

ДЛЯ
МАЛЕНЬКИХ
ГЕРОІВ
ТА ЇХНИХ БАТЬКІВ



Інструкція
для батьків та дітей
з ментальними
порушеннями,
як поводитись
під час війни.

Ідея - Віка Ніконенко
Вірші - Данило Галико
Дизайн - Владлен Тяч
Віка Ніконенко

МАМІ



КОЛИ ТИ НЕРВУЄШЬ,



МАМО,



Я ПОВОДЖУСЯ



ТАК САМО,



ТОЖ ДАВАЙ З ТОБООУ



ВДВОХ,



ЗМЕНШИМО



ПЕРЕПОЛОХ.



ЩОБ НІЧОГО



НЕ БОЯТИСЬ,



МОЖНА МІЦНО



ОБІЙНЯТИСЬ,



АБО ВЗЯТИ



ТЕПЛИЙ ШАРФ,



ОБМОТАТИСЬ



НЕ НА ЖАРТ.



АБО МОЖЕМО



ОДРАЗУ



ПРОМАСАЖУВАТИ



М'ЯЗИ.



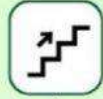
Є ІЩЕ ОДИН



ПРИЙОМ —



НА НОСОЧКИ З П'ЯТ



ПІДЙОМ.



МОЖНА ГУПАТИ



НОГАМИ,



НІБИ МИ —



ГІПОПОТАМИ.



МОЖЕМО ПОГРАТИ



В ГРУ:



Я — СОВА,



ТИ — КЕНГУРУ.



СТАНУ Я



ТОБІ НА НОГИ



Й ТАК ПРОЙДЕМОСЬ



ДО ПОРОГУ,



ЧИ ВЛАШТУЕМО



ТАНОК,



ВСЕ ІЗ НАМИ



БУДЕ ОК.

КОЛИ ТИ НЕРВУЄШЬ, МАМО,
Я ПОВОДЖУСЯ ТАК САМО,
ТОЖ ДАВАЙ З ТОБООУ ВДВОХ
ЗМЕНШИМО ПЕРЕПОЛОХ.

ЩОБ НІЧОГО НЕ БОЯТИСЬ,
МОЖНА МІЦНО ОБІЙНЯТИСЬ
АБО ВЗЯТИ ТЕПЛИЙ ШАРФ,
ОБМОТАТИСЬ НЕ НА ЖАРТ.

АБО МОЖЕМО ОДРАЗУ
ПРОМАСАЖУВАТИ М'ЯЗИ.
Є ІЩЕ ОДИН ПРИЙОМ —
НА НОСОЧКИ З П'ЯТ ПІДЙОМ.

МОЖНА ГУПАТИ НОГАМИ,
НІБИ МИ — ГІПОПОТАМИ.
МОЖЕМО ПОГРАТИ В ГРУ:
Я — СОВА, ТИ — КЕНГУРУ.

СТАНУ Я ТОБІ НА НОГИ
Й ТАК ПРОЙДЕМОСЬ ДО ПОРОГУ,
ЧИ ВЛАШТУЕМО ТАНОК,
ВСЕ ІЗ НАМИ БУДЕ ОК.



ЧАРІВНИЙ РЮКЗАЧОК



В УКРИТТЯ



КОЛИ ПІДЕМО,



ВСІ РОЗУМНИКИ



ЦЕ ЗНАЮТЬ,



ТО РЮКЗАК МИ



ЦЕЙ ВІЗЬМЕМО,



В НЬОМУ



ОЛІВЦІ, ЛИСТОЧОК,



ЩО РЮКЗАК



НЕ РОЗБИРАЮТЬ,



І МЕНІ



БУДЕ З НИМ



ПЛАСТИЛІНУ



І ШМАТОЧОК,



ТАМ ЛЕЖАТЬ



МОЇ СКАРБИ



І МЕНІ



І ВСІМ БЛИЗЬКИМ.



І ЩЕ ІГРАШКИ



І ПЛЕД,



ВІД ТРЕВОГИ



ТА ЖУРБИ.



І СМАЧНЕНЬКЕ



НАПЕРЕД.



ВСІ РОЗУМНИКИ ЦЕ ЗНАЮТЬ,
ЩО РЮКЗАК НЕ РОЗБИРАЮТЬ,
ТАМ ЛЕЖАТЬ МОЇ СКАРБИ
ВІД ТРИВОГИ ТА ЖУРБИ.

В УКРИТТЯ КОЛИ ПІДЕМО,
ТО РЮКЗАК МИ ЦЕЙ ВІЗЬМЕМО,
ВЕСЕЛІШЕ БУДЕ З НИМ
І МЕНІ І ВСІМ БЛИЗЬКИМ.

