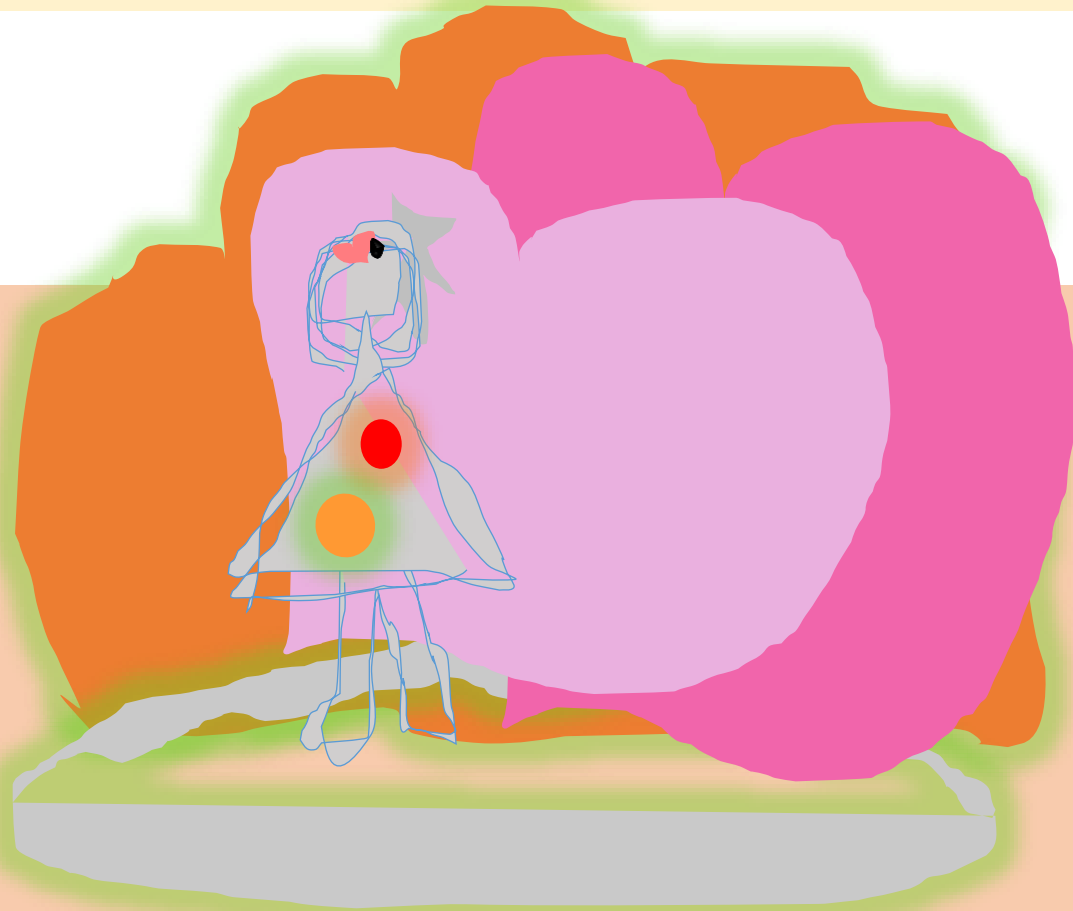


# Καλώς όρισες στην νέα σου ζωή

Πώς αισθάνονται τα παιδιά αφού επιβιώσουν από μία τραυματική κατάσταση και τι τα βοηθά να τα πάνε καλύτερα



Ένα εικονογραφημένο βιβλίο για  
γονείς παιδιών που βίωσαν  
δραματικές καταστάσεις και φόβο.  
Made by Susanne Stein  
Μετάφραση: Αναστασία Καλαντζή – Αζίζι &  
Θεοδώρα Αναστασίου

[www.susannestein.de](http://www.susannestein.de)

Εικονογραφημένο βιβλίο στα ελληνικά  
2020

Όλα τα παιδιά σε όλο τον κόσμο θα έπρεπε να μεγαλώνουν σε συνθήκες ασφάλειας και ειρήνης.



Αλλά πολλά από αυτά βιώνουν ακραίο φόβο και βία  
από πόλεμο, διωγμό, ατυχήματα, παραμέληση, ξυλοδαρμό ή κακοποίηση...



