

Το παιδί και η απελευθέρωσή του από τη σκιά του πολύ μεγάλου φόβου

Ενα εικονογραφημένο βιβλίο
που βοηθά γονείς και παιδιά με τραυματικές εμπειρίες
από πολέμους και από βιώματα ξεριζωμών.

Susanne Stein

www.susannestein.de

Trauma-Bilderbuch in Griechisch, 2017

Εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχολογικό τραύμα. Ελληνική μορφή.



Για τους αγαπημένους φίλους μου από τη Συρία
και όλες τις οικογένειες από χώρες που επλήγησαν από τους
πολέμους.





ΕΝΟΤΗΤΕΣ



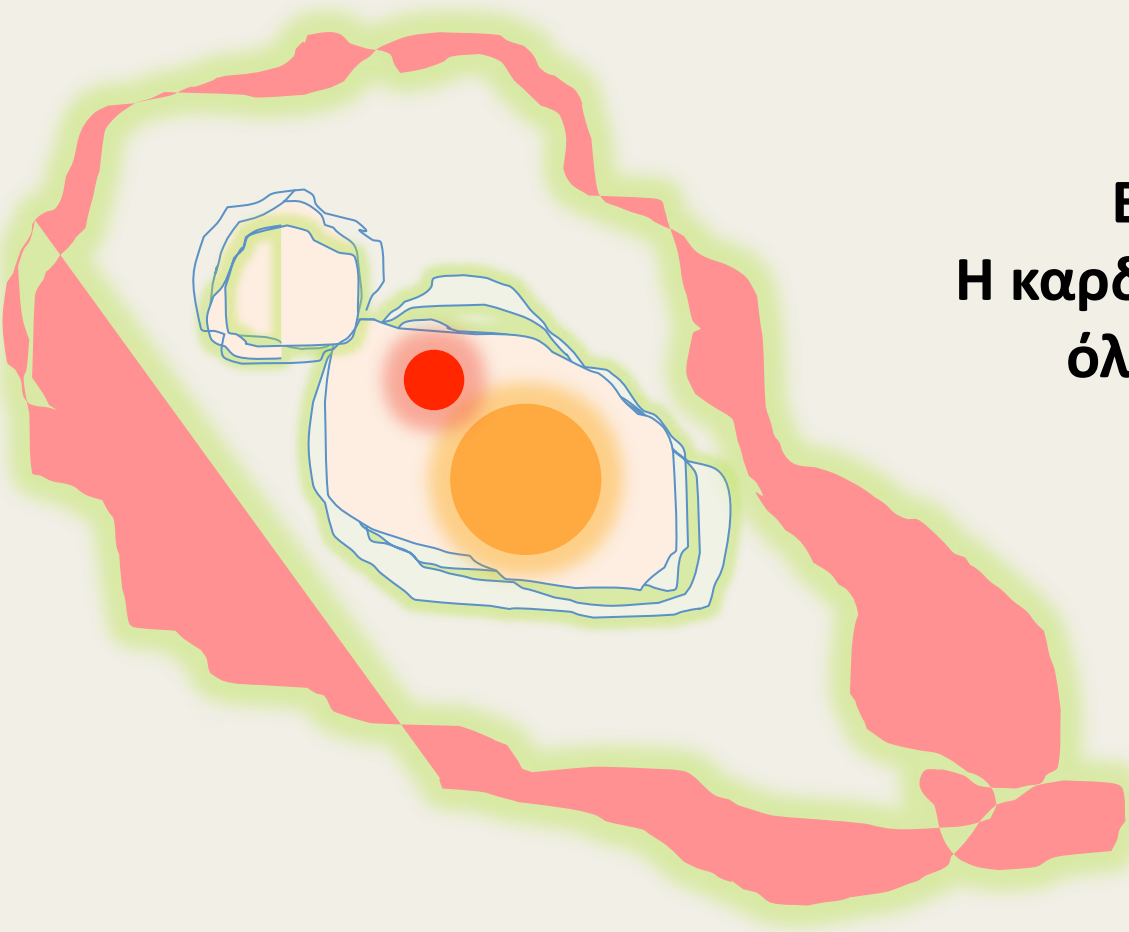
Εικονογραφημένο βιβλίο με 26 εικόνες.	σελ. 4 – 29
Παράρτημα 1, Συμβουλές για γονείς.	σελ. 30 – 37
Παράρτημα 2. Ιδέες για συνεργασία με τα παιδιά.	σελ. 38 – 43
Συντελεστές της έκδοσης.	σελ. 44 – 47
Συντελεστές της έκδοσης στα ελληνικά και χρήσιμες πληροφορίες	σελ. 48 – 49
Παράρτημα	σελ. 50 –
52	

1

Ένα παιδί γεννιέται.

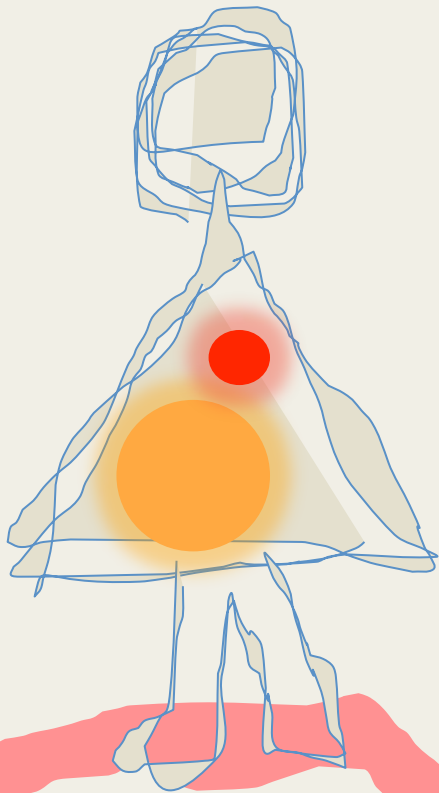


2



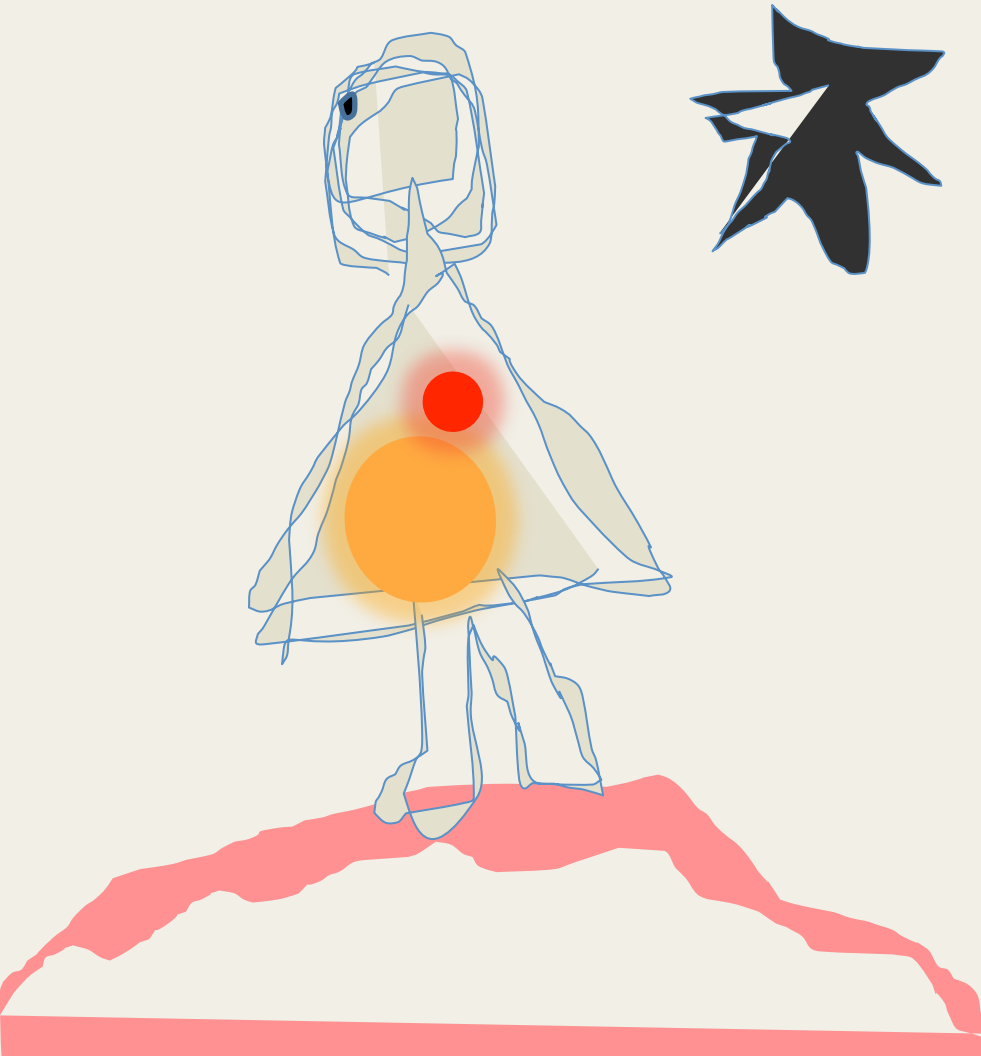
**Ενα παιδί γεννιέται.
Η καρδιά του χτυπά χαρούμενα,
όλα λάμπουν γύρω του.**

