



ЛІЛЯ І ДРАКОН



Створено Calmsie
і Брендон В. Уоллес

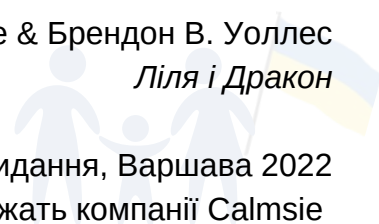
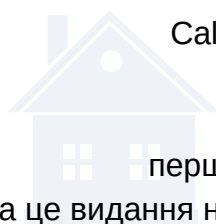
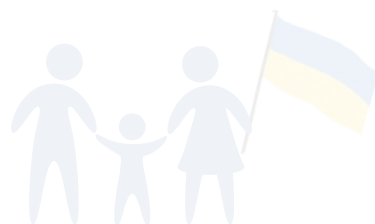
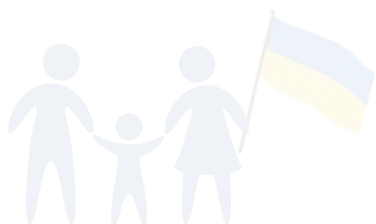




Ліля і Дракон



Calmsie Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Bartosza Głowackiego 3/5, lok. 1, 20-060 Lublin
www.calmsie.ai
contact@calmsie.ai



Calmsie & Брендон В. Уоллес
Ліля і Дракон

перше видання, Варшава 2022
Авторські права © на це видання належать компанії Calmsie
Товариство з обмеженою відповідальністю, 2022

ISBN: 978-83-964620-0-8



Повідомлення батькам

- Усім нам іноді потрібна допомога, особливо коли ми переживаємо великі зміни у нашому житті.
- Ця книжка проведе вашу дитину через веселі заняття, вона також дізнається про свої почуття.
- Діти можуть бути сердитими, сумними, наляканими або навіть злими. Можливо, вони відчують усі ці емоції одночасно. З цим може бути важко впоратися самотійно.
- Ліла і дракон розповідає історію дівчинки, яку вигнали зі свого дому.
- Після прочитання «Ліла і дракон» ваша дитина зможе поділитися своєю мандрівкою за допомогою картинок та ігор, які мають на меті допомогти їй зрозуміти свої почуття.
- Ваші діти почуватимуться краще і навіть зможуть використовувати те, чого навчилися, щоб допомогти своїй родині та друзям почуватися краще.

Ліля і Дракон

У той день, коли тато прийшов додому і сказав доньці, “ми мусимо їхати” Ліля дуже здивувалася. Вона не розуміла чому.



Тато їй пояснив: “Ліля, перебувати вдома вже не безпечно... сюди наближається дракон, і ми мусимо триматися разом та захищатися”.

У Лілі було багато запитань
– “А дракони дійсно існують?” –
запитала вона тата.

– “Нажаль, так, вони існують,”
спокійно відповів їй тато.

– “І вони бувають дуже
небезпечними. Ми маємо поїхати
десь дуже далеко”.

– “А як же наш будинок і всі мої
іграшки?” запитала Ліля свого тата.