Η σκιά ενός τέτοιου ακραίου φόβου μπορεί να ακολουθεί το παιδί για πολύ καιρό.

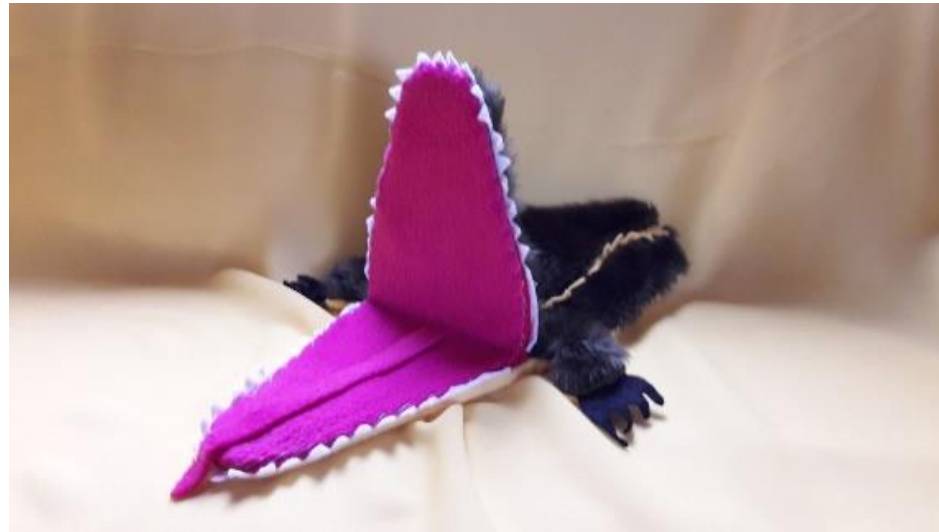


Παρ'όλες τις αντιξοότητες: Τα παιδιά έχουν μια καταπληκτική δύναμη – με κάποιο τρόπο τα περισσότερα συνεχίζουν να μεγαλώνουν...

