

Pomocna dłoń w czasie wojny!

Książka pierwszej pomocy dla dzieci w wieku 8-12 lat



Słyszymy nagle tak wiele o **wojnie**. Ludzie wszędzie o niej rozmawiają, na ulicach, w telewizji, kiedy mówią dorośli. To może spowodować, że czujesz się zdenerwowana albo wystraszona. Niestety nie rozwiążą problemu wojny. Jednak mogę Ci dać kilka rad, jak poradzić sobie z tymi uczuciami.

W tej książce możesz sama decydować, którą stroną chciałabyś się zająć, jak i kiedy. Możesz nawet zdecydować, kto może zobaczyć co już zrobiłaś.

Mam nadzieję, że ta książeczka będzie Ci pomocna.



Ta książka powstała z inicjatywy Monique Claes.

„ Nie chcę zarabiać na wojnie. Ale doceniłabym wsparcie w formie donacji na rzecz organizacji **UNICEF, Médecins Sans Frontières (MSF, Lekarze bez Granic)** lub **Czerwony Krzyż**

Tekst i pomysł: Monique Claes

Zdjęcie na okładce: Monique Claes

Tłumaczenie: Monika Gajek

Korekta polskiego tłumaczenia: Joanna Marek

Projekt graficzny: Monique van Vlodrop



TA KSIĄŻKA NALEŻY DO:



Tutaj możesz siebie narysować albo coś o sobie napisać.

STWÓRZ MAPE SŁÓW

O czym myślisz, gdy słyszysz słowo wojna.

wojna

CO CZUJĘ?

Przez to wszystko co się teraz wydarza możesz czuć się inaczej.
Ale niekoniecznie tak jest.

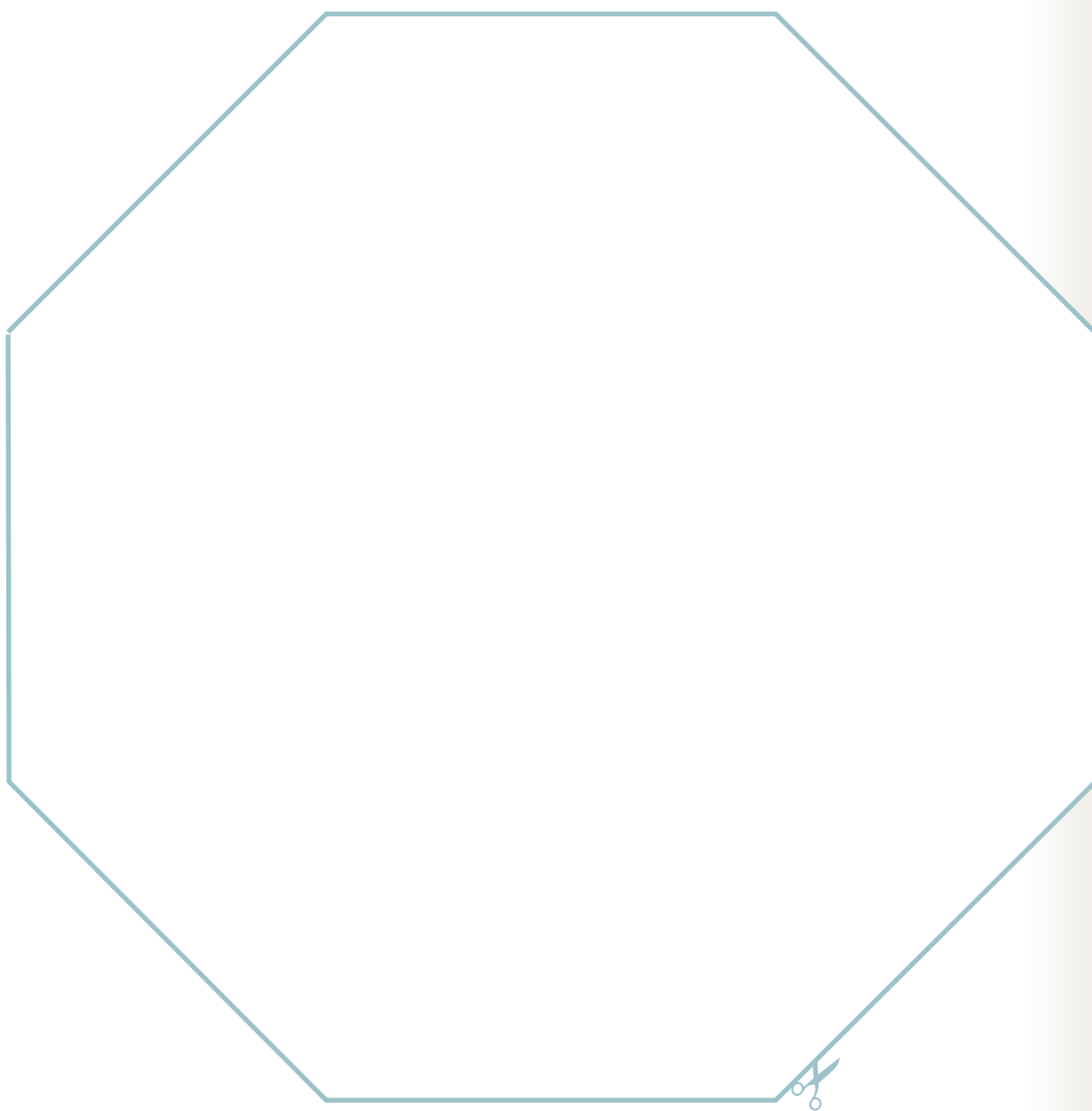
Narysuj, jak się teraz czujesz.

