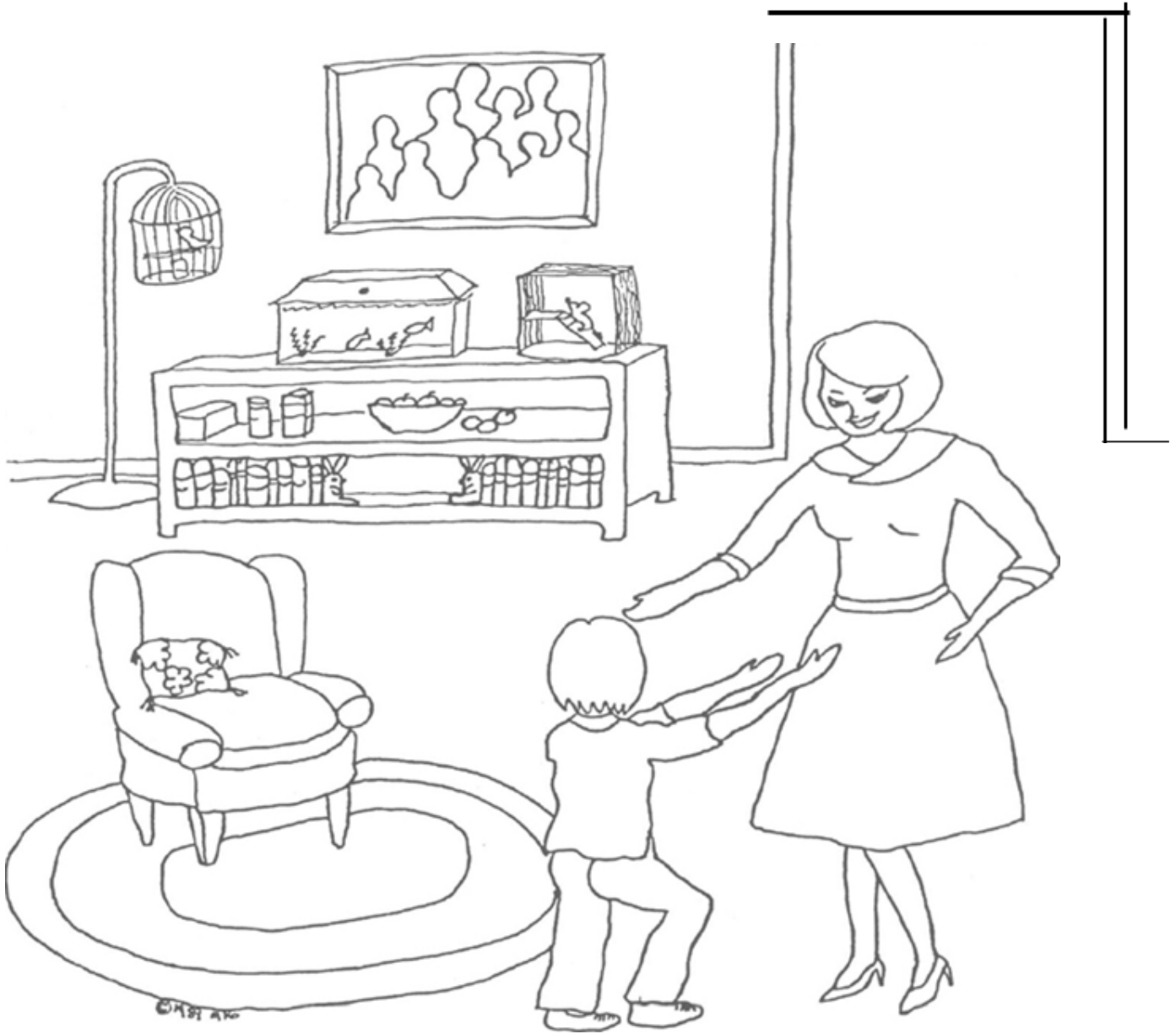


ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ



**СПРОБУЙ НАМАЛЮВАТИ ТЕ,  
ПРО ЩО ЗАРАЗ ДУМАЄШ**

ПРОХАННЯ ПРО  
ДОПОМОГУ





## Найважче для мене

Досі найважчим у війні для мене було:

---

---

Ось історія декого, хто був поранений,  
вбитий або потрапив у полон:

---

---

---

---

---

---

---

Ось історія декого, хто зробив щось дуже добре  
для інших людей:

---

---

---

Ось історія про те, як хтось зробив дещо хороше для мене,  
коли я була молодшою (був молодшим):

---

---

---

Ось правдива історія про декого, чиї мама, тато,  
брат, сестра або інший родич мусили піти воювати на війну:

---

---

---

Ось як я дізналася (дізнався) про це:

---

---

---

Найкращі речі, які сталися:

---

---

---

## Ще про проблеми та занепокоєння

Мої найбільші труднощі й занепокоєння зараз:

---

---

---

Деякі люди, з якими я можу про це поговорити:

---

---

---

Ось із чим мені найбільше потрібна допомога:

---

---

---

**ЦЕ МАЛЮНОК ПРО ТЕ, ЯК Я ЗВЕРТАЮСЯ ДО КОГОСЬ  
ПО ДОПОМОГУ АБО САМА (САМ) ДОПОМАГАЮ**

## **РОЗДРУКИ З ІНТЕРНЕТУ, ВИРІЗКИ З ЖУРНАЛІВ АБО ГАЗЕТ**

Збережіть деякі роздруки, вирізки з журналів і газет про те, що сталося. Використайте декілька наступних сторінок для збору статей та матеріалів. Підшійте ще кілька сторінок, щоб утворити з зошита більший скрапбук.



## Війна, терористичні атаки й майбутнє

Ось деякі мої ідеї щодо того, чому відбуваються  
терористичні атаки й війни:

---

---

---

---

---

---

---

---

Мені здається, біля мого дому буде війна або терористична атака: обведіть свою відповідь

у наступні кілька днів

ніколи

у наступні кілька місяців

не за мого життя

у наступні кілька років

Ці три речі люди можуть зробити, щоб залишатися  
в безпеці й не зазнати шкоди  
під час терористичної атаки або війни:

---

---

---

---

Деякі ідеї про те, як запобігти терористичним атакам або війні:

---

---

---

Ось цю одну річ, я вважаю, ми маємо сьогодні зробити:

---

---

---

---

Деякі способи, як я можу вирішувати конфлікти  
у своєму житті без бійки:

---

---

---



Ось що можна зробити з хуліганом, якщо він хоче взяти  
щось, що не належить йому або їй, або хоче влаштувати бійку:

---

---

---

---

Ось деякі способи, як я можу навчитися ділитися думками  
й почуттями зі своїми рідними й друзями:

---

---

---

Ось два мої питання про війну й терористичні атаки:

---

---

---

---

## **Допомога людям, які надмірно охоплені**

### **переживаннями подій війни**

Ось що ми можемо прямо зараз зробити заради  
допомоги людям, які переживають за члена сім'ї  
або друга, який зараз на війні в Україні:

---

---

---

Ось деякі ідеї про те, що можна зробити,  
коли ти дуже гніваєшся на когось:

---

---

---

Ось деякі ідеї про те, що робити, коли хтось  
дуже гнівається на тебе й хоче посваритися:

---

---

## Що ми можемо зробити

Ось перелік того, що ми можемо зробити в школі щодо війни в Україні:

1
2
3
4
5

Ось децо, що ми можемо робити вдома чи в прихистку (волонтерському шелтері) щодо війни в Україні:

1
2
3
4
5

## Мої інші ІДЕЇ про те, що можна зробити

1
2
3
4
5

---

### Що ще можна зробити

Твоя робота з цим зошитом — це не єдине, що ти можеш робити. Можливо, тобі сподобаються такі ідеї:

1. Написати листи постраждалим від війни сім'ям, рятувальникам і поліцейським, військовим. Можна надіслати їм символічні подарунки, обереги, малюнки.
2. Написати своєму президентові думки про терор і війну.
3. Якщо тобі дозволяє вік, ти можеш волонтерити в прихистку або інших місцях допомоги. Допомагаючи іншим, ми самі почувемося краще.
4. Ти можеш розписати стіну вдома із сім'єю і друзями або в школі з дозволу вчителів на тему війни.
5. Ти можеш збирати кошти для наших солдатів та їхніх сімей. Наприклад, влаштувати виставку мистецтва. Твої друзі могли б розмістити свої малюнки про війну або про мир. Зроби платний вхід. Надішли гроші волонтерській організації.
6. Можна написати шкільну доповідь про терор або війну чи влаштувати дебати в школі.
7. Можна організувати мітинг підтримки Збройних сил України.
8. Крім цього зошита, ти можеш вести щоденник, де будеш записувати свої почуття про війну і про те, що сталося.

