

Un amico per te

Un quaderno di sostegno
per i bambini in caso
di terremoto



Ciao,

Questo quaderno è per te.

L'hai ricevuto perché c'è stato un grande terremoto.

Si tratta di un grande disastro naturale contro il quale non si può fare molto.

Forse l'hai vissuto in prima persona, oppure ne hai sentito molto parlare.

I bambini possono soffrire di questo perché nella loro testa si formano immagini o pensieri spiacevoli di ogni tipo. Alcuni bambini potrebbero avere degli incubi terribili, piangono molto oppure non osano andare a giocare.

Questo quaderno è come un amico che ti aiuta un po'.



Autrice: Monique Claes, Doeboekbijoorlog@gmail.com

Foto di copertina: Monique Claes

www.doeboekbijoorlog.nl

Design: Monique van Vlodrop

Traduzione: Anouk Negri



QUESTO SONO IO

Ecco, vorrei tanto conoscerti.

Fai un autoritratto e aggiungi o scrivi ciò che ti descrive.
(Come ad esempio lo sport, il colore, l'animale preferito, ecc.)

TERREMOTO

Improvvisamente ti trovi ad avere a che fare con un terremoto. L'hai vissuto in prima persona oppure conosci delle persone che l'hanno vissuto, o ne hai sentito molto parlare.

Ma cos'è un terremoto?
Cercherò di spiegartelo qui.

La superficie della terra è composta da varie placche (che sembrano i pezzi di un puzzle). Tra diverse placche ci sono degli spazi. Molto lentamente, le placche si muovono. A volte si scontrano l'una con l'altra. Può accadere che si scontrino in modo così lieve che una persona non si accorge di nulla. Può anche accadere che si scontrino con forza e che una placca si frattura in una cosiddetta linea di faglia. Quando queste placche si scontrano l'una con l'altra si parla di terremoto. Alcuni terremoti sono molto blandi mentre altri sono molto forti. In una collisione forte la terra trema o si muove in modo così importante che le case crollano.

Fai un disegno o incolla qui un'immagine del giornale sul terremoto.

LA RAGNATELA DELLE PAROLE

Quando si verifica un grave disastro naturale, si vedono e si sentono molte parole sui giornali, in televisione e quando le persone parlano tra loro. Alcune parole sono comprensibili, ma altre probabilmente non le hai mai sentite prima.

Scrivi le parole che ti vengono in mente quando senti la parola 'terremoto'.

TERREMOTO

SQUADRA DI SOSTEGNO

Ognuno di noi ha una squadra di sostegno. Questa squadra è composta dalle persone che aiutano, che possono dare conforto, dare un abbraccio, che possono dare delle spiegazioni e tant'altro.

Chi fa parte della tua squadra di sostegno?

Squadra (scrivi qui il tuo nome)

- nonna
- nonno
- padre
- madre
- zia
- zio
- maestra
- maestro
- fratello
- sorella
- amico
- amica
-
-
-

Scrivi cosa possono fare e quali domande o preoccupazioni hai.

SVUOTARE LA TESTA

Probabilmente avrai visto molte immagini sul terremoto. Possono spaventare o far paura. A volte un'immagine del genere ti rimane in testa.

Fai un disegno su questa immagine e, se preferisci, puoi anche scarabocchiare. Fai una palla di carta con questo disegno o scrivi le tue preoccupazioni e getta il foglio nel cestino. Butta via!



PAUSA

È successo qualcosa di così grave che tutti ne parlano in continuazione. Anche in televisione e sui giornali non si parla d'altro.

La testa può riempirsi troppo, vorresti mettere in pausa il terremoto. Non è strano, anzi è un bene, prendersi cura di sé, fare una pausa dal terremoto.

Colora questo cartello e appendilo. Ora a casa sanno che è importante che tu abbia bisogno di una pausa.