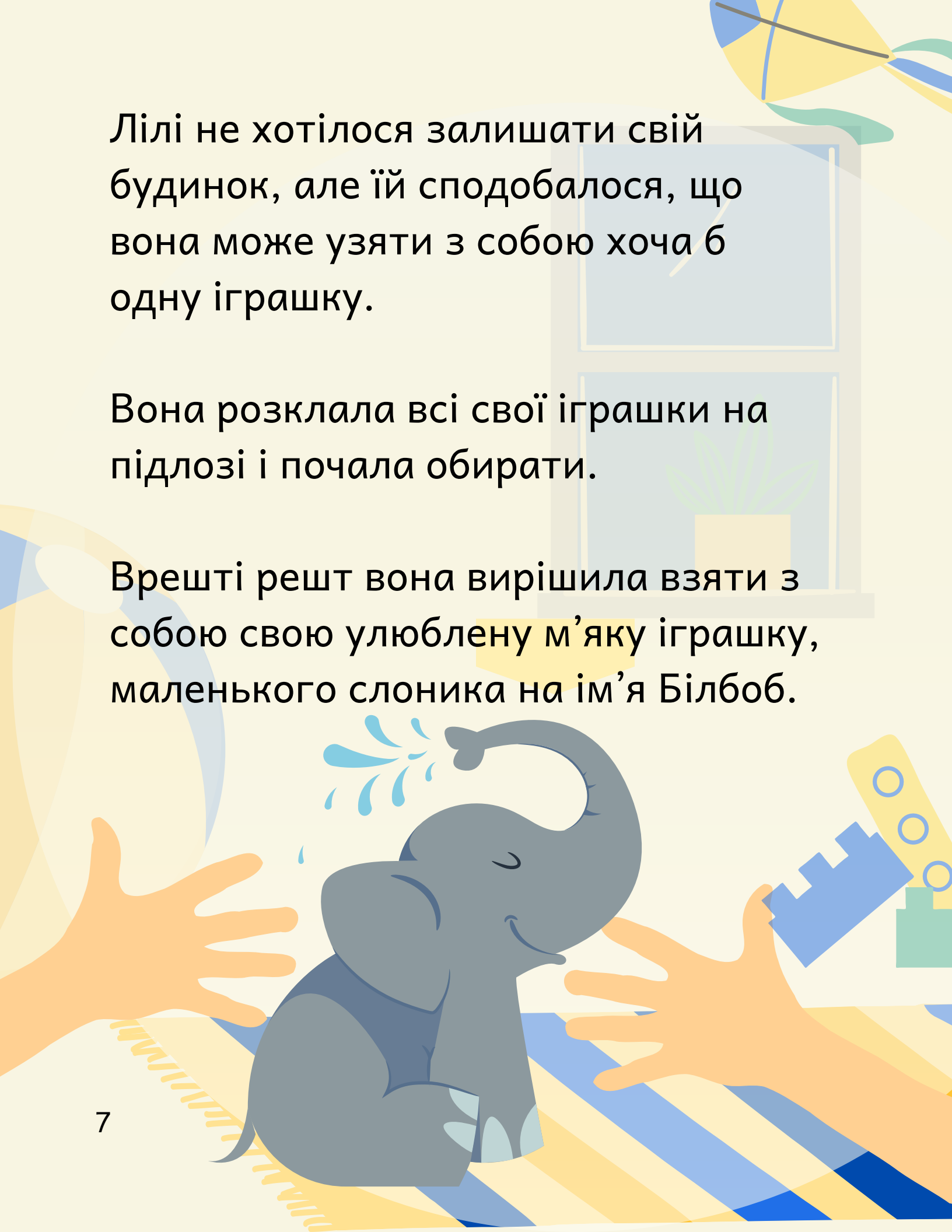


– Ми мусимо залишити
наш будинок, але ти
можеш взяти з собою
одну свою іграшку”,
відповів він.

Лілі не хотілося залишати свій будинок, але їй сподобалося, що вона може узяти з собою хоча б одну іграшку.

Вона розклала всі свої іграшки на підлозі і почала обирати.

Врешті решт вона вирішила взяти з собою свою улюблену м'яку іграшку, маленького слоника на ім'я Білбоб.





Так, тримаючи Білбоба в руці Ліля залишила свій будинок. Її мама і тато, всі її брати і сестри, навіть дехто з її двоюрідних братів та сестер пішли разом з нею.

Вони часто сідали в автобуси та стояли в довгих чергах, як і багато інших сімей, що тікали від дракона.





Вона чула жахливі історії про дракона, якому дуже подобалось руйнувати все на своєму шляху. Ліля була дуже налякана.

- “Якщо дракон прилетить до нашого будинку,” - думала Ліля - “ він зруйнує чудовий будинок нашої родини! У нас нічого не залишиться!” - Від таких думок Лілі робилося дуже сумно і вона починала плакати.





Ліліна мама була дуже заклопотана, вона піклувалася про всіх дітей у родині. Проте, коли вона побачила, що Ліля дуже засмучена, мама нахилилася до неї і лагідно спитала – “Чому ти плачеш, крихітко?”

– “Мені дуже сумно, тому що ми мусили залишити наш дім. Шкода, що ми не можемо повернутися додому, шкода що прилетів дракон”, – сказала Ліля, їй було і сумно, і страшно, і водночас вона дуже сердилася.



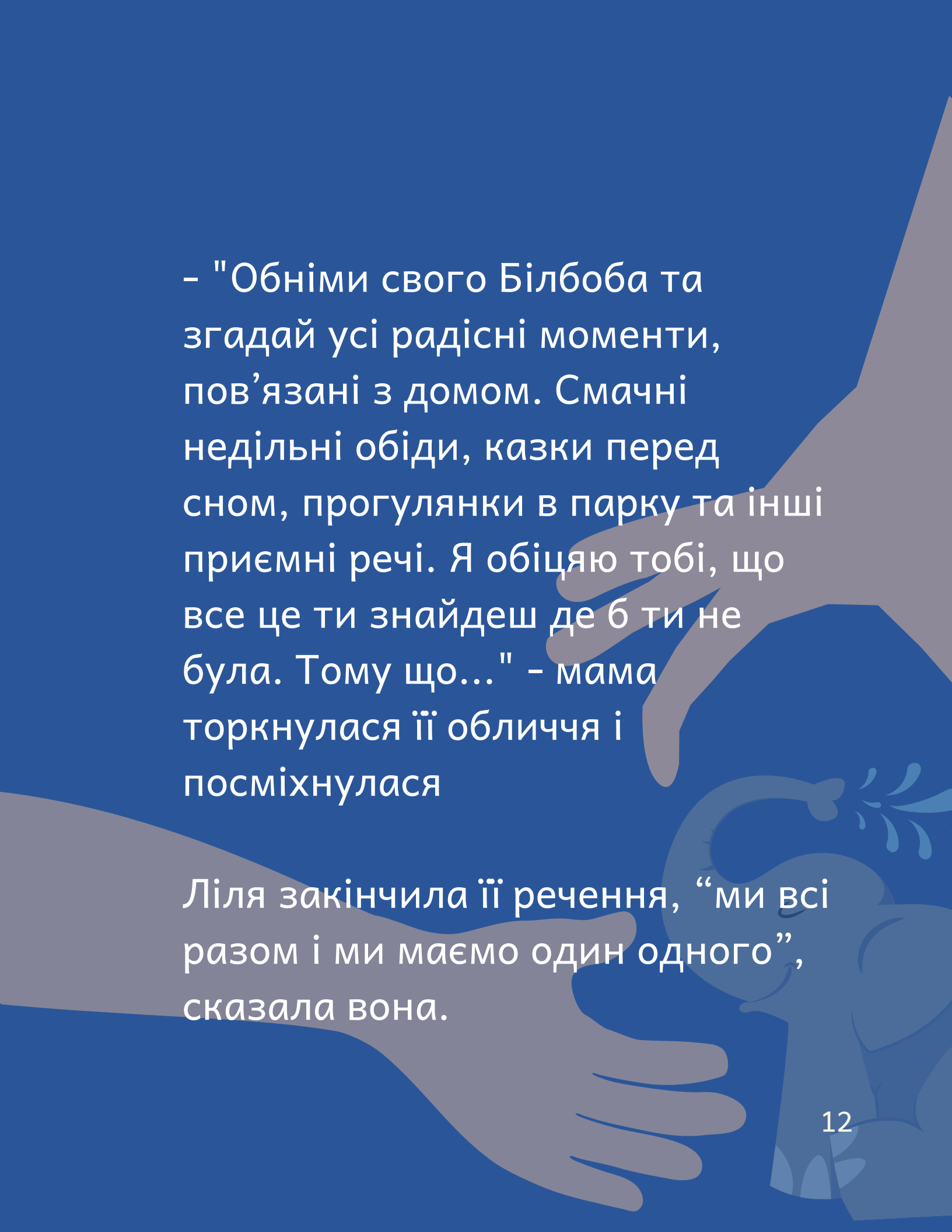
Мама взяла Лілю за руку і сказала їй, що їй теж дуже шкода, що прилетів дракон — але дуже добре, що всі вони разом і в безпеці.

