

ЕКІПАЖ КІП ДАЄ РАДУ СВОЇМ ПЕРЕЖИВАННЯМ



НАМ ПОТРІБНА БУДЕ ТВОЯ ДОПОМОГА В ОПОВІДАННІ.
ДАВАЙ ПРАЦЮВАТИ НАД ЦИМ РАЗОМ.

KIP-MANNSKAPET HÅNDTERER SINE BEKYMNINGER!

VI KOMMER TIL Å
TRENGE DIN HJELP
I HISTORIEN. LA OSS
JOBBE MED DEN SAMMEN!



Suojellaan Lapsia
Protect Children



Сока, Вааба, Тука та Мако розповідають нам, що вони відчують, коли їх щось турбує чи засмучує.

Soca, Waaba, Tuka og Maco forteller oss hvordan det føles når de er bekymret eller lei seg for noe.

Тривожні думки не дають мені спокою.



Jeg klarer ikke å stoppe å tenke på det.

Таке відчуття, немов у мене метелики в животі.



Det føles som at jeg har sommerfugler i magen.

Моє серце швидко б'ється, і я відчуваю, що зараз заплачу чи розсерджуся.

Hjertet mitt slår fort og jeg føler at jeg kommer til å begynne å gråte. Jeg føler meg også sint.



Мені важко гратись і робити уроки.



Jeg synes det er vanskelig å leke og å gjøre leksene mine.

Інколи мені важко заснути.

Noen ganger synes jeg det er vanskelig å sovne.



Ми готуємося допомогти екіпажу Kip.

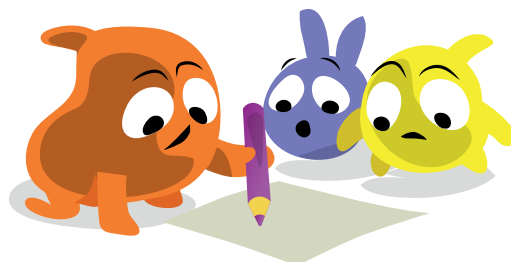
Але перш ніж ми це зробимо, подумай, що викликає в тебе занепокоєння. Намалюй або напиши про це на цій сторінці.

Ти можеш описати (намалювати) одне чи кілька переживань.

La oss gjøre oss klare til å hjelpe KIP-mannskapet!

Men før vi begynner, tenk på hvilke ting som gjør deg bekymret.

Tegn eller skriv om det på denne siden. Du kan tegne en eller flere bekymringer.



Сока почув неприємні новини.
Soca har hørt noen fæle nyheter.

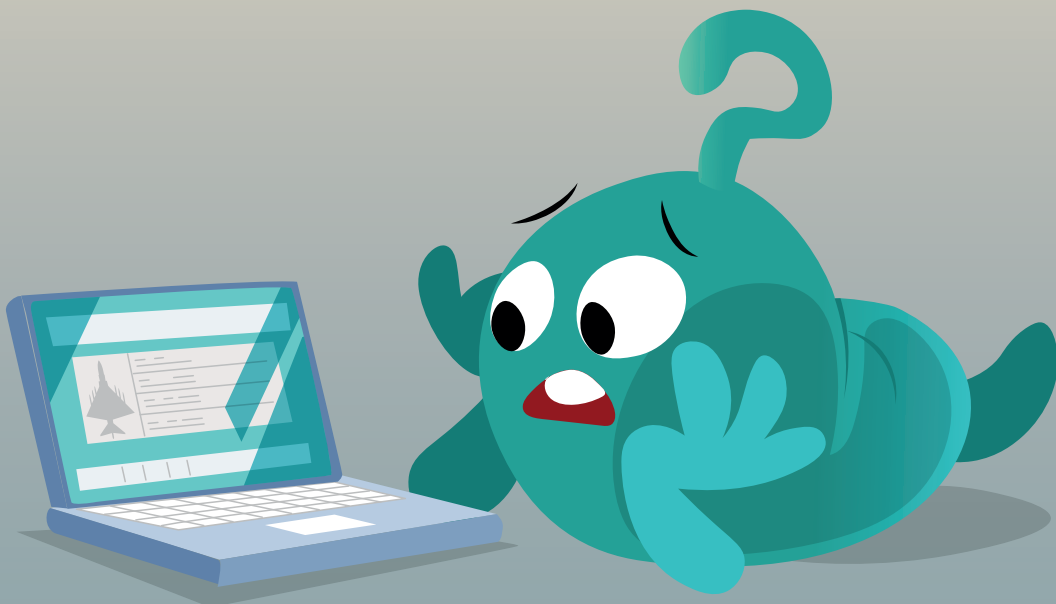
О ні! Що відбувається?
Я в небезпеці?