## Про інтернет, телевізор і радіо

Інтернет, радіо й телебачення — це способи зібрати інформацію про важливі події. Проте цієї інформації може виявитися забагато, особливо для дітей, які дивляться новини без дорослих. Пам'ятай, що в нас завжди є вибір вимкнути новини й піти кудись або зробити щось інше.

Далі напиши список, що можна робити замість того, щоби дивитися новини. Користуйся цим списком, коли вимкнеш новини.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Інтернет та телебачення — це факт, вигадка, погляд, омана чи брехня?

Усе, що ми бачимо та чуємо в новинах, не є стовідсотково достовірним. Це суміш фактів, здогадок, поглядів і навіть брехні. Росія часто використовує брехню під керівництвом Путіна. Мабуть, інші країни, навіть наша власна країна, інколи вдаються до неправди для захисту своїх громадян. Якщо ти будеш дуже уважно слухати, то почуєш про ті речі, які дійсно відбулися, і про інші речі, які *можливо* відбулися або могли б відбутися в майбутньому. Інколи це важко розрізнити. Дивися програми новин із сім'єю або іншими дорослими, яким довіряєш. Звертайся до наступної таблиці, щоб оцінити почуте й побачене в новинах. Поділися цією табличкою із сім'єю або іншим надійним дорослим і обговори з ними те, що ти виявила (виявив).

НОВИНА	ЩО Я ДУМАЮ			
	ЦЕ ФАКТ	ЦЕ ЗДОГАДКА	ЦЕ ПОГЛЯД	ЦЕ БРЕХНЯ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Що ми дізналися про новини з цієї таблички:

---

---

---

---

---

---

---

### **Про емпатію**

Емпатія — це вміння відчувати разом з іншим, уявити себе в «черевиках» іншої людини.

Як ти гадаєш, про що думає чи що відчуває прямо зараз дитина твого віку в іншій частині світу? Подумай хвилинку й запиши свої здогадки.

#### **ДИТИНА З НЬЮ-ЙОРКА**

---

---

---

#### **ДИТИНА З ОДЕСИ**

---

---

---

---

ДИТИНА З МОСКВИ

---

---

---

---

---

---

ДИТИНА З КИЄВА

---

---

---

---

---

---

ДИТИНА ЗІ ЛЬВОВА

---

---

---

---

ДИТИНА З МІСТА, В ЯКОМУ ТИ ПЕРЕБУВАЄШ





**Будь ласка, намалюй на екрані  
побачене тобою в новинах**

## КОРИСНІ ПОКЛИКАННЯ

встанови QR сканер в свій смартфон та скануй код

міжнародні організації



для батьків



для підлітків



для спеціалістів



## Опитувальник психічного здоров'я дітей

для того, щоб батьки могли визначити, чи потребує дитина спеціалізованої допомоги (дитячого психолога, психотерапевта, психіатра) через декілька тижнів після терористичних атак<sup>6</sup>