– “Ми всі разом і маємо одне одного” – пояснила їй мама – “і це найважливіше.”

– “Кожного разу, коли тобі буде сумно, страшно, або ти будеш сердитись, я хочу, щоб ти брала свого маленького слоника і міцно притискала його до себе... можеш це робити?” – запитала її мама.

Ліля посміхнулася і зробила так, як сказала їй мама. Їй стало краще.





- "Обніми свого Білбоба та згадай усі радісні моменти, пов'язані з домом. Смачні недільні обіди, казки перед сном, прогулянки в парку та інші приємні речі. Я обіцяю тобі, що все це ти знайдеш де б ти не була. Тому що..." - мама торкнулася її обличчя і посміхнулася

Ліля закінчила її речення, "ми всі разом і ми маємо один одного", сказала вона.

Тижні були дуже складними і Ліля часто почувала себе дуже важко. Але вона завжди пам'ятала і робила те, що їй казала мама і це допомагало їй почуватися краще.



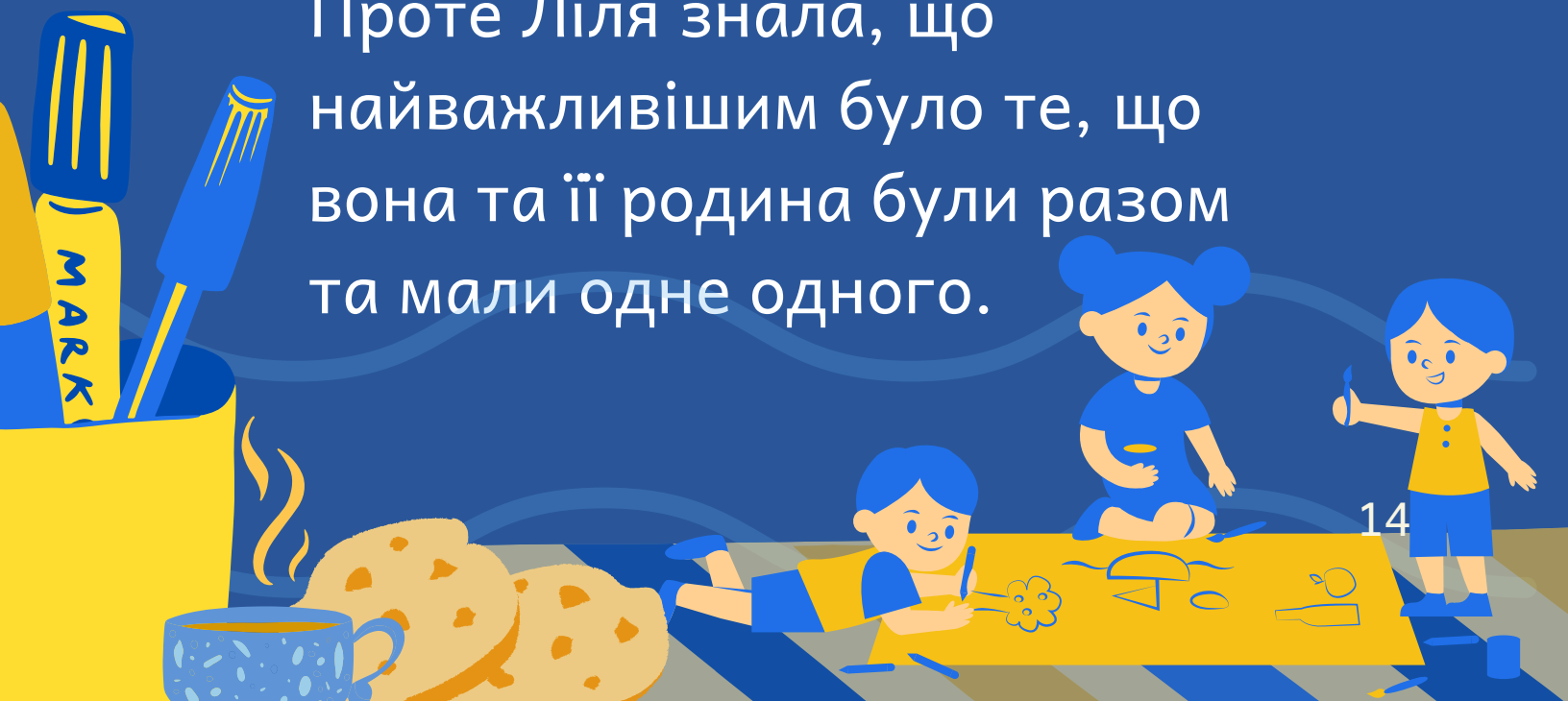
Ліля міцно обіймала свого Білбоба і думала про дім. Вона думала про смачне морозиво, співи з братами і сестрами на день народження та як вона бавилася з іграшками. І їй було трохи краще.



Під кінець подорожі Ліля та її родина були вже дуже далеко від дому. Вони мешкали з людьми, яких вони зовсім не знали, але й ці люди знали наскільки жахливим і небезпечним був дракон.

Лілі подобалися ці люди, і їхній будинок здався їй затишним, але це не було домівкою.