3



**Το παιδί μεγαλώνει
κοντά σε ανθρώπους
που το αγαπούν,
έτσι όπως είναι.
Αυτό είναι μια μεγάλη
ευτυχία!**

4

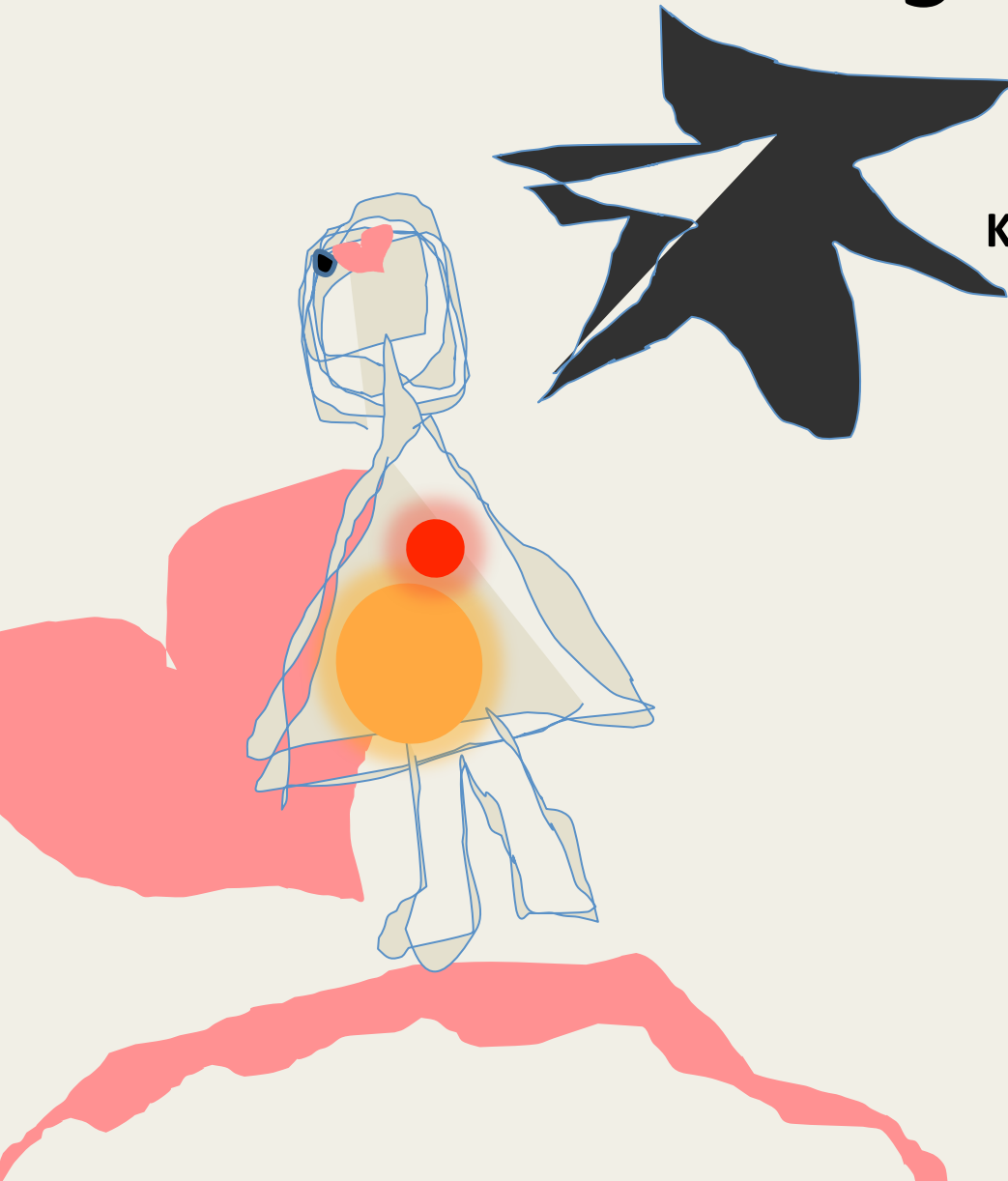


**Κάποια στιγμή φοβίζει κάτι το παιδί :
ένα ζώο, κάτι άγνωστο ,το σκοτάδι
της νύχτας ή
δεν βρίσκει για λίγο τη μητέρα
του.**

**Οταν περάσουν αυτές οι στιγμές,
ηρεμεί .**

**Αυτό είναι μια φυσιολογική και
σπουδαία εμπειρία για το παιδί.**

5



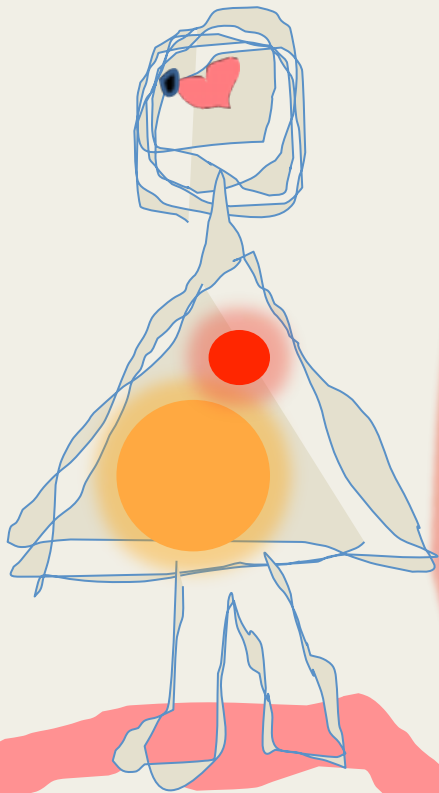
Κάτι άλλο μπορεί να φοβίσει το παιδί.

**Κλάμα, φωνές και απόγνωση
σταματούν με την παρηγοριά των
γονέων**

**ή τα αγαπημένα πρόσωπα
καθησυχάζουν το παιδί.**

**Και αυτά όλα είναι μια φυσιολογική
και σπουδαία εμπειρία για το παιδί
στην πορεία του να μεγαλώσει.**

6



**Κι έτσι μεγαλώνει το παιδί ...
Μαθαίνει να τρώει, να περπατάει, να
μιλάει...**

Παίζει και δοκιμάζει τις δυνάμεις του.

**Αγαπάει την οικογένειά του
και αισθάνεται ότι το αγαπούν.**

**Συχνά είναι ευτυχισμένο,
μερικές φορές λυπημένο,
άλλες φορές ,πάλι, θυμωμένο.**

**Είναι περίεργο,
πάντα μαθαίνει κι άλλα πράγματα.**

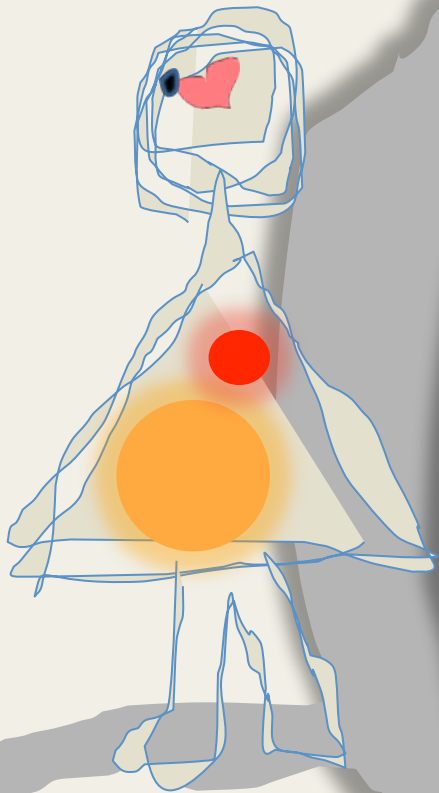
Ετσι η ζωή του είναι μια χαρά.



7

Ξεσπά ένας πόλεμος.

8

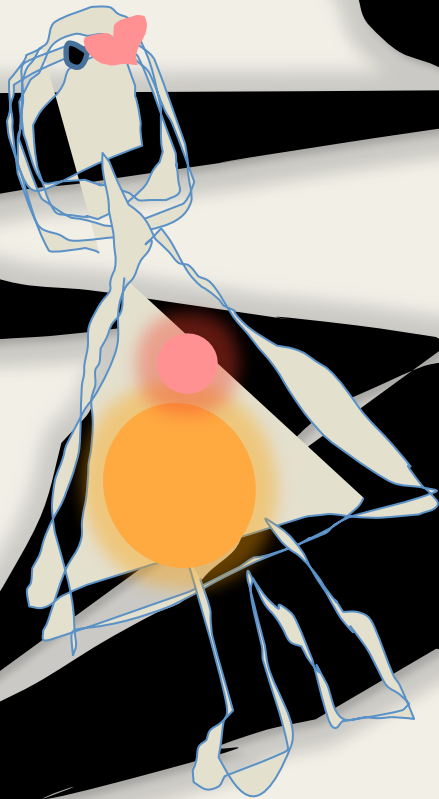


Είναι πόλεμος.

**Η ζωή του παιδιού και
της οικογένειάς του
γεμίζει μαύρα σύννεφα:
Πολλά προβλήματα,
πολλές στεναχώριες,
πολλές αλλαγές και
απώλειες
καθορίζουν την
καθημερινή του ζωή.**

Ο φόβος διαπερνά την ατμόσφαιρα.

9



Και μια μέρα
βιώνει το παιδί κάτι φρικτό,
κάτι τρομακτικό.

Ενα μεγάλο,
ένα πολύ μεγάλο φόβο!
Ενα σοκ ταραίζει την καρδιά
και όλο το σώμα του.
Κλάμα, φωνές, σιωπή, παραλύει.

Τίποτα δεν βοηθά
και κανείς δεν μπορεί
να βοηθήσει τώρα.

10

Η Επικίνδυνη κατάσταση περνάει,

το παιδί επιζεί.

Τι καλά, τι καλά!

Αλλά...

Ενα μέρος του πολύ μεγάλου φόβου παραμένει.

Κανείς δεν μπορεί να το δει.

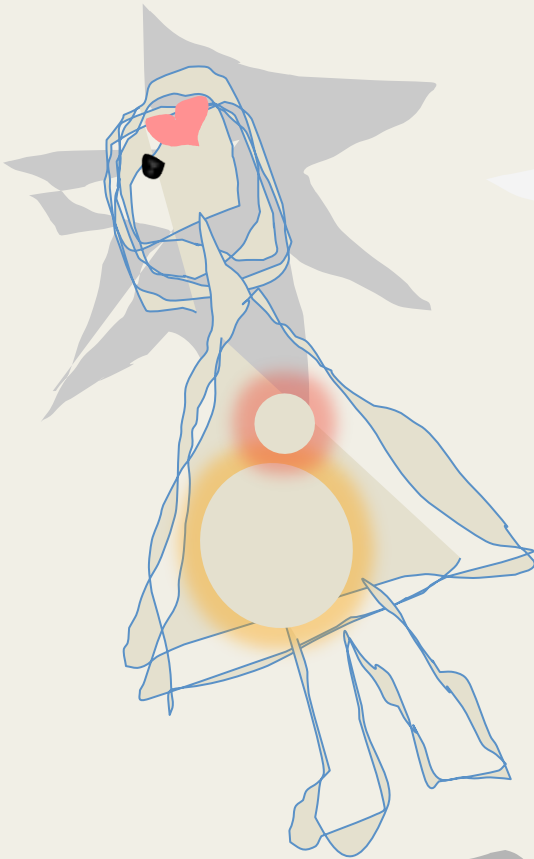
Αλλά...