За кожну відповідь «так» **обведіть** відповідний бал

ПИТАННЯ	БАЛИ
1. Чи пережила дитина більш ніж один серйозний стрес протягом року до війни? Наприклад, смерть у сім'ї, розлучення чи серйозне фізичне захворювання.	+5
2. Чи є в дитини підтримувальне та турботливе коло людей, які продовжують спілкуватися з нею щодня?	-10
3. Чи сім'я дитини перебувала в зоні бойових дій?	+5
4. Чи демонструє дитина щораз більшу серйозну неслухняність чи правопорушення?	+5
<b>ЧИ ДЕМОНСТРУВАЛА ДИТИНА БУДЬ-ЯКУ НОВУ ПОВЕДІНКУ З НАВЕДЕНОГО УПРОДОВЖ БІЛЬШ НІЖ ТРЬОХ ТИЖНІВ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙНИ АБО ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ:</b>	
5. Нічні стани жаху	+5
6. Прокидання від сну в розгубленості або в поті	+5
7. Труднощі з концентрацією уваги	+5
8. Сильна дратівливість	+5
9. Втрата попередніх досягнень у привчанні до туалету чи мовленні	+5
10. Поява заїкання або шепелявості.	+5
11. Постійна сильна тривога чи фобії	+5
12. Впертість	+5
13. Нові чи перебільшені страхи	+5

<sup>6</sup> Children's Mental Health Screening Checklist For Parents to Consider Several Weeks After the War or A Terror Attack Started — To Help Decide If A Child is In Need Of Mental Health Services.

14. Ритуали чи компульсії	+5
15. Сильне чіплення до дорослих	+5
16. Нездатність заснути чи зберігати сон	+5
17. Приголомшеність будь-яким нагадуванням про стресові події	+5
18. Втрата амбіцій щодо майбутнього	+5
19. Втрата задоволення від звичайної діяльності	+5
20. Втрата зацікавленості	+5
21. Постійний смуток чи плач	+5
22. Постійні головні болі чи болі в животі	+5
23. Іпохондрія (безпричинна стурбованість своїм здоров'ям)	+5
24. Нав'язливі думки, тривога	+5
25. Вибухи люті, агресивність до близьких або тварин	+10
26. Самоушкоджувальна поведінка, наприклад, биття або порізи себе	+10
ЧИ ПОТРЕБУВАЛА ДИТИНА ПЕРЕЛІЧЕНИХ КРИЗОВИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ АБО ЧИ БУЛО ВІДОМО ПРО ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИ ЕМОЦІЙНИЙ БІЛЬ / СТРАЖДАННЯ / ТРАВМУ:	
27. Були звернення до фахівців служби психічного здоров'я в минулому.	+15
28. Прояви самопошкодження, небажання жити або погрози нашкодити собі.	+15
29. Хтось із найближчих родичів дитини був убитий чи поранений під час війни чи теракту. Або під час попередньої війни чи терактів.	+15
30. Як батько (мати) / опікун (опікунка), ви були змушені розлучитися зі своєю дитиною проти своєї волі або заради її безпеки.	+15
<b>РАЗОМ</b>	

## Оцінка результатів опитувальника з психічного здоров'я:

Порахуйте суму балів, враховуючи знак плюс чи мінус у колонці з балами. Якщо ваша дитина набрала більш ніж 45 балів, ми рекомендуємо звернутися до психолога служби кризової допомоги. Візьміть цей зошит із собою на консультацію.

Якщо дитина має суїцидальні думки, схильна до нещасних випадків або погрожує суїцидом, радимо негайно звернутися за консультацією. Ми також рекомендуємо кожній дитині, яка втратила батьків, брата, сестру або опікуна внаслідок загибелі у цій війні, якнайшвидше пройти коротку профілактичну терапію.

## ЯКИЙ МІЙ РІВЕНЬ «НДД» «Несприятливий дитячий досвід»

(Самооцінювання для дорослих)

(Цей тест дозволяється використовувати тільки в межах роботи з посібником.  
Заборона на окремий передрук)

### Період до 18 років:

1. Хтось із батьків чи інших дорослих у вашій сім'ї **часто...**  
кричав, висміював, принижував, ображав вас?  
**або**  
діяв у такий спосіб, що ви боялися, що вам фізично  
буде завдано шкоди?  
Так                      Ні  
Якщо так, виберіть 1 \_\_\_\_
2. Хтось із батьків чи інших дорослих із вашого близького оточення **часто...**  
хапав, штовхав, ударяв чи жбурляв щось у вас?  
**або**  
коли-небудь бив вас так сильно, що залишалися сліди а  
бо ви були покалічені?  
Так                      Ні  
Якщо так, виберіть 1 \_\_\_\_

3. Дорослий чи будь-хто старший від вас щонайменше на п'ять років **коли-небудь**...