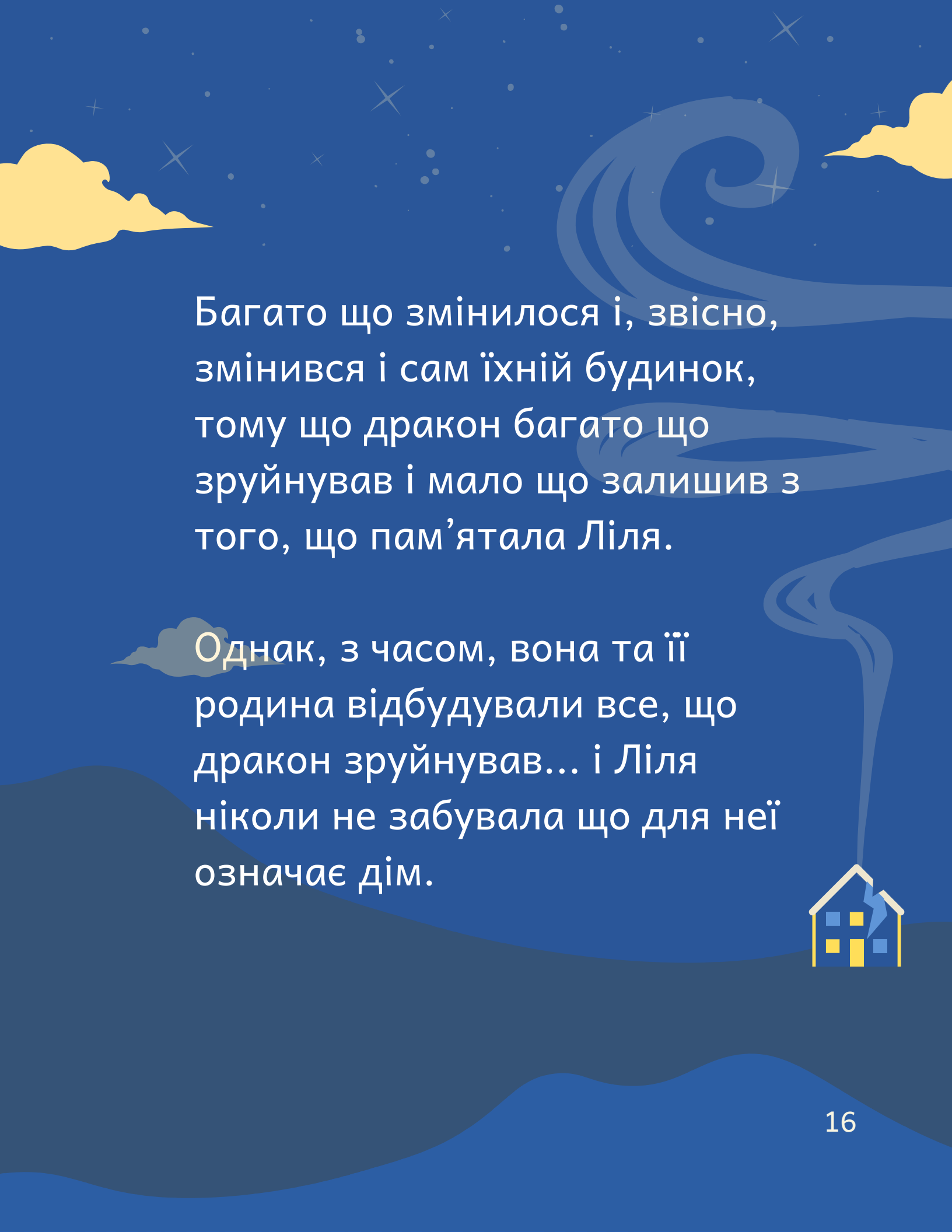
Проте Ліля знала, що найважливішим було те, що вона та її родина були разом та мали одне одного.





Трохи згодом, коли вже минуло багато часу, усі почули новину, що дракон пішов з їхньої землі. Це було свято, Ліля та її родина подякували добрим людям, що прихистили їх. Але дорога додому не була легкою і Ліля часто обіймала свого Білбоба і міцно притискала його до себе. Нарешті вони приїхали додому.



The background is a dark blue night sky filled with small white stars and larger four-pointed starbursts. On the left, there are two yellow, fluffy clouds. On the right, a large, swirling blue dragon's breath or smoke plume rises from the bottom right. At the base of this plume is a small, stylized house with a white roof, yellow walls, and blue windows. The house is partially obscured by the dark blue silhouette of a hill or mountain range at the bottom of the page.

Багато що змінилося і, звісно,
змінився і сам їхній будинок,
тому що дракон багато що
зруйнував і мало що залишив з
того, що пам'ятала Ліля.

Однак, з часом, вона та її
родина відбудували все, що
дракон зруйнував... і Ліля
ніколи не забувала що для неї
означає дім.



Це було місце, де вони були всі разом і мали одне одного. І коли було важко, а важко іноді було, поруч завжди був Білбоб, якого можна було міцно обійняти!

Ось така історія про те, як Ліля та її родина здолали жахливого дракона.



Ліля і
Дракон

РОБОЧИЙ ЗОШИТ



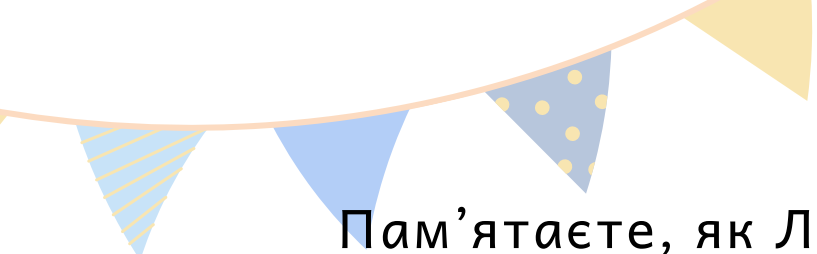
Я допоможу тобі з
тим робочим
зошитом.



Ліля і Дракон

Цей зошит
належить:

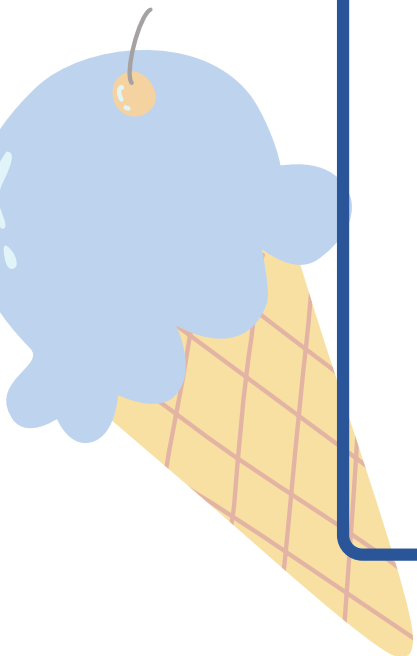




Пам'ятаєте, як Ліла думала про речі, які зробили її щасливою, наприклад морозиво та дні народження?