Η σκιά του πολύ μεγάλου φόβου

ακολουθεί το παιδί,

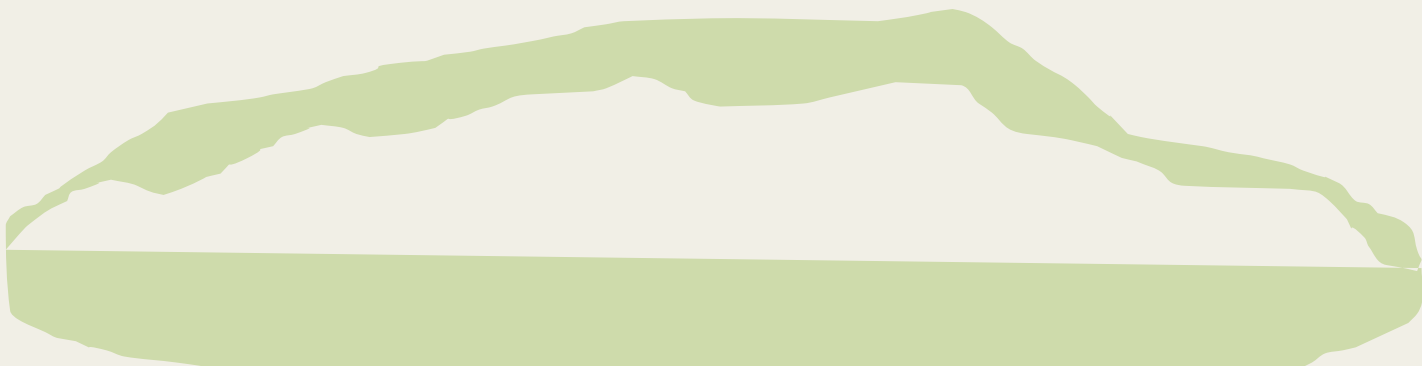
όπου κι αν βρίσκεται.

Για πολύ καιρό.

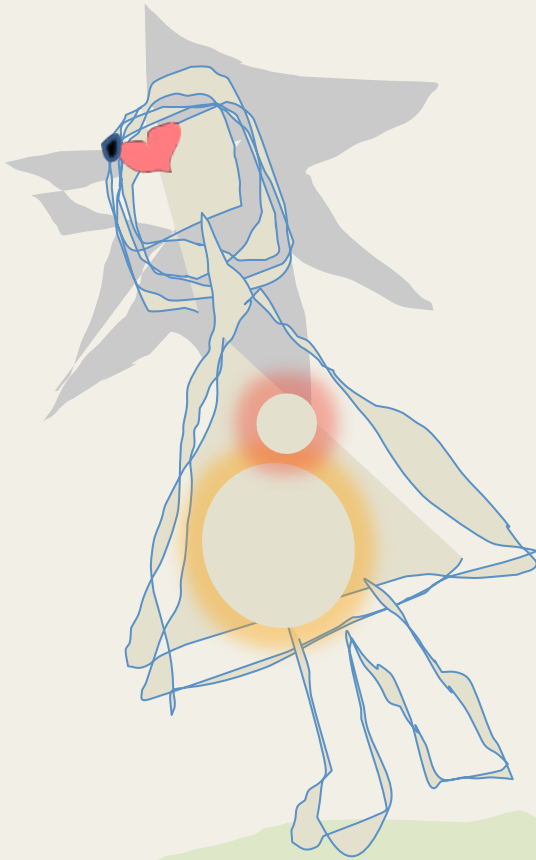


11

Η φυγή προς μια σίγουρη χώρα



12



Ο πόλεμος συνεχίζεται.

Οι αγαπημένοι του γονείς

– με φόβο και έγνοιες,

ελπίδα και

θάρρος στην καρδιά –

αποφασίζουν να φύγουν.

Αφήνουν πίσω το σπιτικό τους,

πηγαίνουν στην ξενιτιά

σε μια άλλη χώρα.

Ετσι σώζουν τη ζωή της οικογένειας.

13

Τώρα το παιδί βρίσκεται σε ασφαλές μέρος.

Αλλά ...

Η σκιά του πολύ μεγάλου φόβου
το ακολουθεί παντού.

Μια κατάσταση γεμάτη πόνο.

Το παιδί

περιμένει να γίνει καλύτερα

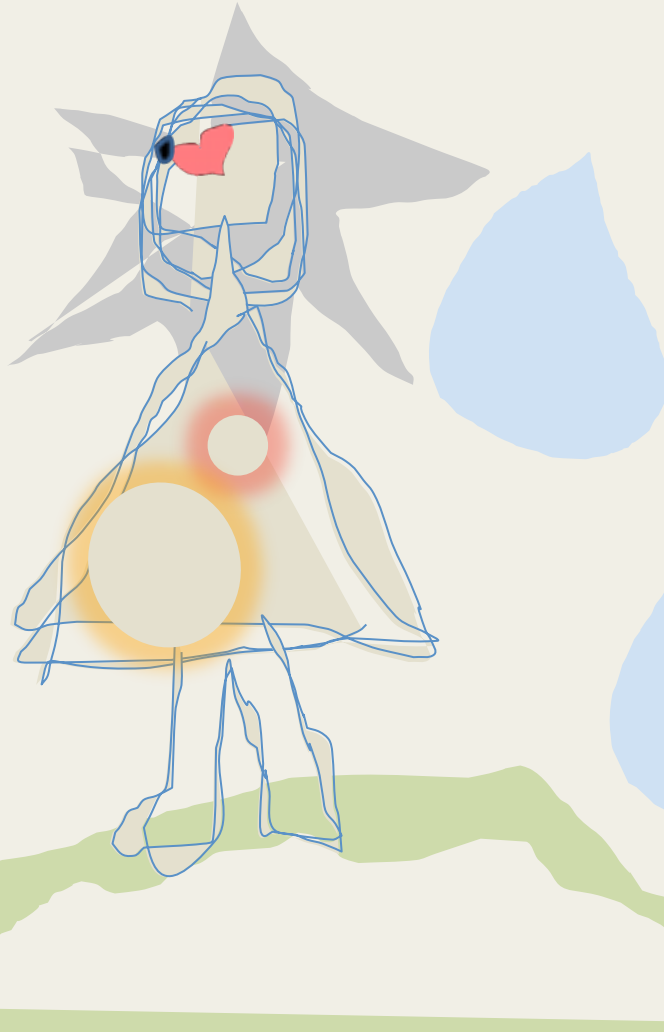
Περιμένει και ελπίζει.

Προσπαθεί να μην αισθάνεται τον πόνο.

Μερικές φορές κάνει περίεργα πράγματα
και δεν μπορεί να τα σταματήσει.



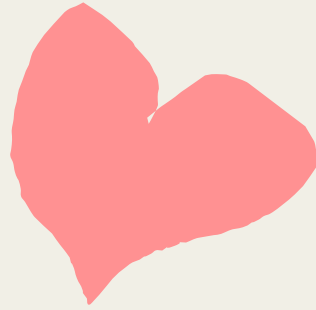
14



**Το παιδί δεν καταλαβαίνει
τι κάνει η σκιά του πολύ μεγάλου φόβου
στην ψυχή και στο σώμα του.
Κλαίει, φωνάζει, χτυπιέται ,
νιώθει απάισια ...
Δεν έχει ιδέα
τι θα μπορούσε να το βοηθήσει.**

15

Τι μπορεί να βοηθήσει τώρα το παιδί ;



16

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για το παιδί τους ;



Σ'αγαπάμε όπως είσαι.
Τίποτε δεν μπορεί να καταστρέψει
την αγάπη μας για σένα.
Πάντα θα είμαστε στο πλευρό σου

17



Με τέτοια μηνύματα
οι γονείς
δίνουν σιγουριά στο παιδί.
Αγάπη, παρηγοριά
και υπομονή
το βοηθούν
να μην απογοητευτεί
και να προσπαθεί.