Å nei! Hva skjer?
Er jeg fortsatt trygg?



Сока не може заснути вночі. Він і далі читає новини,
від яких стає ще тривожніше.

Soca klarer ikke å sove på natten. Han scroller gjennom enda
mer fæle nyheter.



Сока вирішує розповісти Туці, що його турбує. Від цього легшає. Тепер вони разом можуть подумати над тим, що ж можна зробити з тривожними думками.

Soca bestemmer seg for å fortelle Tuka om det han er bekymret for. Han føler seg bedre etterpå. Nå tenker de sammen på hva de kan gjøre med bekymringen.

Добре, що розповів це мені. Придумаймо щось разом.

Я почуваюся дуже засмученим.

Du er flink som sier ifra. La oss tenke på en løsning sammen.

Jeg er veldig lei meg.



Сока залишає свій телефон на парковці для телефонів. Він виходить погратися зі своїми друзями.

Soca lar telefonen ligge i telefonparkeringen. Han går ut og leker med vennene sine.



Здорово гратися разом!

Jeg liker å leke med vennene mine!



ПОРАДИ ЕКІПАЖА КІП KIP-MANNSKAPETS TIPS

Тука робить зарядку. Під час тренувань вона не відчуває занепокоєння.

Інколи Тука дуже засумує за домом. В такі моменти вона стискає в долоні намисто, яке їй подарувала бабуся.



Tuka trener. Det gjør at bekymringene forsvinner fra kroppen.

Noen ganger er Tuka lei seg og har hjemlengsel. Når det skjer, holder hun et halskjede som hun fikk fra sin bestemor, hun klemmer det i stramt i knyttneven.



Сока уявляє, як замальовує тривожну думку в кольори веселки. Ще він уявляє, що ця думка зовсім крихітна. Від цього занепокоєння поступово зникає.

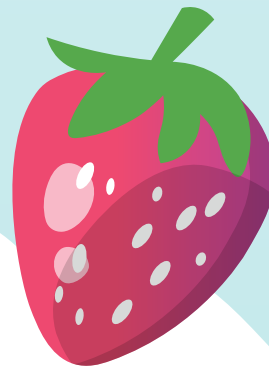
Soca ser for seg at han maler det skumle bildet i regnbuefarger i hodet sitt. Det gjør at det ser mindre skummelt ut og at bekymringen føles mindre.

Інколи стає легше, коли тебе обіймають або коли ти гладиш домашнього улюбленця. Ще приємно обійняти, наприклад, подушку.

Noen ganger kan det hjelpe med en klem, eller å klappe et kjæledyr. Å klemme en pute kan også føles godt.



Вааба виконує вправи на дихання. Спочатку вона спокійно видихає повітря ротом, немов хоче задати свічку. Потім втягує повітря носом. Вона уявляє, що відчуває запах полуниці. Вааба виконує цю вправу деякий час і згодом починає почуватися спокійніше.



Waaba gjør pusteøvelser. Hun blåser ut all luften gjennom munnen først, som om hun blåser ut et lys. Etterpå trekker hun inn luft gjennom nesene. Hun forestiller seg at hun lukter jordbær. Waaba gjør denne øvelsen til hun føler seg roligere.