Це допомогло їй згадати, що навіть коли ми збентежені або засмучені, ми все одно маємо речі, які нам подобаються і роблять нас щасливими.

Намалюй те, що робить тебе щасливим:



Лілі довелося покинути свій дім. Це була неприємна подія. Настільки неприємні події трапляються не часто.

Якщо неприємна подія все-таки сталася, це може викликати різні емоції. Ти можеш почувати себе розгубленим, злим, сумним або наляканим. Ліла відчула всі ці емоції.

Познач, які емоції викликала в тебе неприємна подія:



Сум



Сердитість



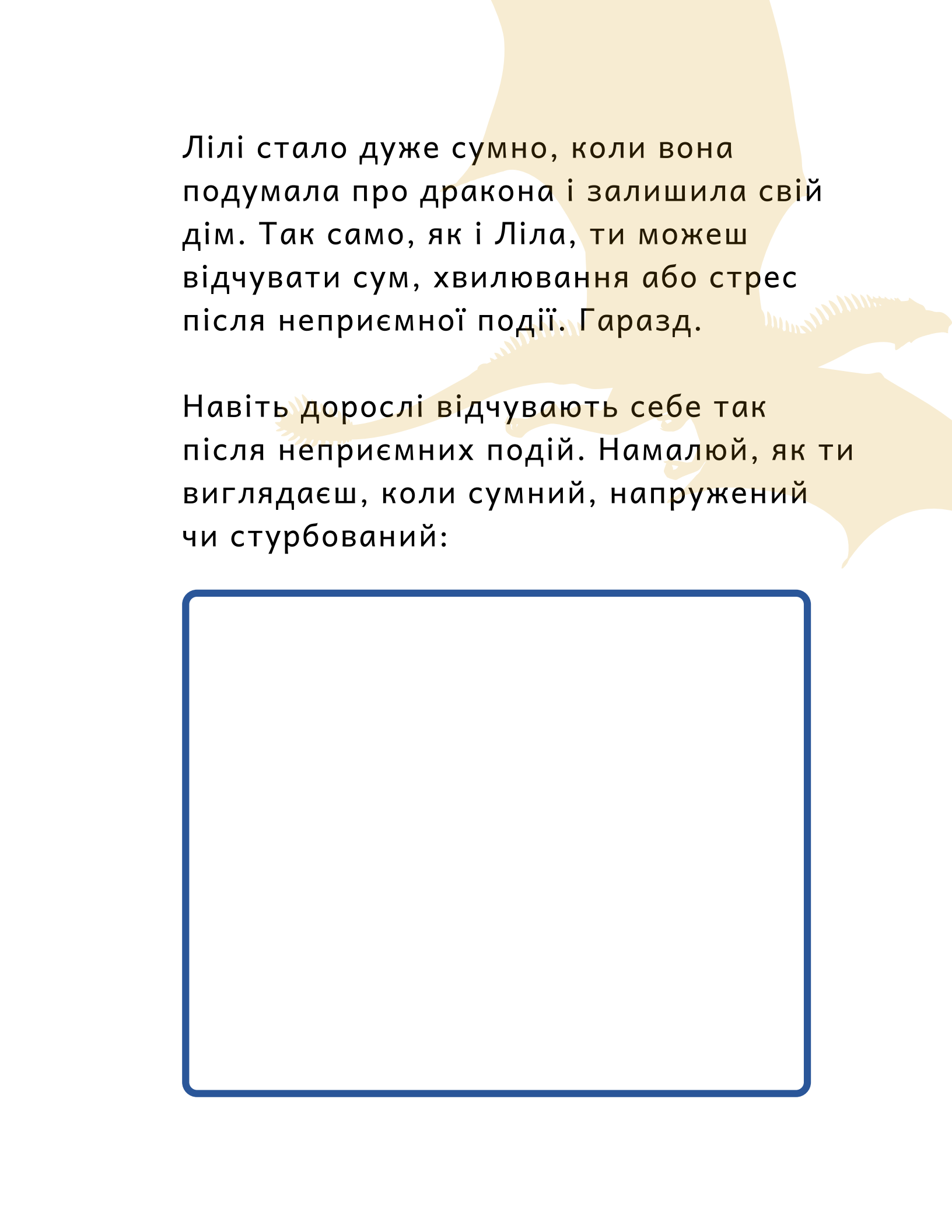
Наляканість



Збентеженість



Розпач



Лілі стало дуже сумно, коли вона подумала про дракона і залишила свій дім. Так само, як і Ліла, ти можеш відчувати сум, хвилювання або стрес після неприємної події. Гаразд.