Może tak być, że doznajesz wielu różnych uczuć w tym samym momencie.
Możesz być jednocześnie przerażona i szczęśliwa. Może nawet już prawie niczego nie czujesz. To brzmi dziwnie, ale jest całkiem normalne.

STOP!

Możesz tak czuć, jakbyś przez cały dzień słyszała tylko o wojnie.
Jeśli Ci to przeszkadza i nie chcesz przez chwilę o niej słyszeć,
to ważne, żebyś o tym powiedziała ludziom, którzy się Toba opiekują.

Zrób znak stop i pokazuj go, kiedy nie chcesz słyszeć przez chwilę o wojnie.



GOŁĄBEK POKOJU

Wojna nigdy nie jest radosna, dla nikogo.
Przeciwnością wojny jest pokój.
Gołębek pokoju jest symbolem pokoju.

Pokoloruj go tak pięknie jak tylko możliwe.

Możesz go wszystkim pokazać, gdzieś powiesić, jeśli chcesz.



AIR MAIL / POCZTA POWIETRZNA



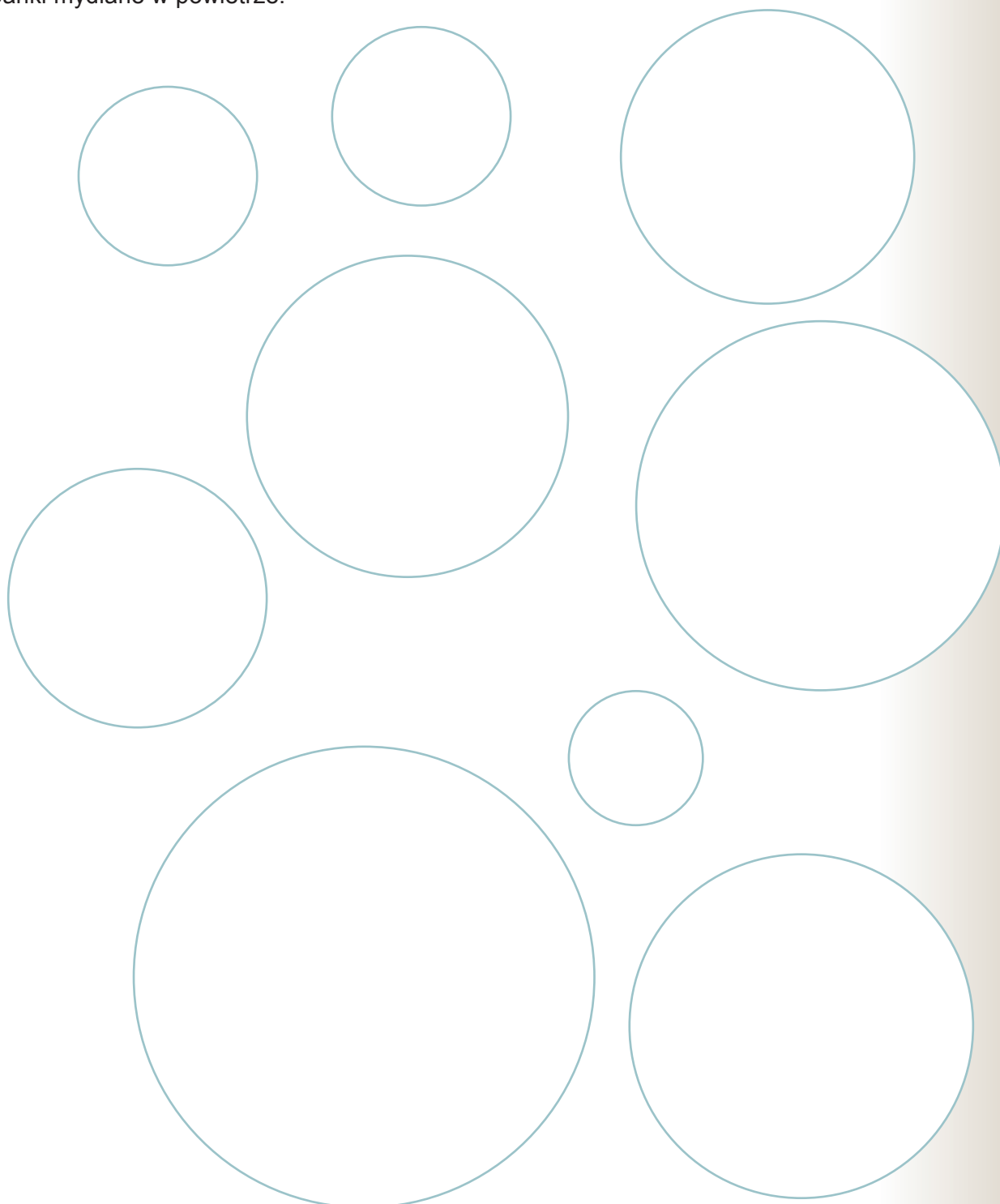
Prawdopodobnie nie znasz żadnych dzieci, które żyją w kraju, gdzie toczy się wojna. Ale widzisz jej zdjęcia i filmy. Z pewnością możesz sobie wyobrazić, jak byłaby nieprzyjemna i przykra.

Może myślisz jakby to było, gdybyś to Ty się tam znalazła.

Co chciałabyś powiedzieć dzieciom dotkniętym wojną?