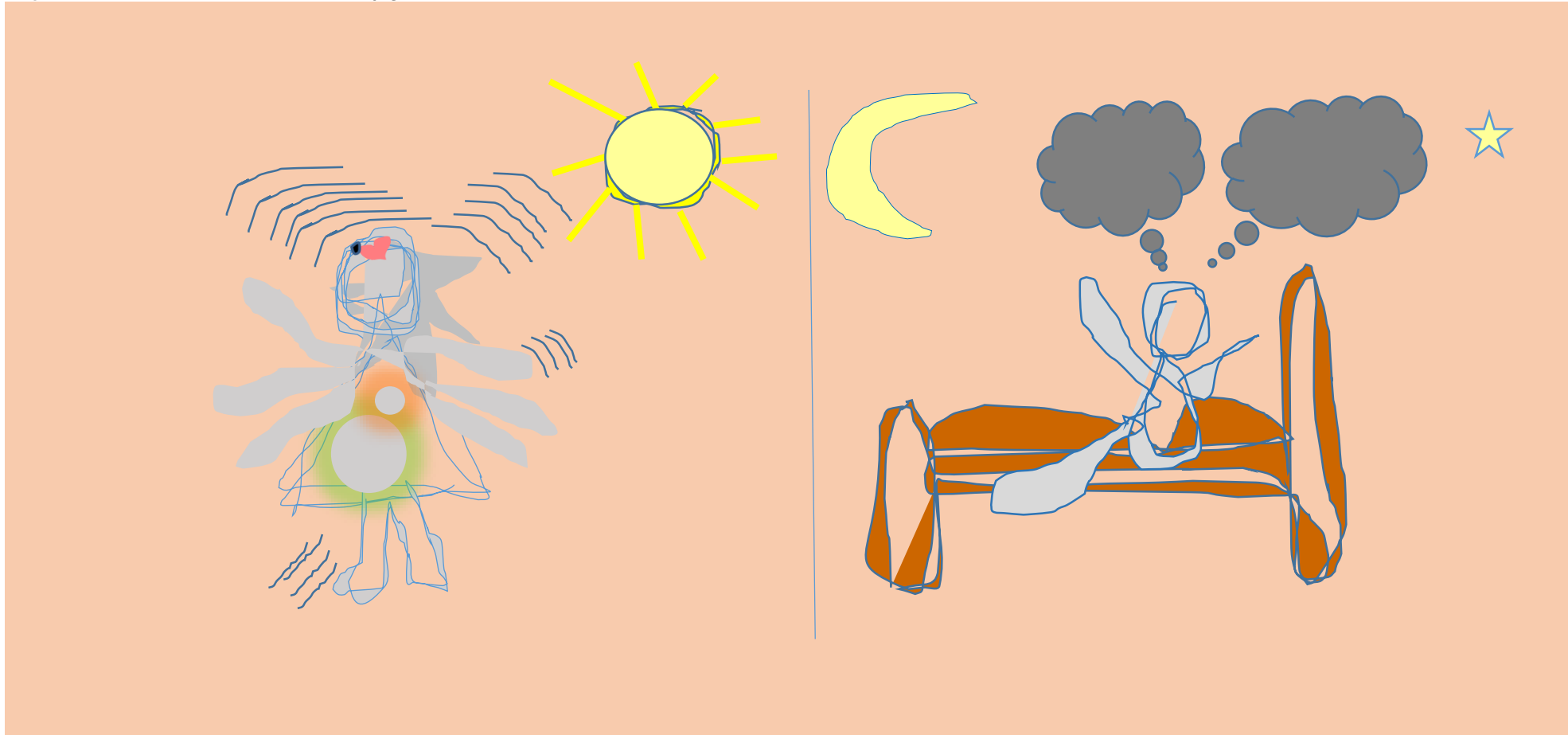


Φωτογραφίες: pixabay

Οι μικροί επιζώντες συνεχίζουν να κάνουν  
το καλύτερο δυνατό, ωστόσο οι  
τραυματικές εμπειρίες κάνουν τις ψυχές  
τους να υποφέρουν



Μερικά παιδιά αντιδρούν με ανησυχία, είναι δύσκολο να συγκεντρωθούν, είναι υπερδραστήρια, δεν μπορούν να κοιμηθούν, δαγκώνουν τα νύχια τους...