В НЬОМУ ОЛІВЦІ, ЛИСТОЧОК,
ПЛАСТИЛІНУ І ШМАТОЧОК,
І ЩЕ ІГРАШКИ І ПЛЕД,
І СМАЧНЕНЬКЕ НАПЕРЕД.



Ідея - Віка Нікощенко
Вірші - Данило Галико

КОЛИ ЗНОВ СИРЕНУ ЧУЮ



КОЛИ ЗНОВ



СИРЕНУ ЧУЮ,



Я ТЕПЕР



НЕ ПАНІКУЮ



МИ ІДЕМО



В УКРИТТЯ,



У БЕЗПЕЦІ



ТАМ ЖИТТЯ.



ЩОБ ТРИВОГУ



ПОДОЛАТИ,



ПОЧИНАЮ



РАХУВАТИ,



НА ОДИН —



ГЛИБОКИЙ ВДИХ,



ДВА —



ЦЕ ВИДИХ,



ТРИ —



ЦЕ ВДИХ,



ТАК РАХУЮ



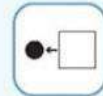
ПОСТУПОВО



І СПОКІЙНО



СТАЄ ЗНОВУ



ПОРЯД МАЮ



РЮКЗАЧОК,



ВСЕ ЗІ МНОЮ



БУДЕ ОК.

КОЛИ ЗНОВ СИРЕНУ ЧУЮ,
Я ТЕПЕР НЕ ПАНІКУЮ,
МИ ІДЕМО В УКРИТТЯ,
У БЕЗПЕЦІ ТАМ ЖИТТЯ.

ЩОБ ТРИВОГУ ПОДОЛАТИ,
ПОЧИНАЮ РАХУВАТИ,
НА ОДИН — ГЛИБОКИЙ ВДИХ,
ДВА — ЦЕ ВИДИХ, ТРИ — ЦЕ ВДИХ,

ТАК РАХУЮ ПОСТУПОВО
І СПОКІЙНО СТАЄ ЗНОВУ
ПОРЯД МАЮ РЮКЗАЧОК,
ВСЕ ЗІ МНОЮ БУДЕ ОК.

В УКРИТТІ



В УКРИТТІ



МЕНІ НЕ ДОБРЕ,



ТА ПОВОДЖУСЬ Я



ХОРОБРО,



БО ЗАВЖДИ ЗНАХОДЖУ



ШЛЯХ



ДО МАЛЕСЕНЬКИХ



РОЗВАГ.



Я ТУТ



МОЖУ ПОСПІВАТИ



АБО ПРОСТО



ПОКРУЖЛЯТИ,



МОЖУ



РУХАТИСЬ ЩЕ ТАК,



ЯК СОБАЧКА



ЧИ ЇЖАК,



МОЖУ ВЗЯТИ ЩОСЬ



У РУКИ



ЧИ КАМІНЧИК,



ЧИ ЗВІРЮКУ,



ЯКЩО СУМНО —



ПЛАСТИЛІН,



ЗАСПОКОЇТЬ



МЕНЕ ВІН.



ЯКЩО ГУЧНО —



ТО НА ВУХА



Є НАВУШНИКИ



ВІД ЗВУКУ.



Є ЛИСТОК



І ОЛІВЦІ —



МАЛЮВАТИ



ПРОМІНЦІ.



ЯКЩО СТРАШНО



ЧИ ПОГАНО,



ПОРЯД ТАТО



АБО МАМА,



ЯЇХ



МІЦЬНО ОБІЙМУ



І ТРИВОГУ



ПРОЖЕНУ.

В УКРИТТІ МЕНІ НЕДОБРЕ,
ТА ПОВОДЖУСЬ Я ХОРОБРО,
БО ЗАВЖДИ ЗНАХОДЖУ ШЛЯХ
ДО МАЛЕСЕНЬКИХ РОЗВАГ.

Я ТУТ МОЖУ ПОСПІВАТИ
АБО ПРОСТО ПОКРУЖЛЯТИ,
МОЖУ РУХАТИСЬ ЩЕ ТАК,
ЯК СОБАЧКА ЧИ ЇЖАК,

МОЖУ ВЗЯТИ ЩОСЬ У РУКИ
ЧИ КАМІНЧИК, ЧИ ЗВІРЮКУ,
ЯКЩО СУМНО — ПЛАСТИЛІН,
ЗАСПОКОЇТЬ МЕНЕ ВІН.

ЯКЩО ГУЧНО — ТО НА ВУХА
Є НАВУШНИКИ ВІД ЗВУКУ.
Є ЛИСТОК І ОЛІВЦІ —
МАЛЮВАТИ ПРОМІНЦІ.

ЯКЩО СТРАШНО ЧИ ПОГАНО,
ПОРЯД ТАТО АБО МАМА,
ЯЇХ МІЦЬНО ОБІЙМУ
І ТРИВОГУ ПРОЖЕНУ.