торкався або пестив вас чи просив вас торкатися його тіла в інтимний спосіб?

**або**

намагався чи мав оральний, анальний або вагінальний статевий контакт із вами?

Так Ні

Якщо так, виберіть 1 \_\_\_\_

4. Ви **часто** відчували, що...

жоден член сім'ї не любив вас або не вважав важливим та особливим?

**або**

члени вашої сім'ї не піклувалися одне про одного, не були близькими та не підтримували одне одного?

Так Ні

Якщо так, виберіть 1 \_\_\_\_

5. Ви **часто** відчували, що...

ви не доїдали, змушені були носити брудний одяг, не мали нікого, хто б захистив вас?

**або**

ваші батьки часто були напідпитку чи під кайфом, щоби турбуватися про вас чи за потреби повезти вас до лікаря?

Так Ні

Якщо так, виберіть 1 \_\_\_\_

6. Ваші батьки коли-небудь були розлучені чи жили окремо?

Так Ні

Якщо так, виберіть 1 \_\_\_\_

7. Чи вашу мати або мачуху...

**часто** штовхали, били, шарпали чи жбурляли чимось у неї?

**або**

**інколи або часто** ударяли ногою, кулаком або чимось важким?

**або**

**коли-небудь** неодноразово били протягом декількох хвилин чи погрожували пістолетом або ножем?

Так Ні

Якщо так, виберіть 1 \_\_\_\_

8. Ви жили з кимось, хто мав проблеми з алкоголем, алкогольну залежність чи використовував заборонені наркотики?

Так Ні

Якщо так, виберіть 1 \_\_\_\_

9. Хтось із членів вашої сім'ї мав депресію, страждав від психічного захворювання чи вчиняв спробу самогубства?

Так Ні

Якщо так, виберіть 1 \_\_\_\_

10. Хтось із членів вашої сім'ї був ув'язнений?

Так Ні

Якщо так, виберіть 1 \_\_\_\_

Тепер підрахуйте свої відповіді «Так»: \_\_\_\_

**Це ваш НДД результат.**

## СУЩ АНКЕТА НЕСПРИЯТЛИВОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ (НДД-Q) ДИТИНА

(Цей тест дозволяється використовувати тільки в межах роботи з посібником. Заборона на окремий передрук)

Заповнюється батьками / опікуном (опікункою)

Сьогоднішня дата: \_\_\_\_\_

Ім'я дитини: \_\_\_\_\_ Дата народження: \_\_\_\_\_

Ваше ім'я: \_\_\_\_\_ Ваш статус стосовно дитини \_\_\_\_\_

**Багато дітей переживають стресові життєві події, які можуть вплинути на їхнє здоров'я та самопочуття. Результати цієї анкети допоможуть терапевту (терапевтці) вашої дитини оцінити стан її здоров'я та визначитися з рекомендаціями.**

Будь ласка, прочитайте наведені нижче твердження. Підрахуйте кількість тверджень, які стосуються вашої дитини, і занесіть загальну кількість у відповідне поле.

**Будь ласка, НЕ позначайте та не вказуйте, які конкретні твердження стосуються вашої дитини.**

**1) СКІЛЬКИ з наведених нижче тверджень у Розділі 1 стосуються вашої дитини?**

**Запишіть число у квадратик**

Розділ 1. У будь-який період, починаючи з самого народження вашої дитини...

- Батьки або опікуни вашої дитини були розлучені.
- Ваша дитина жила з членом сім'ї, який відсидів у колонії чи в'язниці.



- Ваша дитина жила з членом сім'ї, який був у депресії, психічно хворим або намагався чинити самогубство.
- Ваша дитина бачила або чула, як члени сім'ї завдають болю чи погрожують одне одному.
- Член родини лаявся, ображав, принижував або знущався з вашої дитини так сильно, що налякав вашу дитину, АБО член родини вчинив щось таке, що змусило вашу дитину боятися, що вона може бути фізично травмованою.
- Хтось торкався інтимних місць вашої дитини або просив вашу дитину торкатися її інтимних місць у сексуальний спосіб.
- Не раз ваша дитина залишалася без їжі, одягу чи місця для проживання або не було кому захистити її.
- Хтось штовхав, хапав, ударяв або кидав щось у вашу дитину АБО вашу дитину ударяли так сильно, що вона була поранена чи зазнала ушкоджень.
- Ваша дитина жила з людиною, яка мала проблеми з алкоголем або наркотиками.
- Ваша дитина часто відчувала, що її не підтримують, не люблять або не захищають.