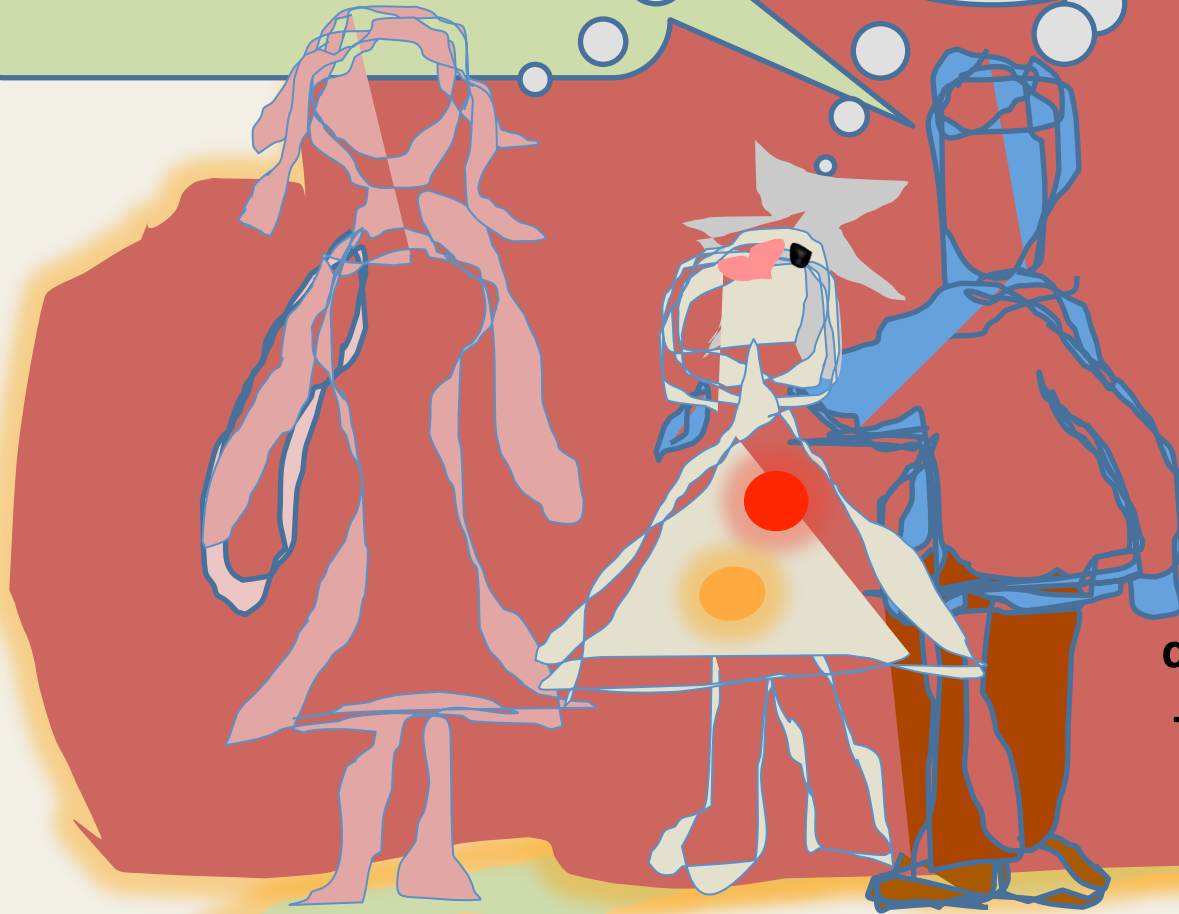
18

Είμαστε υπερήφανοι γι σένα!
Βλέπουμε πόσα πράγματα ξέρεις.

Οι γονείς δίνουν
θάρος
και δύναμη στο παιδί
υποστηρίζοντας
τις ικανότητες
και τα προτερήματά του.



Πράγματι στο παρελθόν
ζήσαμε φρικτά πράγματα.
Τώρα όμως είμαστε ασφαλείς.



**Οι γονείς
μιλούν με το παιδί τους
για τα προβλήματά του.
Κυρίως αν το ίδιο το παιδί
το θέλει.**

**Ετσι το βοηθούν
να ξεχωρίσει το παρελθόν
από το παρόν και να εστιάσει
την προσοχή του στο παρόν.**

Σε βοηθάμε.
Σε καταλαβαίνουμε.
Σε προστατεύουμε.

20

Οι γονείς κατανοούν
τα ιδιαίτερα προβλήματα
και τις ιδιαίτερες ανάγκες
του παιδιού τους.
Γνωρίζουν ότι πολλές φορές
το παιδί δεν μπορεί
να ελέγξει το σώμα του
και την συμπεριφορά του.
Προσπαθούν να το
προφυλάξουν
από καινούριους φόβους.

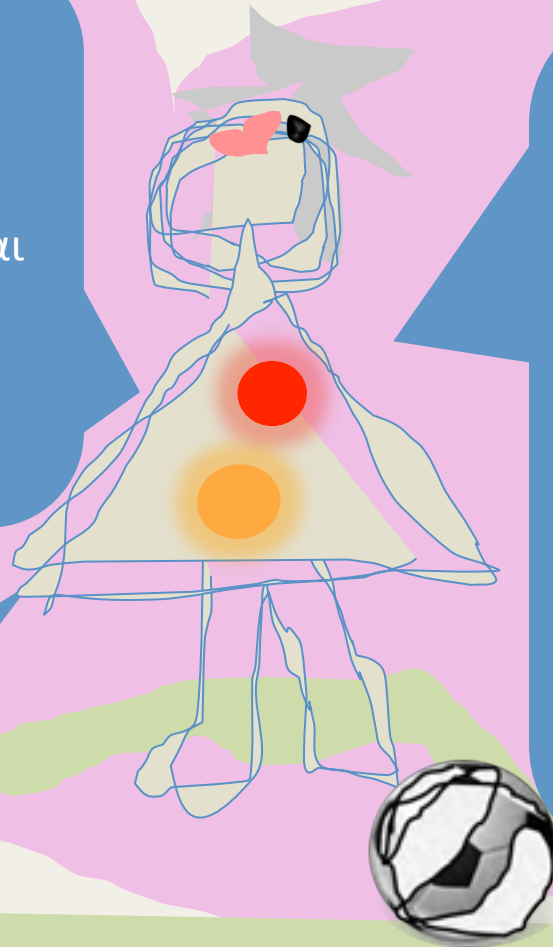
Εσύ είσαι το παιδί ; Μπορείς κι εσύ να βοηθήσεις τον εαυτό σου!
Υπάρχουν ορισμένα πράγματα που δεν αρέσουν στο φόβο!



Κάνε ότι σου αρέσει να κάνεις!
 Ζωγραφική, παιχνίδι, διάβασμα, κατασκευές, τραγούδι, μελέτη, να είσαι μαζί με άλλα παιδιά, να χρησιμοποιείς τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το κινητό ...



Δράσε ! Μέσα στο σπίτι ή έξω.
 Κάθε είδος άθλησης ή κίνησης σε κάνει πιο δυνατό.



Ζήτησε βοήθεια πάντα όποτε τη χρειάζεσαι! Εχεις περάσει μια πολύ δύσκολη κατάσταση και κατάφερες να την ξεπεράσεις.
 Είναι πολύ φυσιολογικό εάν νιώθεις φόβο ή να είσαι στεναχωρημένος. Εχεις το δικαίωμα να ζητάς παρηγοριά και βοήθεια!



22



Ενα ασφαλές σπιτικό,
με πολλή αγάπη,
παρηγοριά και υπομονή, άθληση,
το να παίρνεις νέες γνώσεις,
να γελάς και να παίζεις,
όλα αυτά σε κάνουν πιο δυνατό !
Και η σκιά του πολύ μεγάλου φόβου
γίνεται όλο και πιο μικρή.
Ετσι γίνεται συνήθως !

23

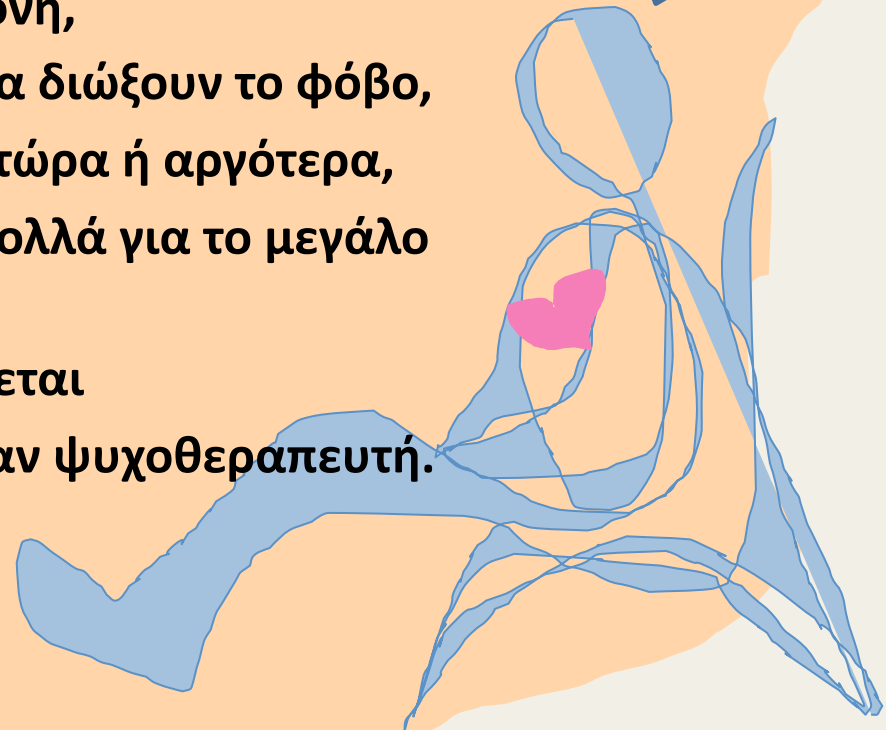
Γεια σου , είμαι
η κυρία Χ ,
χαίρομαι που
είσαι εδώ.

Το γραφείο της ψυχοθεραπεύτριας
Η κυρία Χ και ο κύριος Υ

Γεια σου, είμαι ο
κύριος Υ
Καλώς τον (την)!

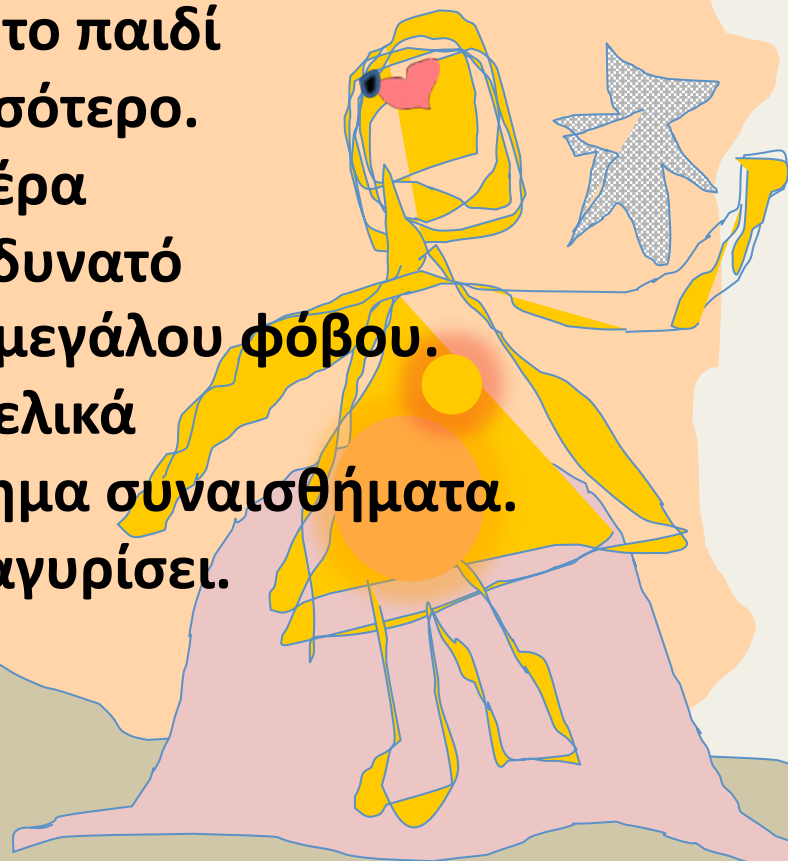
Όταν δεν αρκούν η αγάπη, η παρηγοριά
και η υπομονή,
η σιγουριά και η χαρά για να διώξουν το φόβο,
τότε το παιδί χρειάζεται, τώρα ή αργότερα,
έναν άνθρωπο, που ξέρει πολλά για το μεγάλο
φόβο .