Мако розповідає про свої переживання дорослим. Він намагається побачити в тривожній ситуації щось хороше, наприклад, те, що люди допомагають тим, хто в біді. Саме завдяки таким думкам Мако починає менше хвилюватися.

Maco forteller om bekymringen sin til en voksen. Han tenker på det gode han kan finne i situasjonen, for eksempel ved å tenke på andre som hjelper de som trenger hjelp. Denne måten å tenke på hjelper Maco til å få bekymringen til forsvinne.



ПОГРАЙМОСЯ З ЕКІПАЖЕМ КІП

Виріж зображення екіпажа Кіп і пограй із персонажами так, щоб вони забули про свої переживання.

Нехай вони разом подумують, як краще давати раду переживанням. Не забудь сказати персонажам, що важливі всі відчуття і не варто їх уникати. Можна навчитись обговорювати почуття разом. Тоді з ними буде легше впоратися. Також важливо ділитися позитивними емоціями з іншими.

Екіпаж Кіп бажає усім дітям веселої гри.



LA OSS LEKE MED KIP-MANNSKAPET

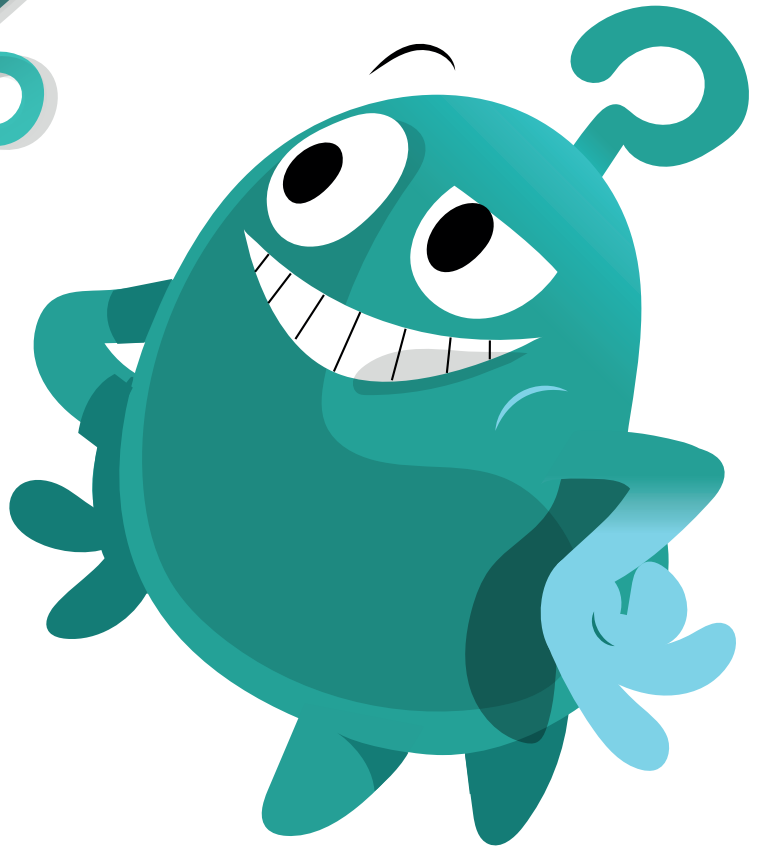
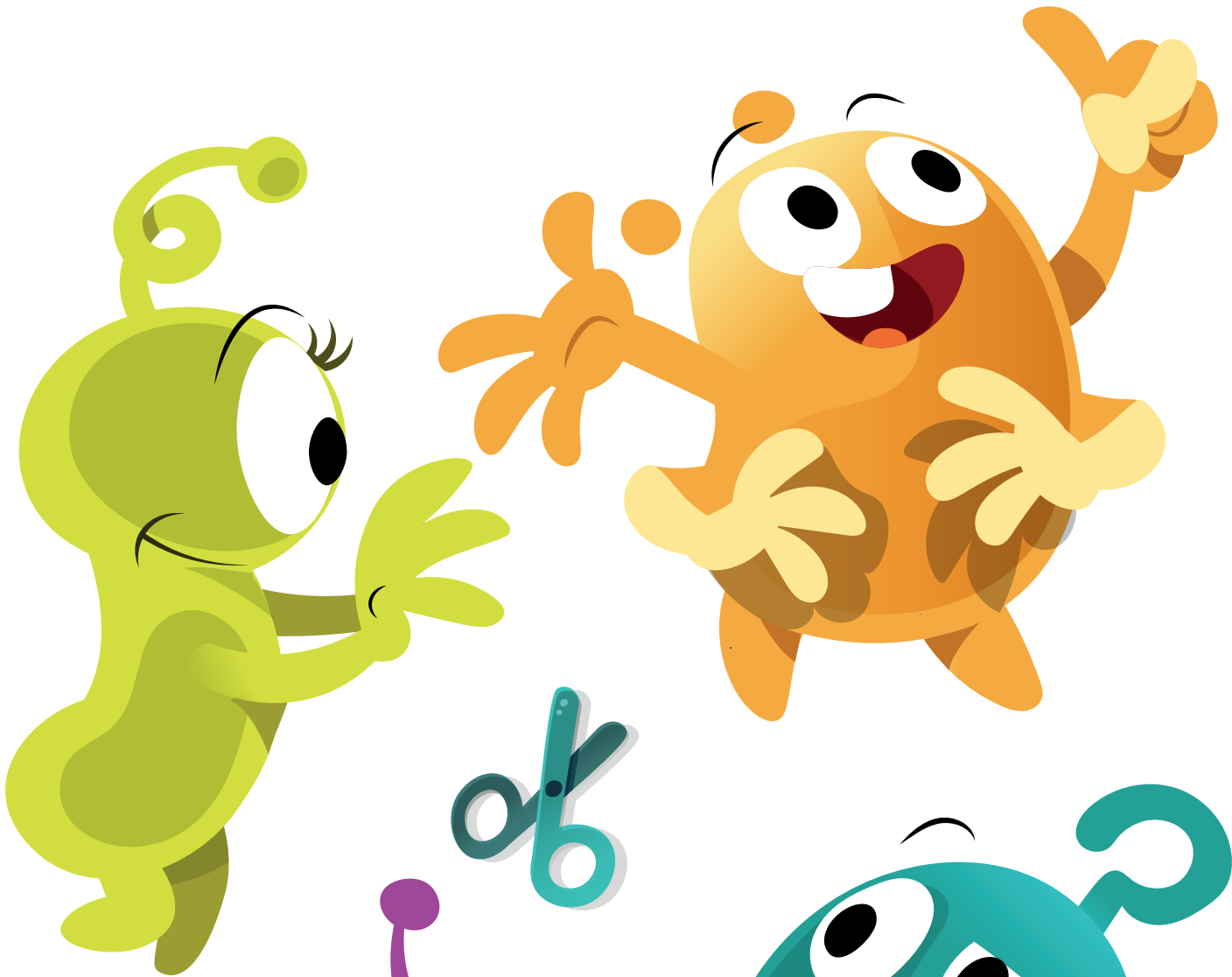
Klipp ut bildene av KIP-mannskapet og spill ut hva de gjør for å glemme bekymringene sine.

Du kan også la karakterene tenke sammen på hvordan de kan håndtere bekymringene sine bedre.

Husk å fortelle karakterene at alle følelser er viktige, og at vi ikke bør unngå dem. Vi kan lære å snakke om følelser sammen. Å snakke om dem gjør det enklere å håndtere fæle og skumle følelser. Det er også viktig å dele gode følelser med andre.

KIP-mannskapet ønsker alle barn en gøy leketid!