**2) СКІЛЬКИ з наведених нижче тверджень у Розділі 2 стосуються вашої дитини?**

**Запишіть число у квадратик**

Розділ 2. У будь-який період, починаючи з самого народження вашої дитини...

- Ваша дитина перебувала під чужою опікою.
- Ваша дитина зазнавала цькування або знущань у школі.
- Опікун (опікунка) або один із батьків, з яким жила ваша дитина, померли.
- Ваша дитина була розлучена зі своїм основним опікуном (своєю основною опікункою) / батьками через депортацію чи імміграцію.
- У вашої дитини була серйозна медична процедура або захворювання, що загрожує життю.
- Ваша дитина часто бачила або чула насильство поблизу дому або в її школі.
- З вашою дитиною часто погано поводитися через расу, сексуальну орієнтацію, місце народження, інвалідність або релігію.

Gilbert Kliman, MD  
Harriet Wolfe, MD  
Ed Oklan MD, MPH  
Paula Kliger, PhD  
Jennifer Davids, M.SC  
James Bennett, MD  
Lois Oppenheim, PhD

Illustrations by:  
Anne Kuniyuki Oklan, RN., CPCC  
*and*  
Mychel McGoy

Children's Psychological Health Center, Inc, a  
nonprofit 501(c) 3 agency  
2105 Divisadero Street, San  
Francisco, CA 94115  
[www.cphc-sf.org](http://www.cphc-sf.org)  
The Harlem Family Institute  
<https://harlemfamilyinstitute.org>

© Copyright 2022, The Harlem Family Institute

## Хто написав цю книгу?

Автори працюють у Центрі дитячої психологічної травми та Інституті сім'ї Гарлема. Обидва центри є некомерційними організаціями, один з яких базується в Сан-Франциско, штат Каліфорнія, а інший — в Нью-Йорку. Дитячі та дорослі спеціалісти центрів розробляли робочі зошити для опанування досвіду під час кризових подій, які охоплюють велику кількість населення.

Для отримання додаткової інформації див. [www.cphc-sf.org](http://www.cphc-sf.org) та [www.harlemfamilyinstitute.org](http://www.harlemfamilyinstitute.org)

Автори вже створили такі зошити, як «Моя історія особистого життя», «Моя історія пожежі», «Моя історія торнадо», «Моя історія землетрусу», «Моя історія повені», «Моя книга про війну» та «Моя книга про напад на Америку». Зошити можна замовити в інтернеті на сайті [www.cphc-sf.org](http://www.cphc-sf.org). Вони призначені для дітей, сімей та вчителів і мають на меті допомогти здоровому самовираженню та сприяти подоланню наслідків стресу.

**Гілберт Кліман** (доктор медичних наук) є головою некомерційних організацій - Гарлемського інституту сім'ї та Центру дитячого психологічного здоров'я. Випускник Гарвардської медичної школи, батько п'яти дітей. Має сертифікат психіатра та психоаналітика, працює з дорослими та дітьми. Автор книг про дітей та для дітей, таких як «Діти та смерть президента» Надзвичайні психологічні ситуації дитинства». Книга «Відповідальне батьківство», написана разом із науковим редактором журналу Life Альбертом Розенфельдом, була відзначена премією Януша Корчака як «Найкраща у світі книга для виховання та благополуччя дітей». Редакція роботи «Запобігання геноциду» проливає світло на психологію жорстокості політичних лідерів. Американська психоаналітична асоціація присудила йому премії Ганни Фрейд за методи лікування дітей дошкільного віку та Гуманітарну нагороду. Публікації Клімана включають робочі зошити для дітей, сімей та осіб, які доглядають за дітьми за такими темами, як катастрофи (землетрус у Сичуані в Китаї, урагани «Ріта і Катріна», повені, торнадо), «Напад на Америку», «Війни в Перській затоці та стрілянини в школах», а також пандемія Covid19. Понад 60 000 примірників розповсюджені по світу і багатьма мовами.