Τότε χρειάζεται
μια ψυχοθεραπεύτρια ή έναν ψυχοθεραπευτή.



24

Με τη βοήθεια
της ψυχοθεραπεύτριας κυρίας Χ,
θα δυναμώνει το παιδί
όλο και περισσότερο.
Και μια μέρα
θα γίνει πιο δυνατό
από τη σκιά του πολύ μεγάλου φόβου.
Μια μέρα τελικά
θα εξαφανιστούν τα άσχημα συναισθήματα.
Η χαρά θα ξαναγυρίσει.



25

Σε άλλη περίπτωση το παιδί θα ψάξει μαζί με τον ψυχοθεραπευτή τον κ. Υ , να βρει την αρχή, όταν ξεκίνησε δηλαδή η δύσκολη εποχή.

Μαζί θα διώξουν το φόβο και θα περιμένουν

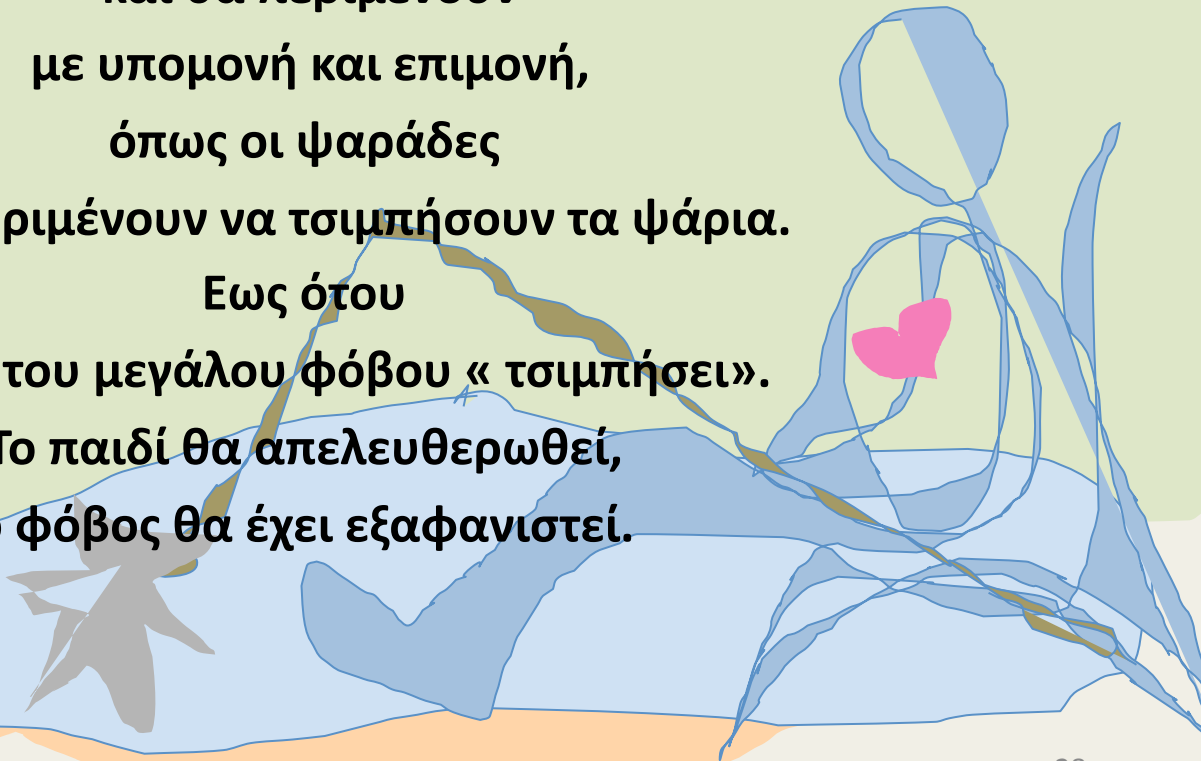
με υπομονή και επιμονή, όπως οι ψαράδες

όταν περιμένουν να τσιμπήσουν τα ψάρια.

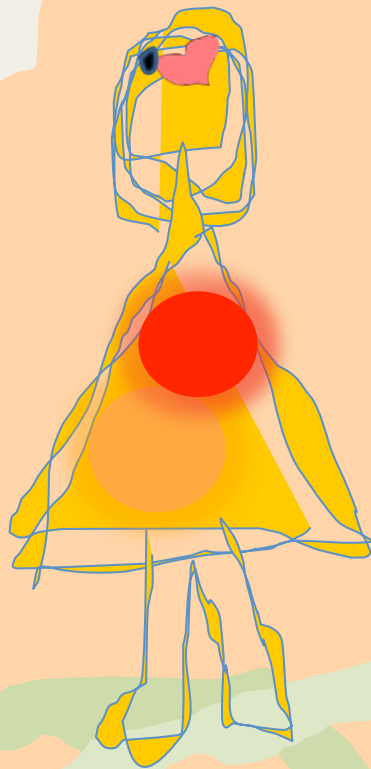
Εως ότου

η σκιά του μεγάλου φόβου « τσιμπήσει».

Το παιδί θα απελευθερωθεί, ο φόβος θα έχει εξαφανιστεί.



26



Η σκιά του μεγάλου φόβου

δεν υπάρχει πια.

Το παιδί έχει απελευθερωθεί.

Το πρόσωπό του

φωτίζεται όπως πριν.

Και η καρδούλα του παιδιού

είναι χαρούμενη, γεμάτη ευτυχία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Πληροφορίες για τους γονείς.

Θέλετε να βοηθήσετε το παιδί σας; Εδώ βρίσκετε μερικές πληροφορίες σχετικά με αυτό το θέμα.

- Διαπιστώσεις σχετικά με τη δική σας κατάσταση.
- Διαπιστώσεις σχετικά με το παιδί σας.
- Τι μπορεί να προκαλέσει έναν μεγάλο φόβο και ένα ψυχολογικό τραύμα;
- Τι μπορεί να προκαλέσει ένας μεγάλος φόβος στο δικό σας παιδί;
- Τι μπορεί να ενισχύσει το μεγάλο φόβο;
- Τι μπορεί να δυναμώσει το παιδί σας;
- Πως μπορείτε να αξιοποιήσετε αυτό το βιβλίο;

Διαπιστώσεις σχετικά με την κατάσταση σας ως γονείς.

- Επιζήσατε από έναν πόλεμο και καταφέρατε να ξεφύγετε!
- Είστε δυνατοί.
- Βρήκατε έναν τρόπο να φύγετε από την πατρίδα σας μαζί με το παιδί σας και να παλέψετε στο άγνωστο.
- Εχετε πολύ θάρρος!
- Τώρα είστε σ' ένα σίγουρο μέρος. Αυτό είναι κάτι πολύ καλό.
- Είστε σε μια μεταβατική κατάσταση. Περιμένετε ακόμα να πάρει η ζωή σας μια φυσιολογική πορεία. Πρέπει να παραμένετε συνεχώς δυνατοί. Η ζωή σας, ακόμα και τώρα, δεν είναι εύκολη.
- Αγωνιάτε για το παιδί σας ή τα παιδιά σας. Θέλετε να τα καταλάβετε. Θέλετε να ξέρετε τι τους συμβαίνει. Είστε γονείς που δίνουν αγάπη και κάνετε το καλύτερο δυνατό. Παρ' όλα αυτά, μερικές φορές αισθάνεστε ανήμποροι, όταν θέλετε να βοηθήσετε το παιδί σας και δεν μπορείτε.
- Ζητήστε βοήθεια, όταν τη χρειάζεστε. Μιλήστε με έναν γιατρό ή κάποιο άτομο που του έχετε εμπιστοσύνη για ό,τι σας απασχολεί, όπως και για τα προβλήματα του παιδιού σας.

Διαπιστώσεις σχετικά με την κατάσταση του παιδιού σας.