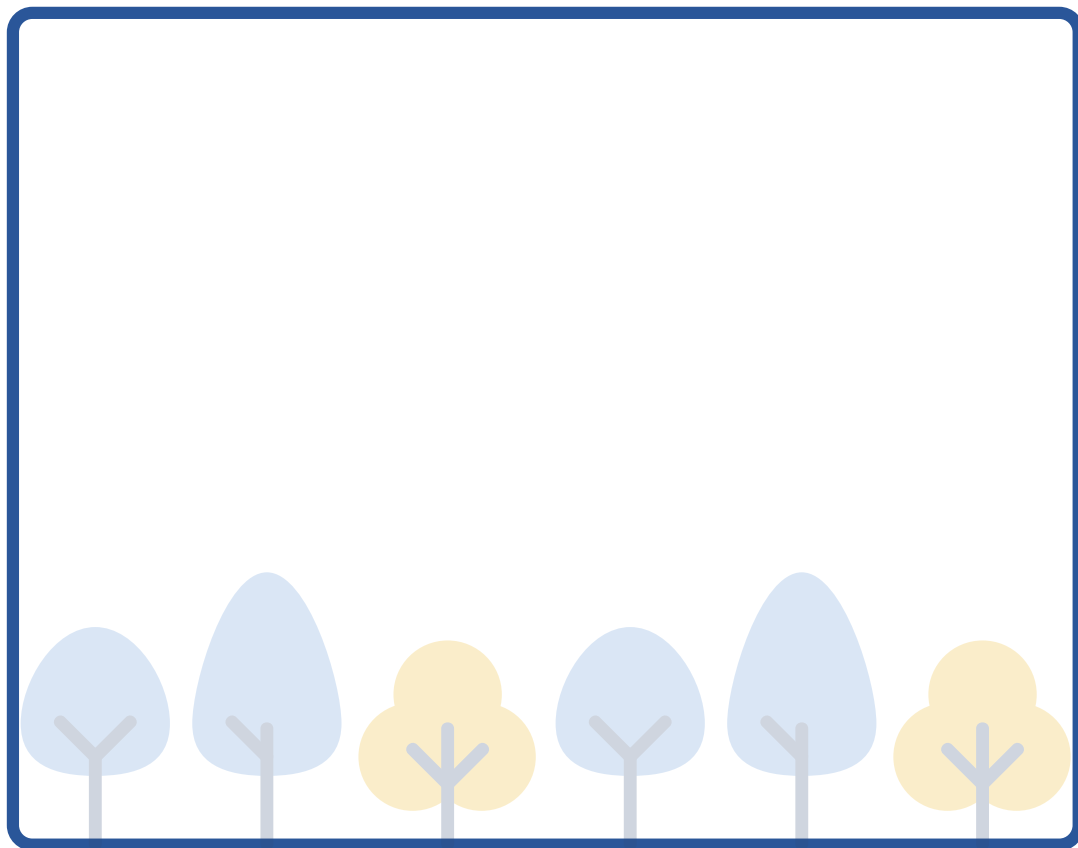
Навіть дорослі відчують себе так після неприємних подій. Намалюй, як ти виглядаєш, коли сумний, напружений чи стурбований:



Після неприємних подій
часто допомагає розслабитися,
подумати про те, що покращить
твій настрій.



Намалюй, як ти виглядаєш,
коли почуваєшся
розслабленими, в безпеці
та щасливим:



Коли деякі люди відчують сум, стрес або занепокоєння, їх дихання змінюється. Наприклад, вони можуть часто дихати, як після дуже швидкого бігу.

Щоб розслабитися, часто допомагає зробити кілька глибоких вдихів і подумати про те, що робить тебе щасливими. Це заспокоїть твій розум і тіло, коли ти відчуваєш сум, стрес або хвилювання. Я навчу тебе, як це зробити.

Спочатку сядь зручніше і закрив очі.





Далі спокійно вдихни і
порахуй до 3.

Один, два, три.

Тепер видихніть і
порахуйте до 3.

Один, два, три.
Зробити це знову.
Вдихати,

Один, два, три.
І видихнути один два три.





Роби це до тих пір, поки не почнеш відчувати спокій. Коли ти відчуєш спокій, перестань рахувати і подумай про одну річ, яка робить тебе щасливим, коли ти спокійно вдихаєш і видихаєш.

Ти також можеш думати про ті речі, які змушують тебе відчувати себе в безпеці, наприклад, проводити час із сім'єю чи грати зі своїми друзями.

Продовжуй думати про речі, які тобі подобаються і змушують відчувати себе щасливими і в безпеці, поки ти не розслабишся і не заспокоїшся. Ти можеш робити це будь-коли, коли відчуваєш стрес або хвилювання.

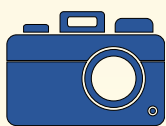


Деякі люди описують свої занепокоєні думки або погані почуття після неприємної події як «внутрішнього монстра», який змінює їхній настрій.

Якби твоє погане відчуття було внутрішнім монстром, як би це виглядало?

Напишіть ім'я свого внутрішнього монстра

Намалюйте, як буде виглядати ваш внутрішній монстр

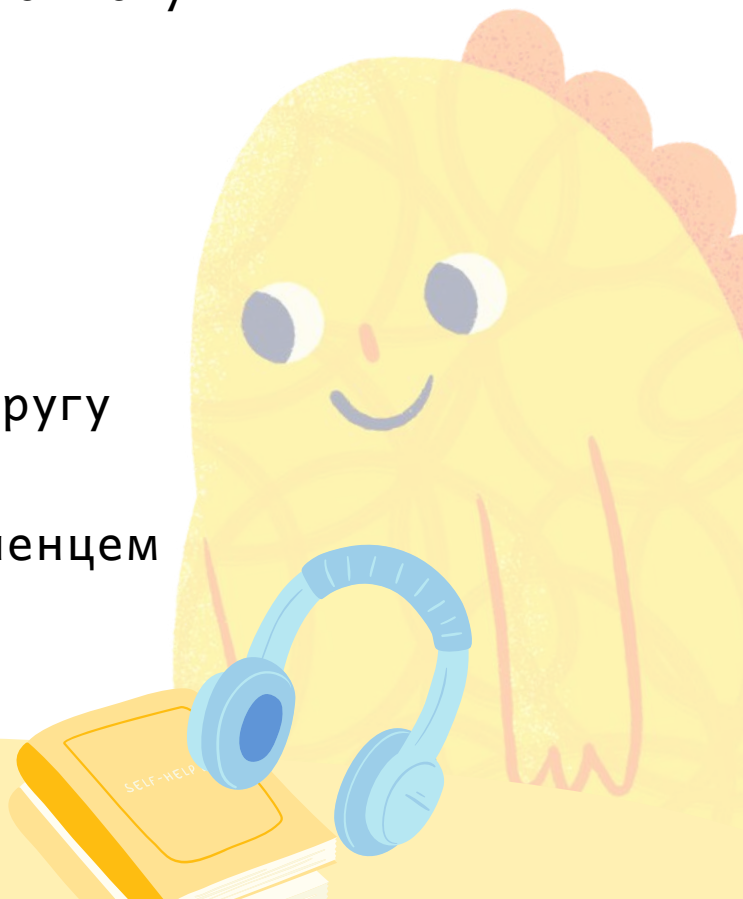


Сфотографуйте та поділіться:



Коли ти змінюєш свої думки та дії, це допомагає приборкати твого внутрішнього монстра і змінити настрій, щоб почуватися краще. Ось кілька способів приборкати свого внутрішнього монстра. Підкресли, як ти приборкаєш свого внутрішнього монстра.