**Гаррієт Вулф** (доктор медичних наук), президентка Міжнародної психоаналітичної асоціації, колишня президентка Американської психоаналітичної асоціації, професорка психіатрії та біхевіоризму у Школі медицини Каліфорнійського університету в Сан-Франциско, аналітикиня та супервізор в Центрі психоаналізу у Сан-Франциско. Її наукові інтереси пов'язані із клінічним застосуванням психоаналітичних досліджень, організаційними процесами, жіночим розвитком і терапевтичним підходом. Тривалий час приділяє увагу психоаналітичній взаємодії в сфері громадського здоров'я. Є співавторкою кількох робочих зошитів для дітей, батьків і вчителів, які допомагають дітям справлятися з природними та техногенними катастрофами. Проводить аналітичний тренінг та навчає психіатрів та молодших спеціалістів психодинамічному розумінню тяжкохворих пацієнтів і цінності “слухання щоб почути” в клінічній роботі. Має приватну психоаналітичну практику, проводить індивідуальну та сімейну психоаналітичну психотерапію в Сан-Франциско.

**Едвард Оклан**, (доктор медичних наук, магістр медицини) психіатр, працює з дорослими, дітьми та підлітками, доцент

кафедри психіатрії в Університеті Каліфорнії, Сан-Франциско. Зацікавлений у ранній профілактиці, заснував СІМЕЙНИЙ ЦЕНТР «ВІД ВАГІТНОСТІ ДО БАТЬКІВСТВА» — некомерційну програму, яка пропонує профілактичні послуги щодо психічного здоров'я сім'ям і маленьким дітям, які перебувають у стресовому стані. Наразі має приватну практику, працюючи разом із клінічним психологом Арі Окланом, доктором філософії, який спеціалізується на лікуванні дітей, підлітків та сімей, які зазнали психологічної травми або страждають від перепадів настрою, тривоги чи розладів уваги.

**Енн Куніюкі Оклан**, художниця та ілюстраторка, психіатрична медсестра та психотерапевтка. Разом з Едвардом Окланом, доктором медичних наук, співзасновниця і одна із керівників проекту «ВІД ВАГІТНОСТІ ДО БАТЬКІВСТВА», фахівчиня з розвитку немовлят.

**Джеймс Беннетт**, доктор медичних наук, дитячий, підлітковий і дорослий психоаналітик/психіатр, заступник професора психіатрії Південно-Західного медичного центру Техаського університету в Далласі. Психоаналітик у Центрі психоаналітичних досліджень у Х'юстоні та у Даллаському психоаналітичному центрі для дорослих. Разом зі своєю дружиною, Сарою Рабб Беннетт, дитячою, підлітковою і дорослою психоаналітикінею, протягом багатьох років надає безкоштовні консультації для громадських шкіл - Люмін Ліндслі Парк і Громадській школі східного Далласу. Громадська школа Люмін Ліндслі Парк отримала премію Ганни Фрейд за досягнення в освіті від Американської психоаналітичної асоціації. Доктор Беннетт був стипендіатом Гінзбурга в Групі розвитку психіатрії та постійним членом Американської психоаналітичної асоціації, був нагороджений за свою роботу в Центрі раннього втручання та клініці психічного здоров'я на базі шкіл Техаського відділу психічного здоров'я та розумової відсталості.

**Паула Клігер**, доктор філософії, членкиня Американського товариства професійних психологів, сертифікована клінічна психологиня і психоаналітикіня, заснувала Групу психологічного ресурсу ПіСі та Клігер Консалтинг Груп понад 30 років тому. Володіючи широким професійним досвідом, працює з дітьми/підлітками, дорослими, сім'ями, організаціями та спільнотами, які мають різний соціальний, міжгенераційний та культурний бекграунди. Спеціалізується на

складних випадках, пов'язаних із кризами, катастрофами, історичними травмами та іншими негараздами, пов'язаними зі стресом. Як консультантка з питань лідерства та організаційних питань для сімейних компаній і компаній зі списку Fortune 500, доктор Клігер відома створенням та «впровадженням ініціатив зі зміни організаційної культури, розробкою інструментів оцінки, оцінки ефективності, судової експертизи та якісних/кількісних польових досліджень, зосереджених на гендерних питаннях на робочому місці. Її цікавлять теми негативного впливу расової нерівності (несприятливий вплив), а також пошук «найкращих освітніх практик» для дітей з особливими потребами.