PAUSA



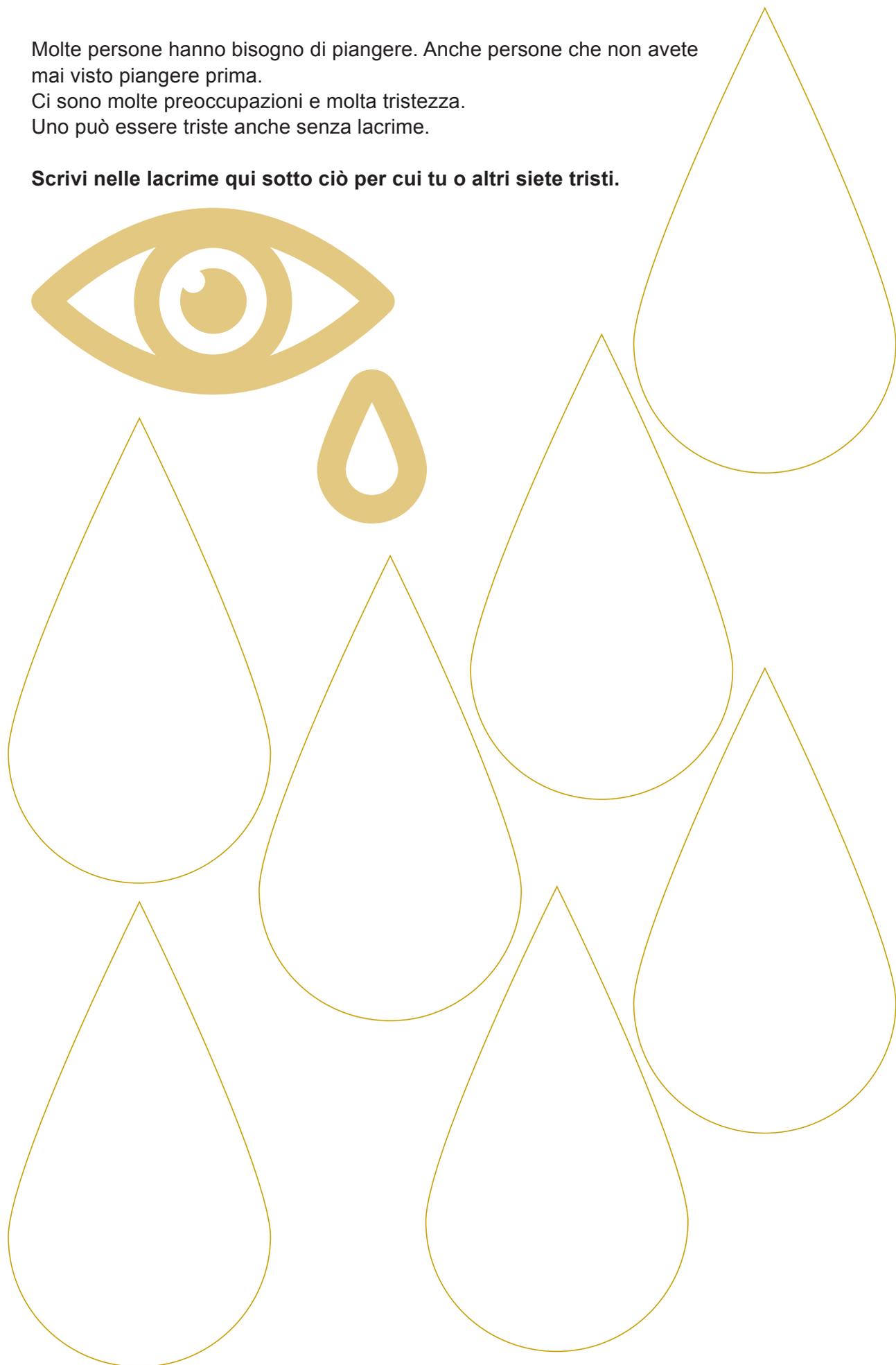
FOGLIO DI LACRIME

Molte persone hanno bisogno di piangere. Anche persone che non avete mai visto piangere prima.

Ci sono molte preoccupazioni e molta tristezza.

Uno può essere triste anche senza lacrime.