- Глибоке дихання, щоб заспокоїти свій розум
- Думки про речі, які роблять тебе щасливим
- Думки про речі, завдяки яким ви відчуваєте себе в безпеці
- Думки про когось, кого ти кохаєш.
- Думки про улюбленця, якого ти кохаєш
- Думки з кимось про свої почуття
- Гра в гру
- Перегляд відео
- Улюблена пісню
- Зайняття спортом
- Гра з друзями
- Телефонний дзвінок другу
- Час з родиною
- Гра з домашнім улюбленцем
- Малювання картини
- Співи





Ліла почувалася сумною,
стурбованою та сердитою, коли
подумала про те, що вона мусить
залишити свій дім. Ці думки й
почуття змусили її плакати. Але вона
дізналася, що обійми БілБоба та
зосередженість на щасливих чи
безпечних думках змушували її
відчувати себе трохи краще.

Лілі пощастило, що її родина була поруч із нею, тому вона могла проводити з ними час особисто. Вона також могла використовувати смартфон для звичайних дзвінків або з відео. Що ти можеш зробити, щоб відчувати близькість до особливих людей у твоєму житті? (обери стільки, скільки тобі потрібно)

Провести час особисто

Зателефонувати їм по телефону

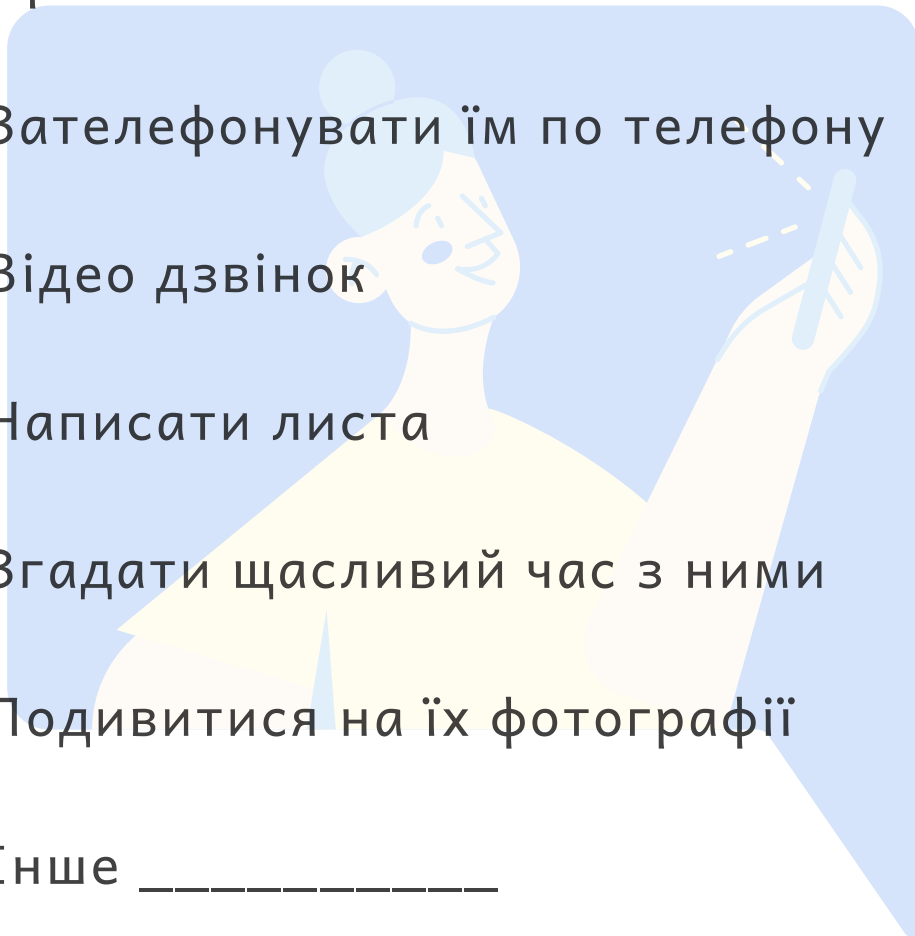
Відео дзвінок

Написати листа

Згадати щасливий час з ними

Подивитися на їх фотографії

Інше _____



Згадай, як Ліла повернулася додому і працювала над відновленням речей, які знищив дракон.

Розкажи мені або намалюй шляхи, якими ти побудуєш своє майбутнє, щоб відчувати себе щасливим і в безпеці. Ти навіть можеш показати мені, ким ти хочеш стати, коли виростеш, або де ти хочеш жити.

A large, empty rectangular box with a thick blue border, intended for a child to draw or write their response to the prompt.



Я так пишаюся тобою та твоєю
сміливістю! Ти поділився зі
мною своєю історією. Твоя
старанна праця допомогла тобі
так багато дізнатися про те, як
зрозуміти та опанувати свої
почуття, і як допомогти собі
почуватися краще.



Іноді також корисно допомогти іншим зрозуміти їхні емоції. Мама Ліли допомогла їй навчитися відчувати себе краще, коли вона засмучена або стурбована.