Napisz to w tych bańkach mydlanych.

Możesz też użyć zestawu do baniek mydlanych, kiedy będziesz się bawiła na podwórku i głośno powiedzieć to, co chciałabyś powiedzieć gdy będziesz puszczała bańki mydlane w powietrze.



MUZEUM MIĘKKOŚCI

Wojna jest okrutna, twarda i smutna. Dlatego poszukajmy w Twoim domu miękkich rzeczy.

Stwórz swoje własne muzeum lub miejsce z miękkimi rzeczami.

Muzeum czułości

ŻARTY

Wojna nie jest zabawna, ale jednocześnie powstają o niej żarty. Czasem rysuje się przywódcę państwa z dziwną głową. Istnieją artyści, którzy humorystycznymi obrazkami wyrażają swoją opinię. Często widzimy je w gazetach albo w mediach społecznościowych. Takie obrazki to karykatury, memy.

Narysuj sama karykaturę albo przyklej znaną z gazety.

ZADAWANIE PYTAŃ JEST OK

Słyszysz teraz tak wiele i tak wiele przeżywasz. To normalne, że nie rozumiesz wszystkiego. Może masz mnóstwo pytań. Pytaj śmiało, to ważne.

Do kogo możesz się zwrócić z pytaniami?

- do mamy
- do taty
- do nauczyciela
- do opiekuna
-
-

Może się zdarzyć, że nie na wszystkie swoje pytania dostaniesz odpowiedzi, ponieważ dorośli też nie wszystko wiedzą.