Scrivi nelle lacrime qui sotto ciò per cui tu o altri siete tristi.



PERSONE IMPORTANTI

La famiglia e gli amici sono persone importanti per te. Quando accade un evento drammatico, è molto triste se una di queste persone si fa male o magari muore.

Disegna qui un'immagine della tua famiglia e dei tuoi amici.

RABBIA

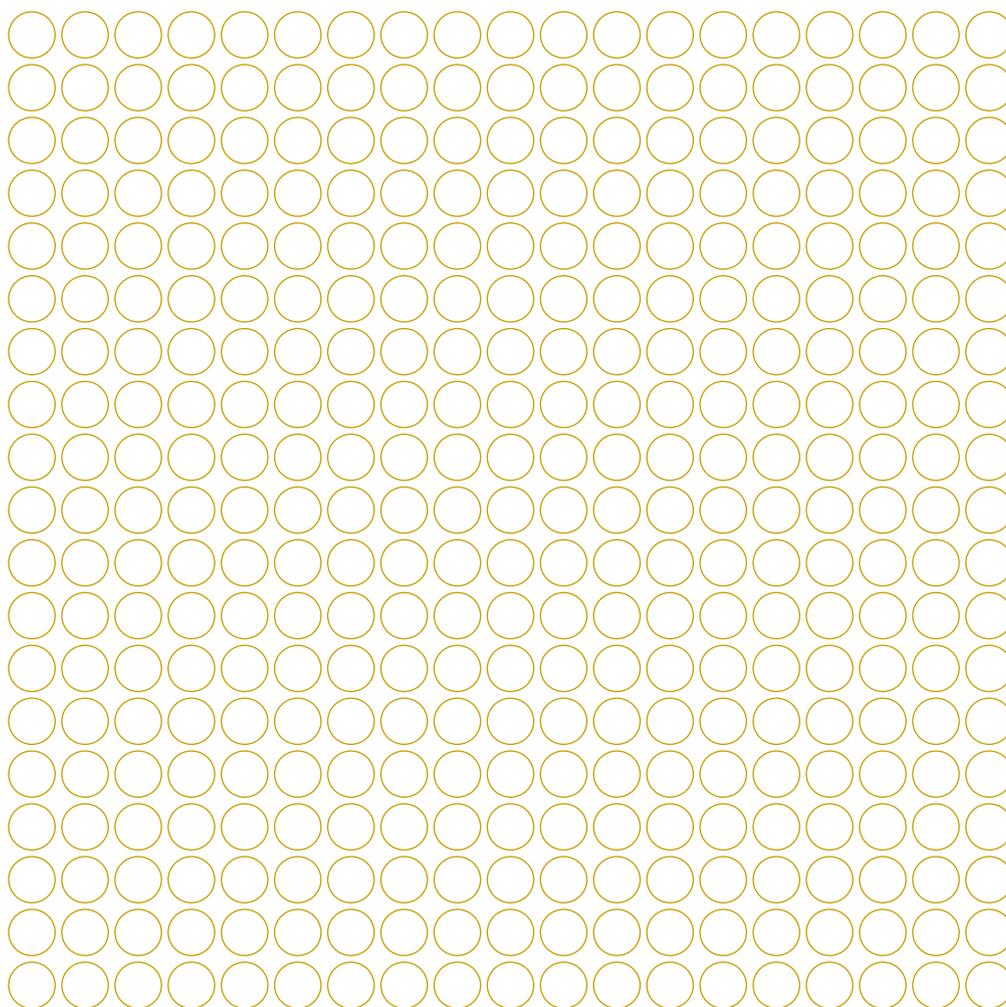
Abbiamo parlato di tristezza, ma uno può anche essere molto arrabbiato.
Arrabbiatissimo per quello che è successo.

Fai un autoritratto con una faccia molto arrabbiata e con colori arrabbiati!

ESSERE FELICI

Anche quando succedono cose brutte, a volte si può essere felici. Può sembrare strano, ma va bene così. Si può essere felici perché si vede qualcuno, perché si riceve qualcosa di buono o perché si sente che qualcuno è stato salvato. I momenti felici sono molto importanti.