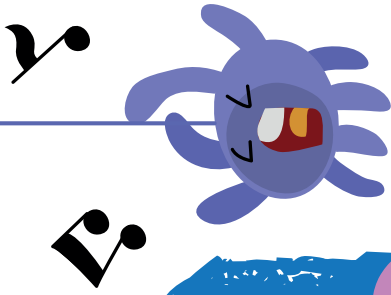








ПАРКОВКА ДЛЯ ТЕЛЕФОНІВ - ЦЕ МІСЦЕ, ДЕ МОЖНА ЗАЛИШАТИ ТЕЛЕФОН НА НІЧ. ТИ МОЖЕШ ЗАЛИШАТИ ЙОГО ТУТ І ВДЕНЬ, КОЛИ ЗАЙМАЄШЯ ІНШИМИ СПРАВАМИ. ЯКЩО В ТЕБЕ НЕМАЄ ТЕЛЕФОНА, МОЖЕШ ВІДАДАТИ СВОЄ ПАРКОМІСЦЕ КОМУСЬ ІНШОМУ, КОМУ ВОНО ПОТРІБНЕ.



DENNE TELEFONPARKERINGEN ER ET STED DER DU KAN PARKERE MOBILEN DIN FOR NATTEN. DU KAN OGSÅ PARKERE TELEFONEN HER PÅ DAGTID MENS DU GJØR ANDRE TING. HVIS DU IKKE HAR DIN EGEN TELEFON, SÅ KAN DU GI TELEFONPARKERINGEN TIL NOEN. ANDRE SOM TRENGER DEN.