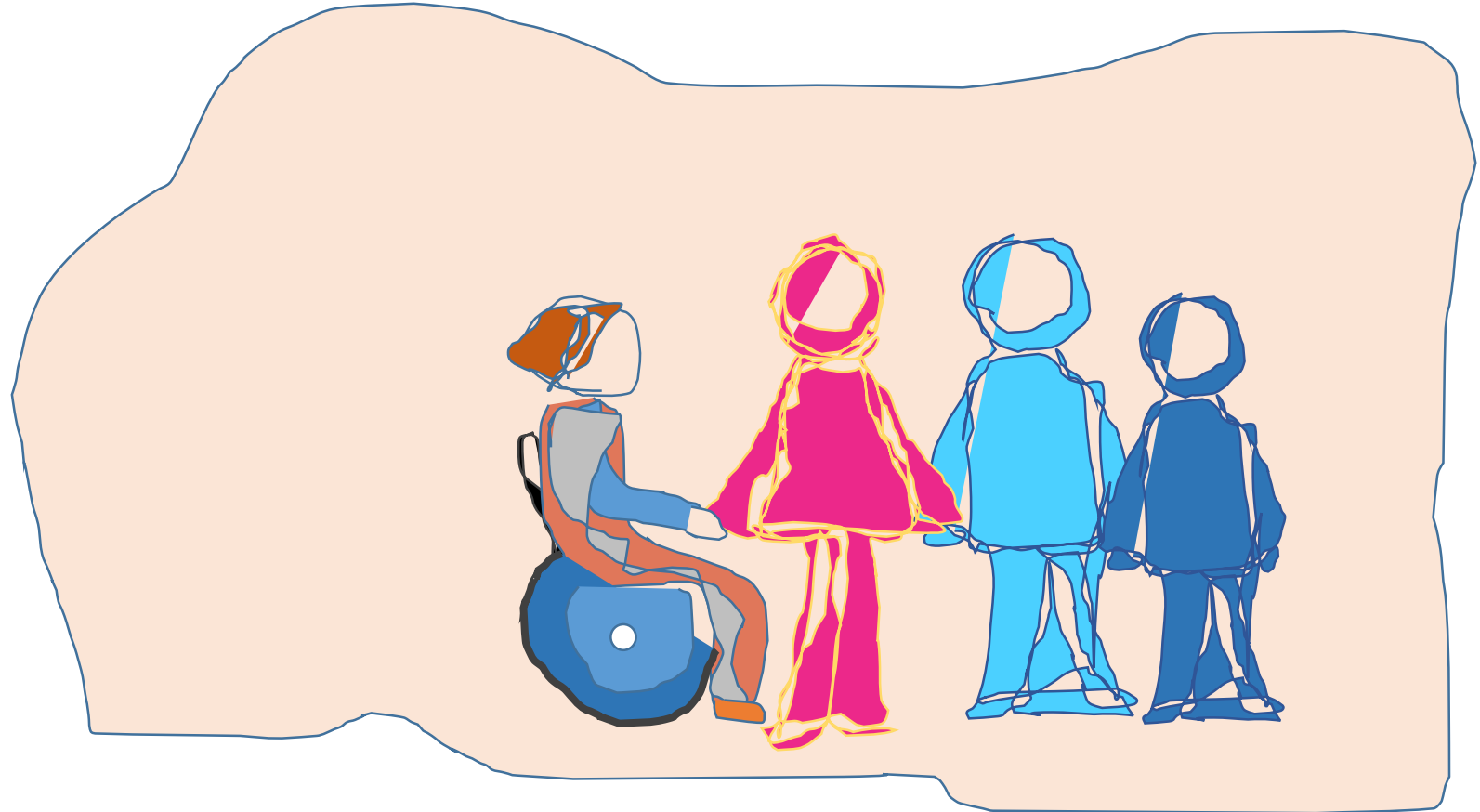
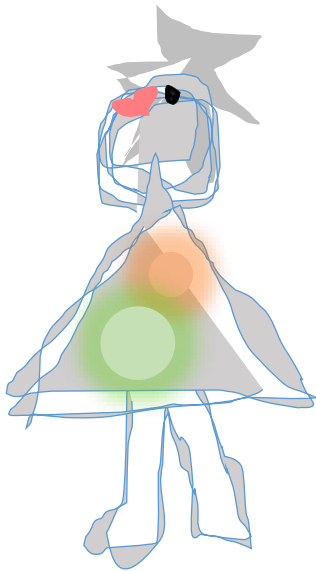


Μερικά παιδιά απομονώνονται από το περιβάλλον τους:  
είναι συχνά λυπημένα, απαθή, χωρίς ενέργεια και φαίνεται ότι δεν χαίρονται με  
τίποτα.