- Το παιδί σας πέρασε μια πολύ δύσκολη κατάσταση. Βίωσε ένα πολύ μεγάλο σοκ, πολύ μεγάλο φόβο, ίσως και να φοβήθηκε μήπως πεθάνει. Ίσως του συνέβη αυτό πολλές φορές.
- Ένα τέτοιο βίωμα μπορεί να προκαλέσει ψυχολογικό τραύμα. Ένα τέτοιο τραύμα είναι μια πληγή στην ψυχή ενός παιδιού ή και ενός ενήλικα.
- Μπορεί να φανταστεί κανείς ότι ο φόβος μετά από ένα τέτοιο τραύμα δεν φεύγει, ακόμα και όταν δεν υπάρχουν αντίστοιχα βιώματα, αλλά καταδιώκει το παιδί ή τον ενήλικα.
- Το γεγονός ότι συνέβη αυτό, το καταλαβαίνετε όταν το παιδί σας δεν συμπεριφέρεται όπως πριν και όταν αυτή η συμπεριφορά του σας φαίνεται περίεργη. Το παιδί σας εμφανίζει προβλήματα που δεν είναι φυσιολογικά για την ηλικία του ή δεν φαίνονται φυσιολογικά γενικά.
- Πρέπει να ξέρετε ότι το παιδί σας επιθυμεί να σας είναι αρεστό και ότι και το ίδιο υποφέρει, όταν συμπεριφέρεται παράξενα. Αυτό θέλει να είναι ευχάριστο όπως όλα τα άλλα παιδιά.
- Είναι σπουδαίο και βοηθητικό να γνωρίζετε ότι το παιδί σας μερικές φορές δεν μπορεί να ελέγξει το σώμα του.
- Το παιδί σας είναι ένας «καλλιτέχνης επιβίωσης» - όπως και εσείς – αλλά έχει εξειδικευμένες ανάγκες και χρειάζεται βοήθεια , μερικές φορές από ειδικούς , γιατρούς ή ψυχολόγους.
- Μην το κατηγορείτε, ούτε να ασκείται πίεση ή τιμωρία, για να επηρεάσετε τη συμπεριφορά του. Αυτό θα χειροτέρευε την όλη κατάσταση. Ηρεμήστε, εσείς και το παιδί σας, υποστηρίζοντας ό,τι καλό/σωστό κάνει το παιδί, καθώς και τα ταλέντα που έχει. Η υπομονή είναι πολύ σπουδαία τακτική.
- Αυτή η κατάσταση δεν είναι εύκολη, ούτε για σας αλλά ούτε για το παιδί σας.

Τι μπορεί να προκαλέσει ένα ψυχολογικό τραύμα;

- Πόλεμος, εμφύλιος πόλεμος, βομβαρδισμοί, ανταλλαγή πυροβολισμών, καταδίωξη , φυγή, όλες αυτές οι καταστάσεις στις οποίες ένα παιδί βιώνει υπέρμετρα μεγάλο φόβο και αισθάνεται αδύνατο.
- Βία προς το ίδιο το παιδί ή προς ανθρώπους, που γνωρίζει και τους αγαπά.
- Απώλεια αγαπημένων προσώπων.
- Δυνατός πόνος.
- Απώλεια της σιγουριάς, πείνα, δίψα, αβεβαιότητα.
- Το να χαθεί, να μείνει μόνο του, να μην ξέρει τι θα γίνει.
- Απειλητικές ή δραματικές καταστάσεις, για τις οποίες το παιδί αισθάνεται ενοχή ή ντροπή, ακόμη και τότε ,όταν δεν έχει καμία ευθύνη για όλα αυτά.

Τι μπορεί να προκαλέσει στο παιδί ο φόβος μετά από ψυχολογικό τραύμα;

Ολες τις αντιδράσεις του στρες και του φόβου, ξαφνικές μεταβολές της συμπεριφοράς του, υπέρ ή υπό δραστηριότητα, περίεργη συμπεριφορά, μέρες , βδομάδες ή και μήνες μετά από το τραυματικό βίωμα.

- Κλάμα, φωνές, τρέμουλο ακόμη κι όταν δεν υπάρχει κάποιος λόγος.
- Ενούρηση, τρίξιμο των δοντιών, ονυχοφαγία, αυτοτραυματισμοί ...
- Επιθετικότητα εναντίον άλλων ανθρώπων χωρίς κάποια αιτία.
- Κούραση, παθητικότητα, απόσυρση, έλλειψη αντίδρασης, ντροπαλότητα.
- Όταν είναι συνεχώς φοβισμένο, παρουσιάζει διαταραχές ύπνου και προσοχής.
- Συνεχής επανάληψη ορισμένων κινήσεων (γύρισμα σαν σβούρα, χτύπημα ποδιών και χεριών σαν παίξιμο ταμπούρλου, πλύσιμο ...)
- Φρικτές φαντασιώσεις ή όνειρα.
- Υπερευαίσθησία σε οτιδήποτε καινούριο ή σε φυσιολογικές απαιτήσεις.

Εάν παρατηρείτε τέτοιες αντιδράσεις, μιλήστε παρακαλούμε σ'ένα γιατρό ή σ'έναν ψυχοθεραπευτή. Ψάξτε για βοήθεια πριν είναι αργά. Οσο πιο γρήγορα τόσο καλύτερα. Η βοήθεια αυτή θα αποδειχτεί πολύτιμη, ακόμη και μετά από πολλά χρόνια.

Τι μπορεί να μεγαλώσει το φόβο;

- Νέες επικίνδυνες καταστάσεις.
- Κορόιδεμα του παιδιού λόγω της συμπεριφοράς του.
- Γονείς, εκπαιδευτικοί ή άλλα άτομα , που τιμωρούν το παιδί λόγω της συμπεριφοράς του. Το παιδί δεν μπορεί να ελέγξει συνειδητά μερικές συμπεριφορές του. Γι' αυτό αισθάνεται πολύ άσχημα και νιώθει ότι δεν τα καταφέρνει, όταν το κριτικάρουν ή το τιμωρούν.
- Το να μη του δώσουμε σημασία, όταν επιθυμεί να μιλήσει για τις αναμνήσεις και τα προβλήματά του. Το παιδί αυτό χρειάζεται σίγουρα πολύ συχνά παρηγοριά και κατανόηση.
- Μπορεί να αυξηθεί ο φόβος, εάν κάθε τόσο μιλάνε μπροστά του ή μπροστά σε άλλους ανθρώπους για τα προβλήματά του.
- Εάν αφήνετε το παιδί μόνο του τη νύχτα ή εάν το σχολείο του είναι πολύ μακριά , μπορεί να έρθουν στην επιφάνεια αρνητικές αναμνήσεις.
- Εάν εσείς θέλετε να μιλάτε για τις δικές σας εμπειρίες, να το κάνετε, αλλά όσο είναι δυνατόν όχι μπροστά στο παιδί, διότι τότε δημιουργείται μια ατμόσφαιρα όπου κυριαρχεί ο φόβος.

Τι μπορεί να δυναμώσει το παιδί σας.

1. Συνέπεια

- Συνέπεια
- Πρόσωπα εμπιστοσύνης (γνωστά).
- Χώροι όπου να αισθάνεται άνετα (γνωστοί χώροι).
- Οχι άγνωστοι δρόμοι.
- Βοήθεια, όταν φοβάται το παιδί .

2. Όλα , όσα αρέσουν στο παιδί.

- Κίνηση / σπορ κάθε είδους.
- Παιχνίδι.
- Να ακούει ή να παίζει μουσική.
- Γέλιο, να μπορεί να εκφράζεται δυνατά.
- Να μαθαίνει νέα πράγματα (ό,τι του προκαλεί ενδιαφέρον).
- Διάβασμα.
- Αγκαλίτσα.
- Να κάνει παρέα με άλλα παιδιά, με ζώα, φιλικούς ανθρώπους.
- Να κάνει κατασκευές ,να ζωγραφίζει, να μαστορεύει.
- Να αποκτά νέες εμπειρίες σε προστατευμένα πλαίσια

3.Εκτός αυτών.

- Να βιώνει επιτυχίες.
- Αναμνήσεις: να του επιτρέπεται να θυμηθεί τα τραγικά γεγονότα και να τα διηγείται, να μπορεί να κλαίει και να ξεσπάει. Να έχει κάποια ήρεμα πρόσωπα πλάι του που να το ακούν, και να αισθάνεται ότι το καταλαβαίνουν.
- Σημείωση : Το τραγικό συμβάν ήταν στο παρελθόν, όχι τώρα.
- Να μπορεί να θυμώνει, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο ούτε τον εαυτό του ούτε τους άλλους.
- Να αισθάνεται ότι οι γονείς του χαίρονται για τις ικανότητές του, για το κουράγιο του και για όσα μπορεί να καταφέρνει.
- Να αισθάνεται ότι οι γονείς του, όχι μόνο υπήρξαν θύματα τρομερών καταστάσεων, αλλά κυρίως ότι είναι δυνατοί και τα κατάφεραν (είστε «καλλιτέχνες επιβίωσης»).

Πως μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το εικονογραφημένο βιβλίο μαζί με τα παιδιά.

- **Η εικονογραφημένη ιστορία. (σελ .4 -29)**
- Μπορείτε να δείτε την εικονογραφημένη ιστορία με παιδιά από 10 ετών και πάνω, να τη διαβάσετε, να την εξηγήσετε, να μιλήσετε γι' αυτή. Θα καταλάβετε οι ίδιοι, εάν το παιδί σας δείχνει ενδιαφέρον, εάν παρουσιάζει φόβο / άγχος ή πόση ώρα θέλει να ασχοληθεί με αυτό το θέμα.
- Πιστεύουμε ότι το παιδί βλέποντας τις εικόνες, θα χρειαστεί οπωσδήποτε κάποιον για να συζητήσει. Η ιστορία μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα και αναμνήσεις. Τότε θα πρέπει να είναι κάποιος κοντά του.
- **Οι προτάσεις για ζωγραφική. (σελ. 38 – 43)**
- Σε βασικές γραμμές ισχύουν για τις προτάσεις ζωγραφικής τα ίδια με αυτά της εικονογραφημένης ιστορίας. Το παιδί αποφασίζει, εάν επιθυμεί, να ζωγραφίσει. Ζωγραφίζοντας μπορούν να εμφανιστούν ισχυρά συναισθήματα.
- Το παιδί χρειάζεται πλάι του ένα πρόσωπο που να εμπιστεύεται. Σ' αυτό το πρόσωπο θα δείξει τη ζωγραφιά του και, εάν χρειαστεί, θα μιλήσει γι' αυτή. Πρέπει να ακολουθήσετε την προτεινόμενη σειρά των προτάσεων για τις ζωγραφιές, ώστε ο φόβος που το απασχολεί να συμπεριλαμβάνει και θετικά θέματα. Παρακαλούμε να αποδεχτείτε κάθε ζωγραφιά που φτιάχνει το παιδί σας, μη δίνοντας σημασία στο πόσο ωραία είναι.

Παράρτημα 2

Προτάσεις για ζωγραφική (για το παιδί).