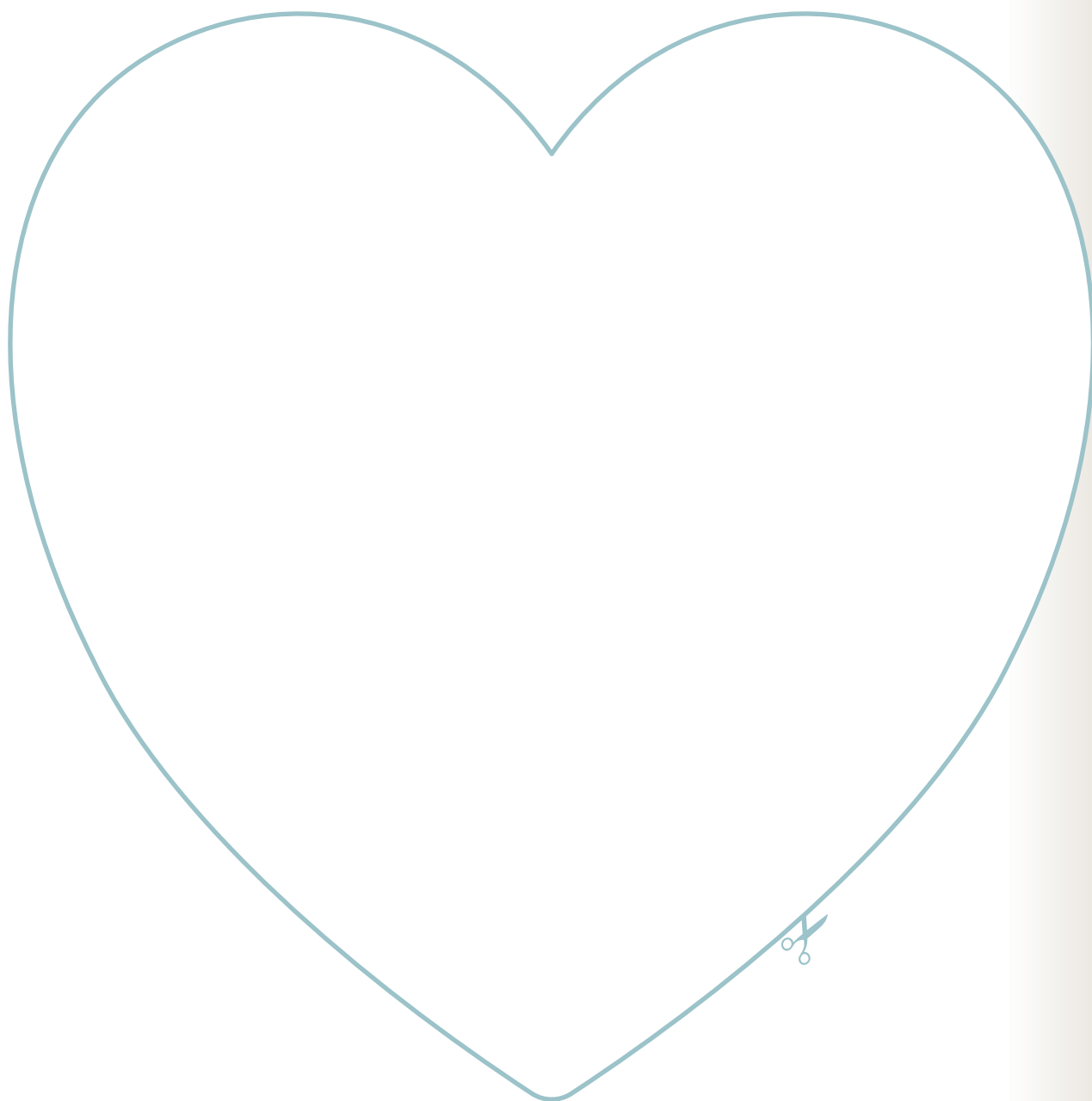
Zapisz tutaj swoje pytania.

MAŁE SERDUSZKA

Czy ludzie i dzieci zachowują się teraz trochę inaczej niż zwykle?
Może są mniej szczęśliwi lub więcej milczą?

Malutkie serca zawsze nas uszczęśliwiają.

Udekoruj to serce, wytnij je i podaruj komuś, kto może go potrzebować.