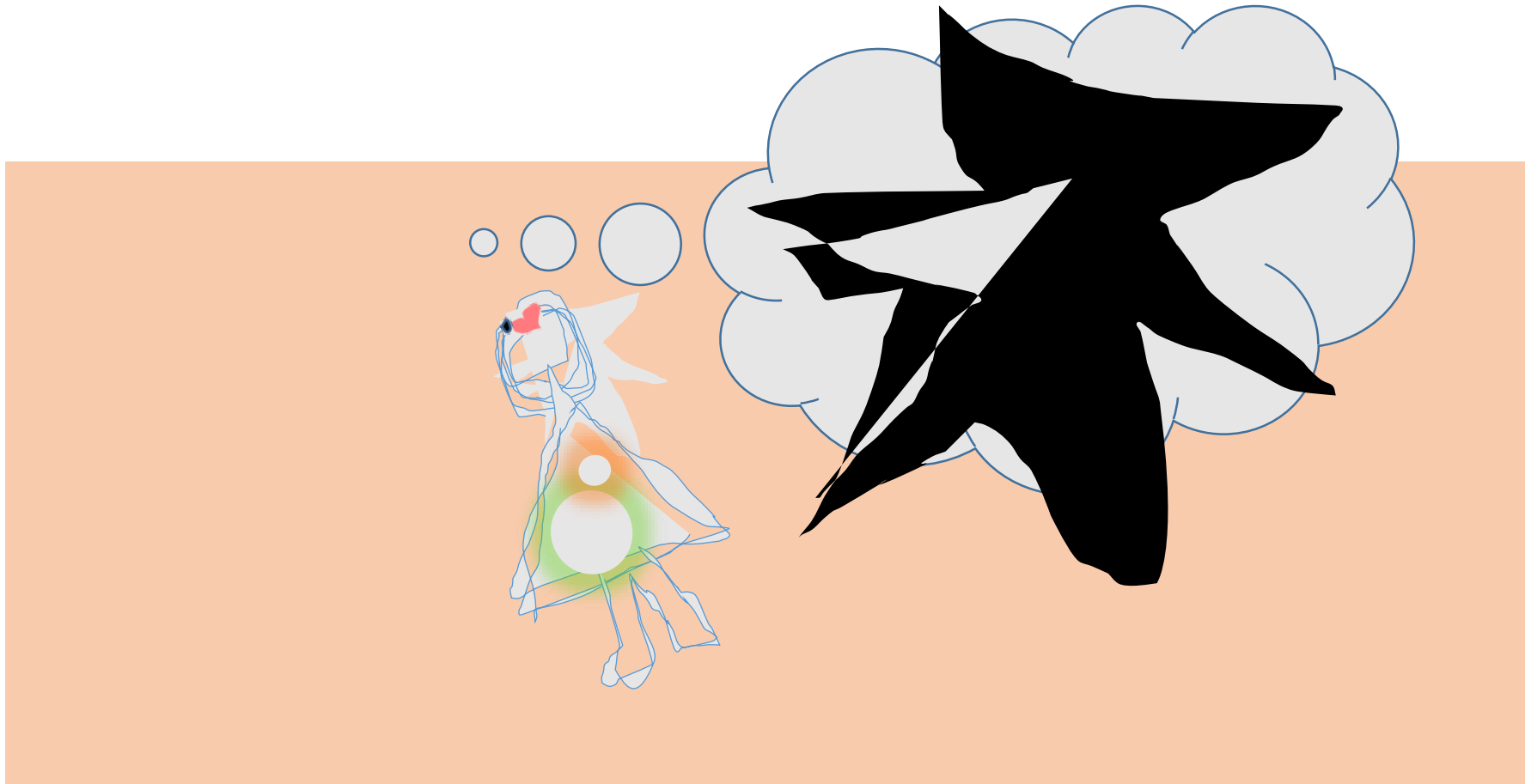
Μερικά παιδιά αισθάνονται τόσο μόνα,  
έχουν μόνο λίγους φίλους και επαφές όπως και πολύ λίγα ενδιαφέροντα



Μερικά παιδιά γίνονται επιθετικά  
ξαφνικά χτυπούν άλλους, σπάνε πράγματα...

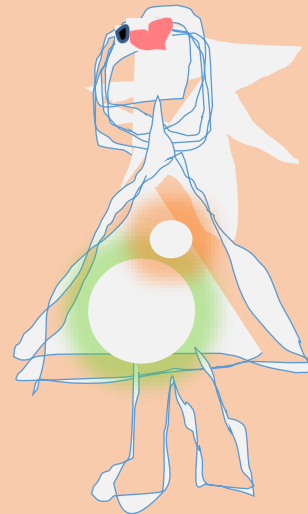
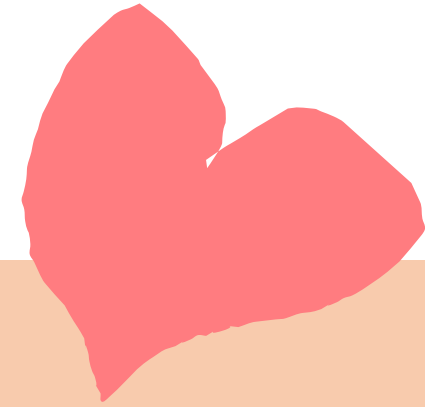


Μερικά παιδιά ξαφνικά εμφανίζουν κακές αναμνήσεις που ονομάζονται αναδρομές στο παρελθόν, ουρλιάζουν, παγώνουν, δεν ξέρουν πλέον πού βρίσκονται...