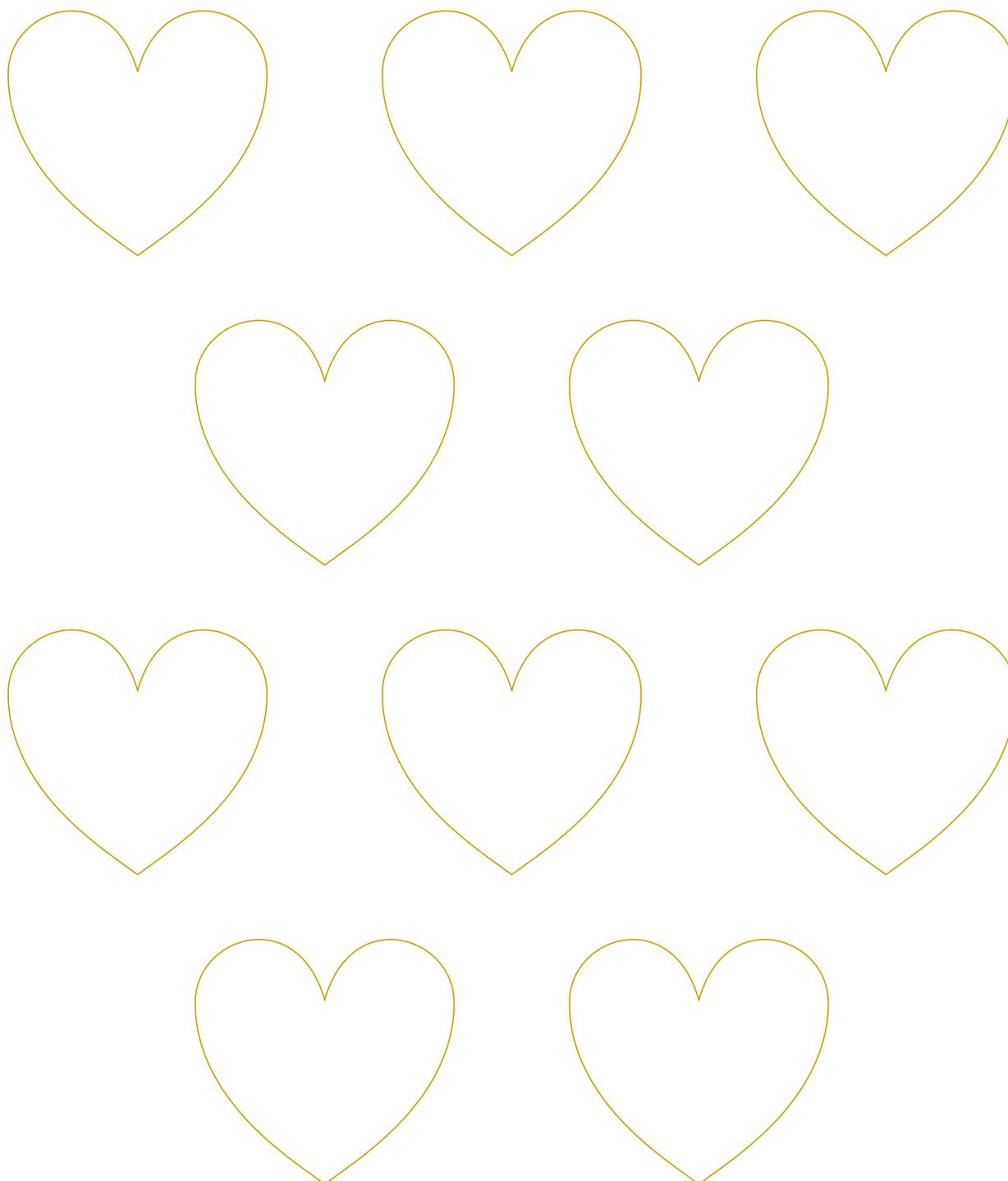
Colora una pallina quando avete un momento felice. Quando le palline saranno colorate, otterrai un quadro speciale.



