

ДЛЯ
МАЛЕНЬКИХ
ГЕРОІВ
ТА ЇХНІХ 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,



АБО МОЖЕМО



ОДРАЗУ



ПРОМАСАЖУВАТИ



М'ЯЗИ.



СТАНУ Я



ТОБІ НА НОГИ



Я ПОВОДЖУСЯ



ТАК САМО,



Є ЩЕ ОДИН



ПРИЙОМ —



Й ТАК ПРОЙДЕМОСЬ ДО ПОРОГУ,



ТОЖ ДАВАЙ З ТОБОЮ



ВДВОХ,



НА НОСОЧКИ З П'ЯТ



ПІДЙОМ.



ЧИ ВЛАШТУЄМО



ТАНОК,



ЗМЕНШИМО



ПЕРЕПОЛОХ.



ВСЕ ІЗ НАМИ



БУДЕ ОК.



МОЖНА ГУПАТИ



НОГАМИ,



ЩОБ НІЧОГО



НЕ БОЯТИСЬ,



НІБИ МИ —



ГІПОПОТАМИ.

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



МОЖНА МІЦНО



ОБІЙНЯТИСЬ,



МОЖЕМО ПОГРАТИ



В ГРУ:

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



АБО ВЗЯТИ



ТЕПЛИЙ ШАРФ,



Я — СОВА,



ТИ — КЕНГУРУ.

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



ОБМОТАТИСЬ



НЕ НА ЖАРТ.

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 ВЛАШТУЄМО ТАНОК,
ВСЕ ІЗ НАМИ БУДЕ ОК.



МОЯ ФОРТЕЦЯ



У ФОРТЕЦЯХ



ВСЬОГО СВІТУ



ЩОБ НАМ БУТИ



У БЕЗПЕЦІ,



НЕ ВМИКАЮТЬ



ЛЮДИ СВІТЛА,



ШТОРИ ТАКОЖ



В НАС ЗАКРИТІ,



ЗРОБИМО З ЖИТЛА



ФОРТЕЦЮ,



ЛИШ СВИЧКИ



ЧИ ТЕЛЕФОН,



МИ В ФОРТЕЦІ



ДУЖЕ СПРИТНІ,



ПОЗАКЛЕЮЄМО



СКЛО,



ТАК СПОКІЙНИМ



БУДЕ СОН.



ЗАХОВАЄМОСЬ



В КУТОК,



ЩОБ МІЦЬНИМ



ВОНО БУЛО.



ВСЕ ІЗ НАМИ



БУДЕ ОК.

ЩОБ НАМ БУТИ У БЕЗПЕЦІ,
ЗРОБИМО З ЖИТЛА ФОРТЕЦЮ,
ПОЗАКЛЕЮЄМО СКЛО,
ЩОБ МІЦЬНИМ ВОНО БУЛО.

У ФОРТЕЦЯХ ВСЬОГО СВІТУ
НЕ ВМИКАЮТЬ ЛЮДИ СВІТЛА,
ЛИШ СВИЧКИ ЧИ ТЕЛЕФОН,
ТАК СПОКІЙНИМ БУДЕ СОН.

ШТОРИ ТАКОЖ В НАС ЗАКРИТІ,
МИ В ФОРТЕЦІ ДУЖЕ СПРИТНІ,
ЗАХОВАЄМОСЬ В КУТОК,
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,



ВЕСЕЛІШЕ



БУДЕ З НИМ



ПЛАСТИЛІНУ



Є ШМАТОЧОК,



ТАМ ЛЕЖАТЬ



МОЇ СКАРБИ



І МЕНІ



І ВСІМ БЛИЗЬКИМ.



Є 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.



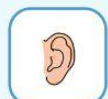
В НЬОМУ ОЛІВЦІ, ЛИСТОЧОК,
ПЛАСТИЛІНУ Є ШМАТОЧОК,
Є ЩЕ ІГРАШКИ І ПЛЕД,
І СМАЧНЕНЬКЕ НАПЕРЕД.



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



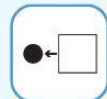
ПОСТУПОВО



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,



МОЖУ ВЗЯТИ ЩОСЬ



У РУКИ



ЧИ КАМІНЧИК,



ЧИ ЗВІРЮКУ,



ЯКЩО СТРАШНО



ЧИ ПОГАНО,



ТА ПОВОДЖУСЬ Я



ХОРОБРО,



ЯКЩО СУМНО —



ПЛАСТИЛІН,



ПОРЯД ТАТО



АБО МАМА,



БО ЗАВЖДИ ЗНАХОДЖУ



ШЛЯХ



ЗАСПОКОЇТЬ



МЕНЕ ВІН.



Я ЇХ



МІЦЬНО ОБІЙМУ



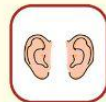
ДО МАЛЕСЕНЬКИХ



РОЗВАГ.



ЯКЩО ГУЧНО —



ТО НА ВУХА



Я ТУТ



МОЖУ ПОСПІВАТИ



Є НАВУШНИКИ



ВІД ЗВУКУ.



АБО ПРОСТО



ПОКРУЖЛЯТИ,



Є ЛИСТОК



І ОЛІВЦІ —



МОЖУ



РУХАТИСЬ ЩЕ ТАК,



МАЛЮВАТИ



ПРОМІНЦІ.



ЯК СОБАЧКА



ЧИ ЇЖАК,

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,
Я ЇХ МІЦЬНО ОБІЙМУ
І ТРИВОГУ ПРОЖЕНУ.