- Ζωγράφισε κάτι που σου αρέσει να κάνεις ή θα ήθελες να έχεις.
- Ζωγράφισε τους ανθρώπους που αγαπάς.
- Ζωγράφισε κάτι που το ξέρεις καλά.
- Ποια άσχημη κατάσταση θυμάσαι ;
- Τι επιθυμείς για το μέλλον σου ;

Ζωγράφισε κάτι που σου αρέσει ή θα ήθελες να είχες.



**Ζωγράφισε τους ανθρώπους που
αγαπάς.**



Ζωγράφισε κάτι που το ξέρεις καλά.



**Θα ήθελες να ζωγραφίσεις κάτι
φοβερό που θυμάσαι;**



Τι επιθυμείς για το μέλλον σου ;



Συντελεστές της έκδοσης.



Ιδέες , κείμενα, εικόνες και συντονισμός : **Susanne Stein**
Παιδαγωγός, εξειδικευμένη στην ανάπτυξη προσωπικού και
οργανισμών, διδάσκουσα θεματοκεντρική αλληλεπίδραση.



- **Ενα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους που υποστήριξαν την υλοποίηση αυτού του εντύπου :**
- Στους φίλους μου από τη Συρία που διάβασαν με προσοχή τα κείμενα και με υποστήριξαν. Σ' αυτούς οφείλω την έμπνευση γι' αυτό το βιβλίο και πολλές αξιόλογες ιδέες και διορθώσεις.
- Σε πολλούς ψυχοθεραπευτές και ψυχοθεραπεύτριες που μου έδωσαν βοηθητικές ιδέες, κυρίως η Hemma Friedrich , διπλωματούχος ψυχολόγος και ο PD Dr. med. Ulrich Lamparter , ειδικός ψυχοσωματικής ιατρικής και ψυχανάλυσης.
- Την αγγλική μετάφραση έκαναν η Katharina Pape και η Gloria Garrels , την επιμέλεια είχε ο Peter Pape.
- Μεγάλη υποστήριξη είχα από τις θεραπεύτριες του εξωτερικού ιατρείου «Children for tomorrow» (βλ. σελ. 45).
- Για την αραβική μετάφραση είναι υπεύθυνη η Kholood Payar , διαπιστευμένη διερμηνέας .
- Για τη μετάφραση στα φαρσί είναι υπεύθυνη η Fatimeh Ghanizaadeh , διορθώσεις έκαναν οι Yasmina Afshar και ο Ali – Reza Nassery.
- Ο Holger Ken με υποστήριξε σημαντικά στην ηλεκτρονική έκδοση στα γερμανικά, αγγλικά, αραβικά και φαρσί, www.susannestein.de



Θέλετε να κάνετε προτάσεις / σχόλια ή οτιδήποτε άλλο ; Παρακαλούμε γράφτε μας στο Susanne.stein@Hamburg.de .

Σας ευχαριστώ για το ενδιαφέρον.

Publishing information



Idea, text, pictures and coordination: Susanne Stein
Educationist, HR and organizational developer,
Teacher for Theme-centered Interaction TCI.



A lot of people participated in the realization of this picture-book.
Many thanks go to

- my dear friends from Syria for the inspiration and their test reading
- all therapists for their support, a special thanks to Hemma Friedrich, psychologist, and PD Dr. med. Ulrich Lamparter, psychoanalyst, for their important advices
- Peter Pape for his editorial help
- All the translators into the other languages
- Holger Kern who supported the internet-publishing. You find the picture-book in the 8 languages on www.susannestein.de
- the center “Children for Tomorrow” for the big help - see page 46 and 47
- If you have any comments please contact Susanne.stein@hamburg.de .





Το ίδρυμα “Children for Tomorrow” (Παιδιά του αύριο) υποστήριξε την έκδοση αυτού του βιβλίου και επιχορήγησε τη μετάφρασή του στην αραβική γλώσσα. Την έκδοση επιμελήθηκαν οι συνεργάτιδες του Εξωτερικού Ιατρείου για πρόσφυγες της Πανεπιστημιακής Κλινικής Hamburg – Eppendorf (UKE) , Sofie Silva Mella (θεραπεύτρια τέχνης, Β.Α) και η διπλωματούχος ψυχολόγος Cornelia Reher (Διευθύντρια του ψυχοθεραπευτικού τομέα).

Το εξωτερικό ιατρείο για πρόσφυγες στο Αμβούργο είναι ένα κοινό πρόγραμμα μεταξύ του UKE (ΕΠΕ) και του Ιδρύματος “Children for Tomorrow “ . Το Ιδρυμα “Children for Tomorrow” είναι ένα μη κερδοσκοπικό Ίδρυμα με σκοπό την υποστήριξη παιδιών και οικογενειών , που υπήρξαν θύματα πολέμου, καταδίωξης και οργανωμένης βίας. Στο Εξωτερικό Ιατρείο για πρόσφυγες, παιδιά και έφηβοι, που υπήρξαν θύματα φυγής, καταδίωξης ή ξεριζωμού, μπορούν να έχουν ψυχιατρική και ψυχοθεραπευτική βοήθεια.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de



Να απευθύνεστε στο γιατρό ή στον παιδίατρό σας, όταν χρειάζεστε βοήθεια. Ολοι όσοι συμμετείχαν σ’ αυτήν την προσπάθεια εύχονται σε σας και στην οικογένειά σας ό,τι καλύτερο!



«Children for tomorrow» supported this book. «Children for Tomorrow» is a special part of the UKE, the University Hospital of Hamburg. This out-patient department offers counseling and therapies to children who fled from war or civil war. Two therapists of the therapy center, Sofie Silva Mella (Art therapist B.A.) and Dipl. Psych. Cornelia Reher (Leader of therapies) were proof-readers of the book. The Charity foundation on «Children for Tomorrow» is also the sponsor of the translation of this book into the Arabic language.

More about “Children for tomorrow”. Chances for a better future .

Many children grow up in a daily life marked by violence, the images of war, abuse, persecution and loss of family are all too familiar. What are not seen are the psychological wounds and deep emotional scars that remain even after physical injuries have healed. Most of these traumatized children suffer depression, nightmares, loss of self-worth and often are the source of future aggression. Our Children for Tomorrow therapists and doctors are specialized in therapeutic to heal these invisible wounds. Giving these children a chance for a better future is the mission of our foundation.

Stefanie Graf, Founder and Chairwoman Children for Tomorrow.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de

And your doctor is always a person you can ask for help for you and your children.

We all wish you and your family the very best!



Συντελεστές της ελληνικής μετάφρασης και χρήσιμες πληροφορίες.

- Την ευθύνη της ελληνικής μορφής του εντύπου ανέλαβαν μέλη μιας ομάδας εθελοντών από τη Νέα Μάκρη Αττικής. Για την μετάφραση είναι υπεύθυνη η ομ. καθ. Κλινικής Ψυχολογίας του Παν/μίου Αθηνών, Αναστασία Καλαντζή – Αζίζι και για τις διορθώσεις και επιμέλεια του κειμένου η Πιπίνα Χατζή, φιλόλογος. Το συντονισμό και την υποστήριξη της ηλεκτρονικής μορφής του κειμένου είχε η Σταυρούλα Δρακοπούλου, Δασκάλα .
- Κατάρτιση εφαρμογής του εντύπου όπως και παροχή εξειδικευμένης βοήθειας αναλαμβάνει το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ) , <http://www.ibrt.gr>, e-mail ibrt@ibrt.gr , Αιόλου 102 Αθήνα, (Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου Α. Καλαντζή – Αζίζι).
- Για προτάσεις , σχόλια, πληροφορίες ή οτιδήποτε άλλο, μπορείτε να επικοινωνείτε μαζί μας , Ομάδα Εθελοντών Νέας Μάκρης , e-mail stavrouladracopou@yahoo.gr

Contributors of Greek edition

The Greek edition was made possible by the following teams of volunteers from Nea Makri Greece :

Translation (German – Greek) : Anastasia Kalantzi – Azizi , Emeritus University Professor of Clinical Psychology, University of Athens.

Greek copy editing : Pipina Hatzi , educator and teacher of Greek Language and literature.

Digital version and project coordinator: Stavroula Drakopoulou, teacher.

Useful information

The Institute of Behavioral Research and Therapy (<http://www.ibrt.gr>) is responsible for the application of the contents of this document and will offer expert support when required. Chairwoman of the Board: Anastasia Kalantzi – Azizi.

Contact as !

We appreciate your feedback, suggestions and ideas. Please share your thoughts with our team via email at :

stavroula dracopou@yahoo.gr

Παράρτημα:

Υποστηρικτικό υλικό για την χρήση του εικονογραφημένου βιβλίου

Το βιβλίο αυτό δημιουργήθηκε με το σκεπτικό να χρησιμοποιηθεί από τα μέλη μιας οικογένειας, για τις συζητήσεις μεταξύ γονέων και παιδιών δηλαδή μεταξύ ατόμων που γνωρίζονται πολύ καλά μεταξύ τους. Τώρα όμως έχουν αρχίσει να το χρησιμοποιούν εκπαιδευτικοί, παιδαγωγοί και εθελοντές. Γι' αυτό το λόγο παραθέτουμε απαντήσεις σε συχνά ερωτήματα που μας έχουν τεθεί (βλ. και FAQs στο www.susannestein.de).

Με ποιο τρόπο μπορεί να βοηθήσει αυτό το βιβλίο;

- Τα ίδια τα παιδιά μπορούν να καταλάβουν καλύτερα τι τους συμβαίνει. Νιώθουν πιο άνετα γιατί στο βιβλίο υπάρχουν (ψυχο)-λογικές ερμηνείες για τους συνεχιζόμενους φόβους τους και τα σωματικά τους συμπτώματα. Πιθανά αισθήματα ντροπής και ενοχές μειώνονται. Τονώνεται η εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.
- Οι γονείς και όσοι βοηθούν τα παιδιά μπορούν να τα καταλάβουν καλύτερα. Πληροφορούνται με ποιόν τρόπο μπορούν να μειώσουν δυσκολίες και τι μπορεί να προκαλέσει περισσότερα προβλήματα. Κι' αυτό είναι επί πλέον βοηθητικό όταν γονείς και βοηθοί αισθάνονται ότι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν σε όσα αντιμετωπίζουν τα παιδιά.
- Προλειαίνεται επίσης το έδαφος για την θεραπεία ψυχικού τραύματος κι έτσι ανοίγει μία πόρτα προς αυτήν την δυνατότητα ειδικής βοήθειας. Μια τόσο άγνωστη δυνατότητα για θεραπεία γίνεται πλέον οικεία.