CREARE DEI CUORI

Forse conosci persone che sono state ferite o addirittura scomparse. Oppure non si sa come stiano ora queste persone.

**Metti nei cuori le parole dolci che vorresti dire a queste persone.
Va bene anche per persone che non conosci.**



COLORE

Quando accade un evento drammatico, sembra che tutti i colori siano scomparsi. Sembra che il mondo sia diventato grigio e monotono.

È un peccato, perché i colori possono rendere più felici.

Andiamo alla ricerca...

Cerca il tuo colore preferito.

Ora fai veloce un disegno con il tuo colore preferito.

SUPERPOTERI

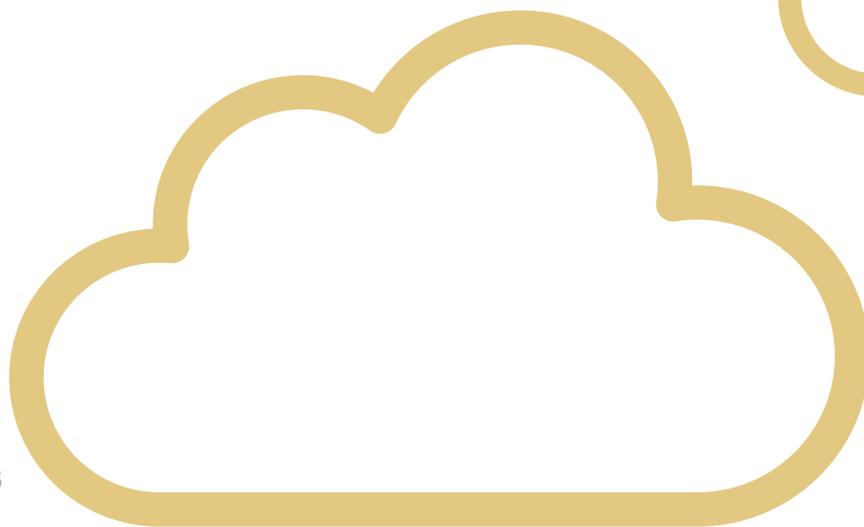
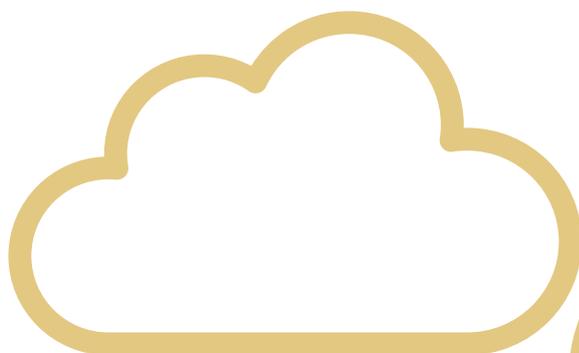
Hai mai visto un film su un eroe dotato di superpoteri?
Quale superpotere ti piacerebbe avere in questo momento?

Disegnati come un supereroe.

AVERE LA TESTA FRA LE NUVOLE

A cosa ti piace pensare? È importante saperlo.

Disegna o scrivi cose belle nelle nuvole.



POSTO DA SOGNO

Quando sei a letto la sera ed è buio, probabilmente non riesci sempre ad addormentarti. La testa è piena e stai pensando a molte cose spiacevoli. Allora è bello poter andare nel proprio posto da sogno. Un posto di fantasia che è tutto tuo.

Fai qui sotto un disegno di questo posto speciale e pensaci quando hai difficoltà ad addormentarti.

Quali colori ci sono?

Quali persone ci sono?

Ci sono degli animali che vivono lì?

Ci sono dei fiori?

Rendilo il più carino possibile e non dimenticarti di inventare un nome per questo posto.

MACCHINA DEL TEMPO

Immagina che esista una macchina del tempo. Una macchina del tempo che ti permetta di viaggiare nel futuro. Come sarebbe quel futuro?

Fai un disegno o scrivi una storia su di esso.