**Лоїс Оппенгейм**, докторка філософії, видатна науковець університету, професорка французької мови; суміжний факультет, медичні гуманітарні науки; голова кафедри світових мов і культур Університету штату Монклер. Науковий асоційований член Нью-Йоркського психоаналітичного товариства та Інституту, почесна членкиня Психоаналітичного товариства Вільяма Алансона Уайта. Доктор Оппенгейм є авторкою та редакторкою п'ятнадцяти книг, останньою з яких є «Потребуючи двозначності: порядок і хаос у мистецтві, психоаналізі та нейронауці» (у співавторстві) та «Уява від фантазії до омани» (нагороджена премією «Сміливість мріяти» від Американської Психоаналітичної асоціація). Інші заголовки включають: «Мальований світ»; «Розмова Самюеля Бекетта з мистецтвом, психоаналізом та творчим»; «Бесіди з літературними та образотворчими митцями»; «Цікава інтимність»; «Мистецтво та нейропсихоаналіз». Крім того, доктор Оппенгейм опублікувала понад 100 розділів і статей у книгах і є співавтором двох документальних фільмів.

**Дженніфер Девідс**, магістерка наук (клінічна психологія), супервізорка, дитяча й та підліткова психоаналітичниця Британського психоаналітичного товариства. Вона пройшла аналітичний тренінг, спрямований на роботу з дітьми у Центрі Ганни Фрейд, де була головною клінічною психологинею, а потім працювала в команді та була викладачкою понад 20 років. Після навчання аналізу дорослих у Британській консультативній службі з питань вагітності, викладала там кілька років. Дженніфер живе та працює в Лондоні, має приватну практику як дитяча, підліткова та доросла психоаналітичниця. Працювала секретарем Комітету з аналізу та навчання дітей. Вона обіймає свій

другий термін у комітеті ІРА з охорони здоров'я. Дженніфер викладає за кордоном і має багато публікацій. Керувала африканськими проектами Центру психологічного здоров'я дітей у Сан-Франциско, співпрацювала з Гілбертом Кліманом та колегами з Кейптаунського університету в 2020 році в роботі над книгою «Моя історія пандемії в Південній Африці». Дженніфер також була головою групи аналітиків, які реагували на пожежу в Гренфеллі.

**Мішель МакГой:** випускник Каліфорнійського інституту образотворчого мистецтва, спеціалізується на відеозйомці. Підготував сотні судово-медичних відео для використання в судових процесах щодо психологічної шкоди дітям, редагував десятки психоаналітичних семінарів і намалював багато ілюстрацій в цій книзі. Він працює з Гілбертом Кліманом над «Серією ораторів епохи Гарлемського ренесансу» та над іншим робочим зошитом для темношкірих батьків «Розмови», як говорити з дітьми про жорстокість поліції.

Право на переклад, друк та розповсюдження надано  
Професійній асоціації аналітичних психологів (ПАДАП)  
Переклад «Моя книжка про війну та терор в Україні» здійснено  
командою перекладачок, професійних психологинь:

Андрієвська Оксана  
Ахвердова Олена  
Залеська Оксана  
Коваленко Анна  
Руденко Руслана  
Король Надія  
Ларіна Юлія  
Нежурбіда Інна  
Швиданенко Роксолана

Коректура  
Далєбіга Олеся

Фахове редагування:  
Залеська Оксана  
Ларіна Юлія

Наукове редагування:  
Худякова Наталія

ISBN 978-617-8218-19-5

ТОВ «Дискурсус»  
Івано-Франківська область, Косівський район,  
село Брустурів, присілок Грунь, буд. 43.  
e-mail: [ladiscursus@gmail.com](mailto:ladiscursus@gmail.com)  
[www.discursus.com.ua](http://www.discursus.com.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
ДК № 4523 від 14 квітня 2013 року.