Μπορεί το εικονογραφημένο βιβλίο να αντικαταστήσει την ψυχοθεραπεία;

Αυτό δυστυχώς δεν μπορεί να γίνει. Το εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα είναι μία μικρή βοήθεια για την αντιμετώπιση του. Συμβολικά μπορούμε να πούμε ότι πρόκειται για «ένα δεκανίκι» με την βοήθεια του οποίου μπορεί κάποιος που έχει σπάσει το πόδι του να μπορέσει να περπατά έως ότου επουλωθεί η πληγή ή ολοκληρωθεί η θεραπεία από έναν ειδικό. Το βιβλίο αυτό δεν μπορεί να γιατρέψει το ψυχικό τραύμα, αλλά πιθανώς να το απαλύνει και να ενισχύσει την εμπιστοσύνη στον ίδιο τον εαυτό. Σας θυμίζω μία κινέζικη παροιμία: Καλύτερα να ανάψεις ένα κεριά παρά να διαμαρτύρεσαι γιατί είναι σκοτάδι». Χρησιμοποιώντας την ορολογία των ειδικών, πρόκειται για μία συνεισφορά στην σταθεροποίηση συναισθημάτων, στην ενεργοποίηση ψυχικών αποθεμάτων και στην ψυχοεκπαίδευση. Ελπίζουμε να απαλύνει με κάποιο τρόπο τις πληγές του ψυχικού τραύματος σε γονείς και παιδιά.

Πώς μπορεί κανείς να βοηθήσει στην χρήση του βιβλίου για το ψυχικό τραύμα;

Όσο δουλεύετε με αυτό το βιβλίο μπορείτε να το προτείνετε σε γονείς και παιδιά ή να το διαβάσετε μαζί τους. Γι' αυτούς -τους γονείς και τα παιδιά- είναι σημαντικό να έχετε μία στάση που χαρακτηρίζεται από φιλικότητα, αίσθηση ισότητας και ενσυναίσθησης, όταν διαβάζετε το βιβλίο. Επίσης να δίνετε προσοχή στα συναισθήματα τους και να απαντάτε στις ερωτήσεις τους. Δεν γνωρίζετε περισσότερα από αυτούς, δεν κάνετε διάγνωση. Τους προσφέρετε κάποιες ερμηνείες. Τους υποδεικνύετε δυνατότητες βοήθειας. Εάν αυτό έχει θετικό αποτέλεσμα, καλώς. Εάν όμως αυτοί δεν δεχθούν να συνεργαστούν, αυτό είναι ένα πολύ βασικό δικό τους δικαίωμα.

Και γυρίζοντας στον συμβολισμό με το δεκανίκι: Εσείς γνωρίζετε ότι μπορείτε να προσφέρετε μόνο ένα «δεκανίκι» κι ότι δεν είστε εξειδικευμένος θεραπευτής.

Και τώρα μία ερώτηση που τίθεται πάρα πολύ συχνά:

Πώς να συμπεριφερθώ εάν το παιδί βλέποντας μία εικόνα ή ζωγραφίζοντας, θυμηθεί κάτι που του είναι πολύ δυσάρεστο;

Εχω μιλήσει με ψυχοθεραπευτές-τριες που ασχολούνται με το ψυχικό τραύμα σχετικά με αυτή την σημαντική ερώτηση που τίθεται συχνά σε Σεμινάρια στα οποία συμμετέχουν όσοι θα χρησιμοποιήσουν το βιβλίο αυτό.

Συνοψίζω τις κατευθυντήριες γραμμές που σχετίζονται με όλους εμάς τους μη-ειδικούς που δεν έχουμε αυτή την ειδική ψυχοθεραπευτική εκπαίδευση. Ειδικά ευχαριστώ την Annette Junge-Scherpermann, Ψυχολόγο-Ψυχοθεραπεύτρια από το Αμβούργο, για τη βοήθεια της: πολύ σημαντικό, όταν δουλεύει κανείς με παιδιά που έχουν τραυματικές καταστάσεις, είναι να έχει μία οπτική συνεπούς ενεργοποίησης των τραυματικών αποθεμάτων και να αποφεύγει παρεμβάσεις, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε αναμνήσεις που δεν έχουν επεξεργαστεί κατάλληλα. Είναι βοηθητικό και αυτό αρκεί, όταν κάνετε μία δραστηριότητα με το παιδί, όπου μπορεί να βιώσει κάποια επιτυχία δηλαδή να εμφανίσει τα δυνατά του σημεία και να αποκτήσει καινούργιες εμπειρίες. Από τη στιγμή που το παιδί αισθάνεται ότι το ενθαρρύνετε και θέλετε να το βοηθήσετε, αυτό του κάνει καλό. Μπορείτε να προσφέρετε πραγματική βοήθεια σ' αυτά τα παιδιά χωρίς να θίξετε αναμνήσεις που τα στεναχωρούν. Η επεξεργασία τραυματικών βιωμάτων θα πρέπει να γίνεται από Ειδικούς, κατάλληλα εκπαιδευμένους.

Όταν ένα παιδί μιλήσει για τρομερά βιώματα από μόνο του ή ζωγραφίσει τραυματικές εμπειρίες σας συμβουλεύουμε τα εξής:

- Να επιβεβαιώσετε με δικά σας λόγια ότι το γεγονός όντως ήταν τρομακτικό χωρίς να ασχοληθείτε περαιτέρω με λεπτομέρειες από τις τραυματικές μνήμες. Αρκεί να πείτε στο παιδί «Αυτό ήταν σίγουρα πολύ άσχημο για σένα». Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι τόσο το παιδί όσο και η οικογένεια του είναι θύματα αρνητικών καταστάσεων χωρίς όμως να ασχοληθείτε με το πότε και το πώς, όπως επίσης να στείλετε το μήνυμα ότι αναγνωρίζετε το μέγεθος των αρνητικών εμπειριών. Ταυτόχρονα θα έπρεπε να εστιάσετε με συνέπεια στα δυνατά σημεία και στα ψυχικά του αποθέματα όπως και σε πιθανά παραδείγματα θετικών εμπειριών σχετικά με την αντιμετώπιση τρομακτικών καταστάσεων. Παρηγορείστε το παιδί, όταν αυτό το χρειάζεται. Εάν ακολουθήσετε αυτές τις συμβουλές και συμπεριφερθείτε αυθόρμητα, σίγουρα έχετε κάνει ότι πρέπει.

- Μην μπείτε στον πειρασμό να εμβαθύνετε. Παραιτηθείτε από την ιδέα να πάρετε πληροφορίες ακόμη κι όταν σας ενδιαφέρουν. Εάν το παιδί θέλει να μιλήσει με λεπτομέρειες για το τραυματικό γεγονός, προτείνετε του –όσο είναι εφικτό- να ζωγραφίσει αυτό που σας διηγείται ή να το εκφράσει παίζοντας με κούκλες ή κάνοντας μία άλλη δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε το παιδί να διηγηθεί το γεγονός στο τρίτο πρόσωπο, π.χ. «Τότε το έσκασε ο Ahmed για πρώτη φορά...» αντί «Τότε το έσκασα για πρώτη φορά...». Αυτός ο χειρισμός θα βοηθήσει να κρατήσει το παιδί κάποια απόσταση και να μην «πνιγεί» από πιθανά μη-επεξεργασμένα συναισθήματα ή σωματικά συμπτώματα.

- Κατευθυνθείτε όσο πιο σύντομα γίνεται με ήρεμο και κατανοητό τρόπο προς την αναζήτηση των ψυχικών αποθεμάτων. «Τι σε βοήθησε να τα καταφέρεις σ' αυτήν την πολύ δύσκολη κατάσταση;» και αν το παιδί δεν θελήσει να μιλήσει γι' αυτό, ρωτήστε : «Πότε αισθάνθηκες καλά σήμερα;», «Πότε και τι σου αρέσει;» ή «Τι να παίξουμε τώρα, τι να κάνουμε, τι να ζωγραφίσουμε για να αισθανθείς πάλι καλύτερα;». Βέβαια είναι βοηθητικό εάν γνωρίζετε το παιδί από πριν και ξέρετε τι του αρέσει. Η πάλι θα ανακαλύψετε μαζί με το παιδί τι θα κάνετε. Εάν το παιδί ζωγραφίσει την τραυματική εμπειρία ή την δραματοποιήσει (με κούκλες κ.λ.π.) μπορούμε να του προτείνουμε να βρει «ένα καλό τέλος» ζωγραφίζοντας κάτι σχετικό ή δραματοποιώντας το. Επίσης μπορείτε να του προτείνετε να φανταστεί τι θα συνέβαινε εάν η κατάσταση είχε καλό τέλος ζωγραφίζοντας ή δραματοποιώντας κάτι σχετικό. Αυτός ο χειρισμός έχει συνήθως άμεσα αποτελέσματα, ηρεμεί και καθησυχάζει το παιδί και παρομοιάζει με τις απλές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούν οι Ψυχοθεραπευτές-τριες του Ψυχικού Τραύματος, ως βοηθητική τεχνική για την επεξεργασία τραυματικών βιωμάτων.

Εάν μετά από αντίστοιχες εμπειρίες έχετε προβληματισθεί σχετικά με το τι συμβαίνει με το παιδί, μιλήστε με τους γονείς του, ή απευθυνθείτε σε εξειδικευμένους Ψυχοθεραπευτές.

Υποσημείωση για το ελληνικό κείμενο:

Στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ) μπορείτε να βρείτε υποστήριξη και εξειδικευμένη βοήθεια (www.ibrt.gr, email: ibrt@ibrt.gr). Επισκεφτείτε επίσης την ιστοσελίδα της Εταιρείας Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών (www.cbt.edu.gr) για να ενημερωθείτε σχετικά με Σεμινάρια κατάρτισης χρήσης του εικονογραφημένου βιβλίου.