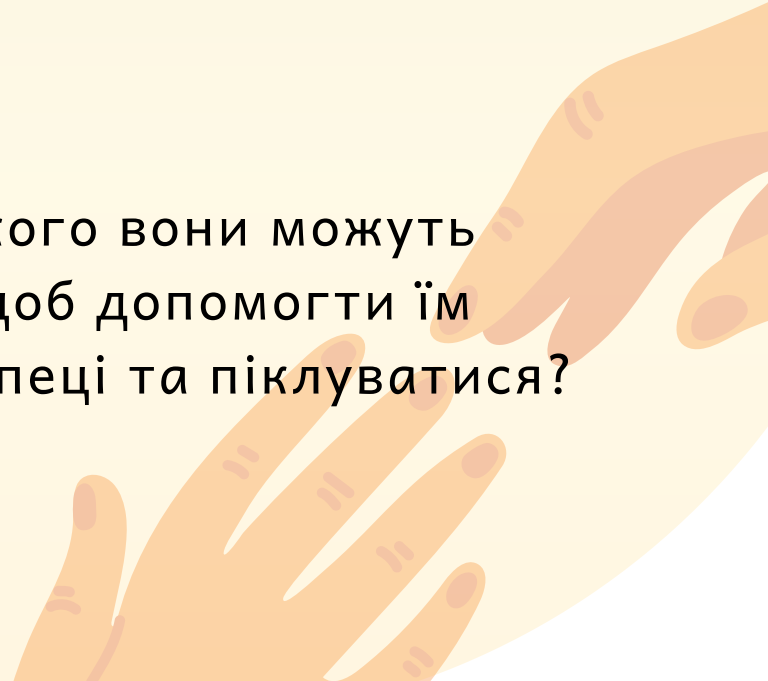
Коли ми допомагаємо іншим, вони часто вчаться у нас, і ми також можемо вчитися у них.

Подумай про знайому тобі людину, яка, можливо, нещодавно пережила неприємну подію. Напиши її ім'я.

Напиши ім'я людини, яка нещодавно пережила неприємну подію

Давай розглянемо, як ти можеш їй допомогти:

- Ти б поділився з ними своєю історією про свою сумну подію? ТАК / НІ
- Чи міг б ти навчити їх глибоко спокійно вдихати повітря, рахувати до трьох і думати про речі, які роблять їх щасливими та безпечними. ТАК / НІ
- Чи можеш ти навчити їх, як приборкати свого внутрішнього монстра, змінивши те, про що вони думають? ТАК / НІ
- Ти запитаєш їх, кого вони можуть тримати поруч, щоб допомогти їм почуватися в безпеці та піклуватися? ТАК / НІ



До побачення

Щиро дякую, що поділився зі мною своєю подорожжю. Я багато чому навчився від тебе і сподіваюся, що ти багато чому навчився від мене.

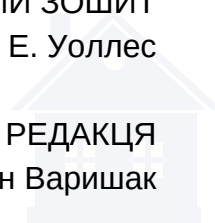
Ти можеш використовувати те, чого навчилися від Ліли та цієї книги, коли відчуваєш себе засмученими або коли тобі потрібно приборкати свого «внутрішнього монстра».

Молодець!



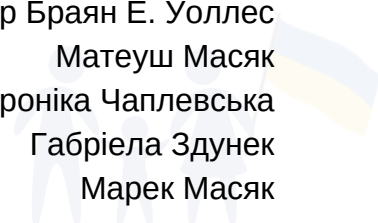


ЛІЛЯ І ДРАКОН
Брендон В. Уоллес

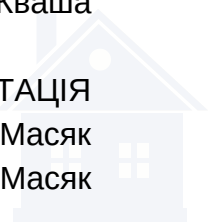
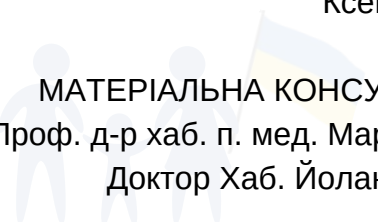


РОБОЧИЙ ЗОШИТ
Доктор Браян Е. Уоллес

РЕДАКЦІЯ
Марцін Варишак

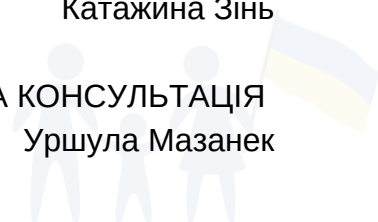


РЕДАКЦІЯ
Доктор Браян Е. Уоллес
Матеуш Масяк
Вероніка Чаплевська
Габріела Здунек
Марек Масяк



МАТЕРІАЛЬНА КОНСУЛЬТАЦІЯ
Проф. д-р хаб. п. мед. Марек Масяк
Доктор Хаб. Йоланта Масяк

ПЕРЕКЛАД
Оксана Качурець
Ксенія Кваша



ГРАФІЧНИЙ ДИЗАЙН
Катажина Зінь

ГРАФІЧНА КОНСУЛЬТАЦІЯ
Уршула Мазанек





Завантажуючи файл, ви заявляєте та гарантуєте нам, що:

- 1) це не порушує чийось прав
- 2) ви створили файл або інший вміст, який завантажуєте, або іншим чином маєте достатні права інтелектуальної власності для завантаження матеріалу відповідно до цих умов.

Стосовно будь-якого файлу або вмісту, який ви завантажуєте на загальнодоступні частини нашого сайту, ви надаєте CALMSIE невиключну, безоплатну, безстрокову, безвідкличну всесвітню ліцензію (з правами субліцензії та переуступки) на використання, відображення в Інтернеті та будь-якому з нинішніх або майбутніх медіа, щоб створювати похідні твори, дозволяти завантажувати та/або поширювати будь-який такий файл чи вміст.



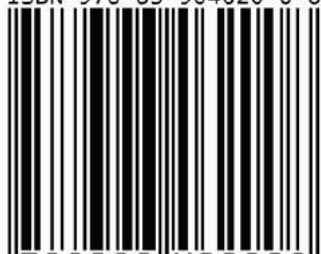


Ліля і Дракон

Створено Calmsie
і Брендон В. Уоллес

Поділіться з усіма, хто цього
потребує

ISBN 978-83-964620-0-8



9 788396 462008