PLAKAT

Czy napotkałeś już może obrazy albo plakaty, które mówią, że wojna musi się skończyć?

Czasami są wystawiane na pokaz, aby ludzie mogli wyrazić swoją opinię.

STOP WOJNIE!



PEŁNA GŁOWA

Niefajnie, jak ciągle myślisz o przykrych i smutnych sprawach.

Tu kilka rad, jak się z tym uporać:

- Wyjdź się rozejrzeć za swoim ulubionym kolorem i narysuj krzyżyk, za każdym razem jak ten kolor zauważysz.
- Pobaw się na dworze, to pomaga.
- Zabierz ze sobą chusteczkę z zapachem swojej mamy, taty lub opiekuna i od czasu do czasu ją powąchaj.
- Włącz muzykę, która Cię uszczęśliwia.
- Weź książkę i przeczytaj jakąś wesołą historię.
- Weź prysznic i wyobraź sobie, że wszystkie smutne emocje i uczucia spływają razem z wodą.
- Zbieraj obrazki z gazet, które Ci się podobają albo są zabawne i oglądaj je od czasu do czasu.
- Zagraj z kimś w grę planszową.
-
-

POMOC

Istnieje wielu ludzi, którzy pomagają dzieciom i rodzinom, które są w sytuacji wojny.

UNICEF, RED CROSS (Czerwony Krzyż), War Child foundation (fundacja Dziecko Wojny) i wiele innych.

Próbują dawać ludziom jedzenie i picie.

Przywożą koce i ciepłe ubrania.

Dostarczają lekarstwa, bandaże i plastry ludziom, którzy mogą ich potrzebować.

Rozbijają namioty, w których ludzie mogą spać, gdy nie mają gdzie pójść.

Często robią to jako wolontariusze. To oznacza, że nie dostają za to żadnych pieniędzy.

Chciałabyś robić coś podobnego jak dorośniesz?

Co chciałabyś robić?

Jak myślisz, co pomogłoby ludziom najbardziej?

WYMARZONY ŚWIAT

Narysuj poniżej jak wyglądałby Twój wymarzony, idealny świat.

UŻYWAJĄC MAGII

Wyobraź sobie, że możesz czarować, co byś zrobiła?

“Hokus Pokus....”

Dokończ magiczne zaklęcie i napisz lub narysuj, jak chciałabyś użyć swych magicznych mocy.

STRONA MIŁYCH SŁÓW.

Zapisz tu miłe, fajne, uprzejme albo dziwne słowa.

Możesz kogoś poprosić o pomoc.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI LUB RYSUNKI

Tu możesz narysować albo napisać, co tylko chcesz.

Porady dla rodziców i opiekunów

- Poświęć czas na wysłuchanie swoich dzieci, jeśli chcą ci coś powiedzieć lub o coś zapytać.
- Udzielaj szczerych odpowiedzi na pytania dzieci. Odpowiedz, ale nie mów nic więcej od siebie. Dzięki temu masz pewność, że odpowiadasz na potrzeby swoich dzieci. Jeśli nie jesteś w stanie odpowiedzieć na pytanie, powiedz im to szczerze.
- Zapytaj dziecko, co czuje. Każde uczucie jest istotne, nie oceniaj ani nie bagatelizuj tych uczuć.
- Powiedz dzieciom, że to nie ich problem. Nie potrafią tego rozwiązać. Powiedz im, że przywódcy wielu krajów zastanawiają się, jak można temu zaradzić.
- Upewnij się, że dajesz im poczucie, że zabawa jest w porządku i że nie muszą się martwić, ani czuć się winni z tego powodu.
- Upewnij się, że dzieci nie są narażone na obrazy i informacje, które nie są odpowiednie dla ich wieku.
- Jeśli Twoje dzieci oglądają programy informacyjne dla dzieci, upewnij się, że oglądasz je z nimi.
- Jeśli dziecko chce wesprzeć fundację lub inicjatywę, popieraj je. Spraw, żeby wykonało jakąś pracę na rzecz tej organizacji lub przekaż na rzecz tej organizacji pieniądze.
- Jeśli martwisz się o zachowanie swojego dziecka, zapytaj o radę swojego lekarza rodzinnego, szkolnego psychologa lub lokalną grupę wsparcia.