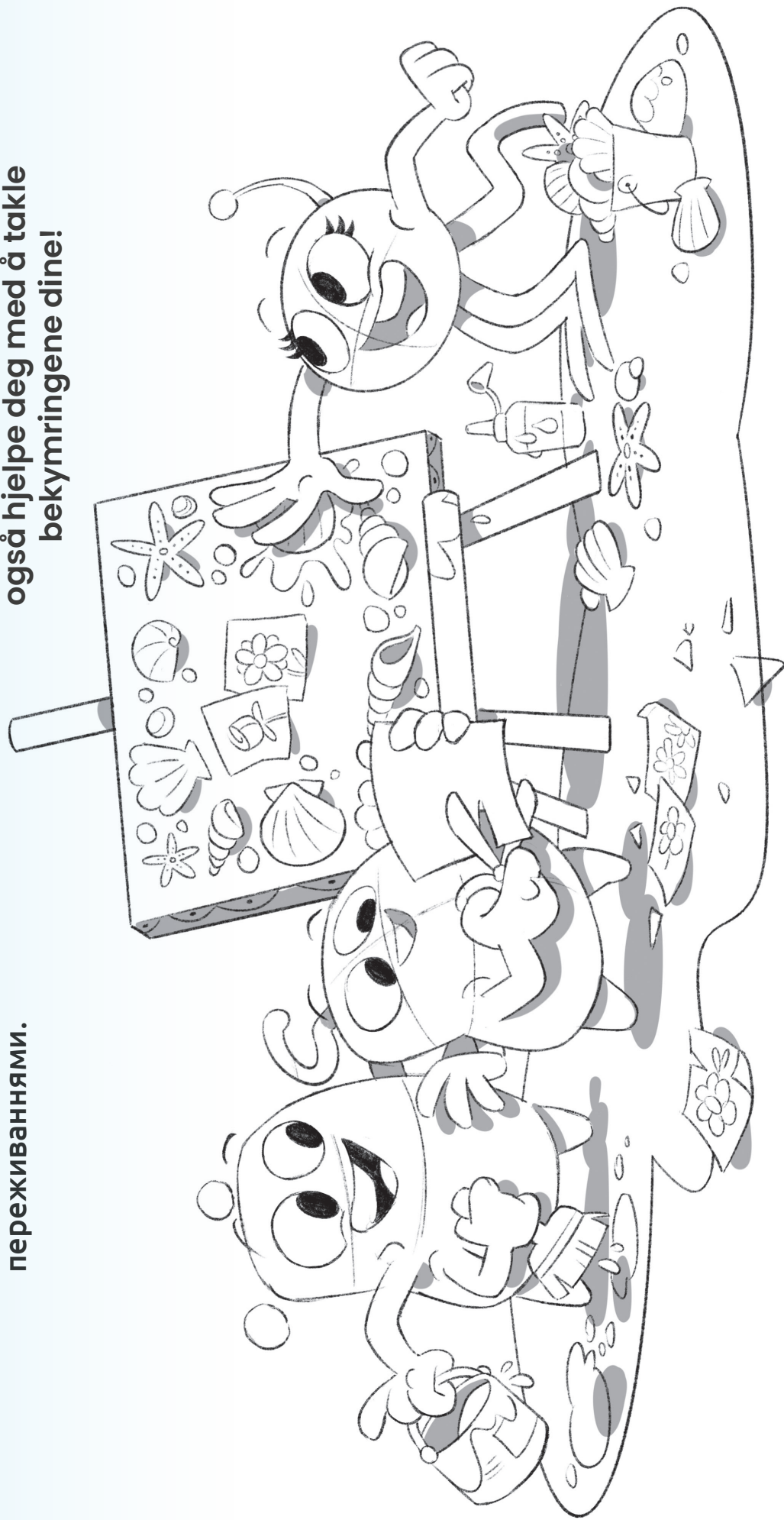


Розфарбуй малюнок. Під час розфарбовування можеш слухати спокійну музику. Вибери музику, яка заспокоює та покращує настрій.

Фаржеlegg bildet. Du kan høre på rolig musikk mens du gjør det. Velg musikk som gjør at du føler deg rolig eller glad.

Розфарбовування та спокійна музика також можуть допомогти впоратися з переживаннями.

Å fargelegge og å høre på rolig musikk kan også hjelpe deg med å takle bekymringene dine!



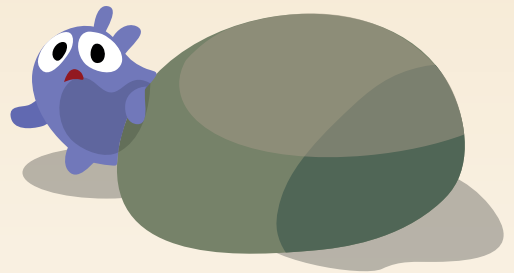


НАМ ПОТРІБНА ТВОЯ ДОПОМОГА

Маленька істота стурбована та налякана. Намалюй чи опиши, як втішити або заспокоїти малюка. Можеш придумати свої способи або ж вибрати щось із порад екіпажа Кіп.

VI TRENGER DIN HJELP

Den lille skapningen er bekymret og redd. Tegn eller skriv hvordan du ville gjort at han føler seg bedre, eller hvordan han kan roe seg ned. Du kan komme med dine egne ideer eller velge en av KIP-mannskapets tips.





Цей робочий зошит розрахований на дітей 4-9 років. Вони можуть працювати самостійно або разом із дорослим. Оповідання та вправи дають можливість дітям задуматися над власними почуттями. Дорослий слухає та допомагає розпізнавати почуття, викликані переживаннями або переляком. Подумайте разом, як би ви могли обговорити переживання або страхи, та спробуйте придумати, як допомогти собі та іншим почуватися краще. Дитині необхідно зрозуміти, що всі почуття важливі та про них можна говорити.



Dette aktivitets-heftet er for barn i alderen 4-9 år. Barn kan jobbe med det selv, eller med en voksen. Historien og aktivitetene gir barn mulighet til å tenke på sine egne følelser. Den voksne er der for å høre, og hjelpe med å gjenkjenne følelser som har rot i bekymring eller redsel. Tenk sammen på hvordan dere kan snakke om bekymringer eller skumle tanker og kom opp med måter dere kan gjøre at dere selv og andre føler seg bedre. Det er avgjørende for et barn å lære at alle følelser er viktige og at de kan bli snakket om.



Suojellaan Lapsia
Protect Children