# Μπορεί να εμφανίσουν και άλλα προβλήματα:

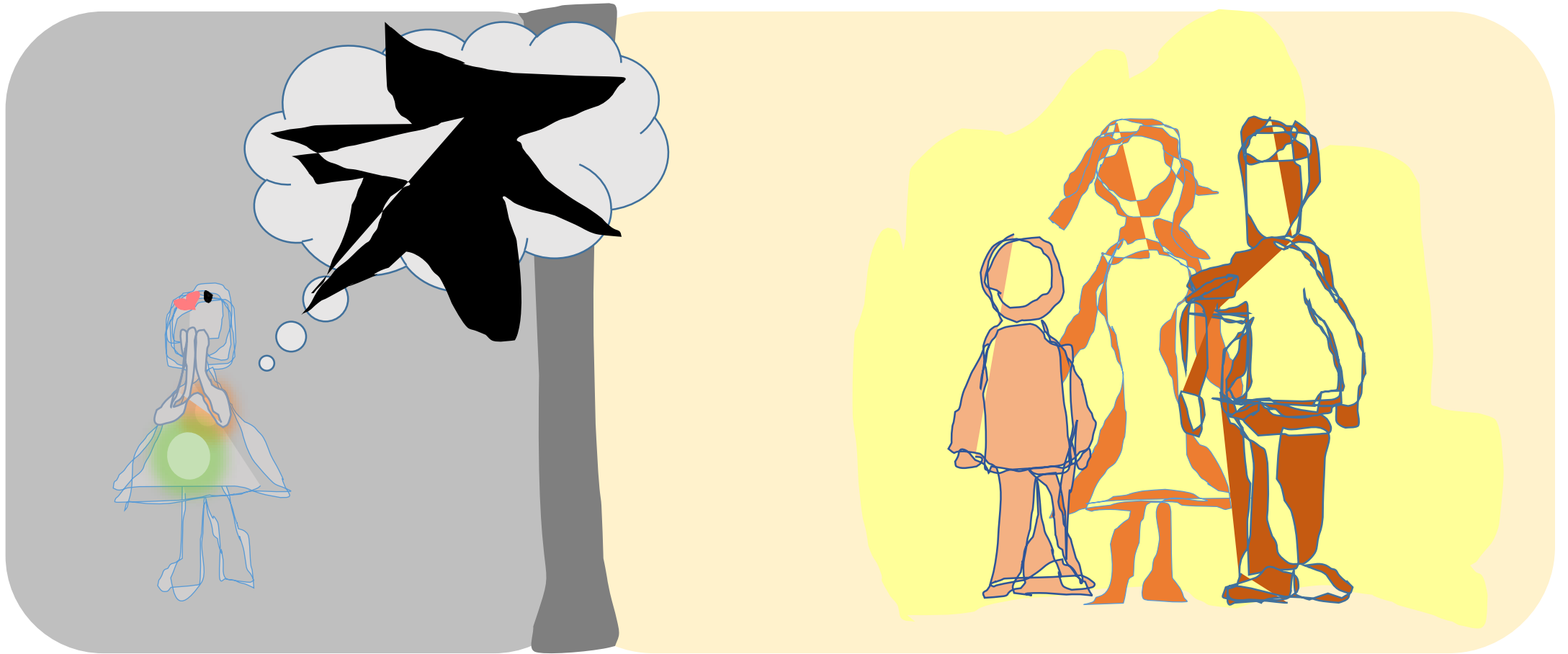
πόνο, κλάμα, μαθησιακές δυσκολίες ή ....., ή .....



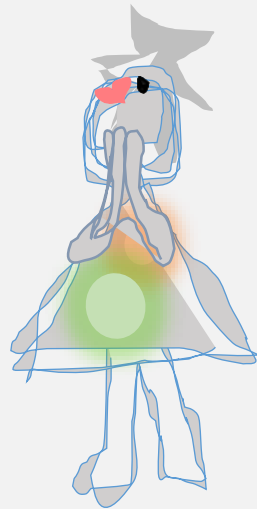
Χρήσιμη πληροφορία:  
Τι μεγαλώνει περισσότερο τον φόβο των  
παιδιών;



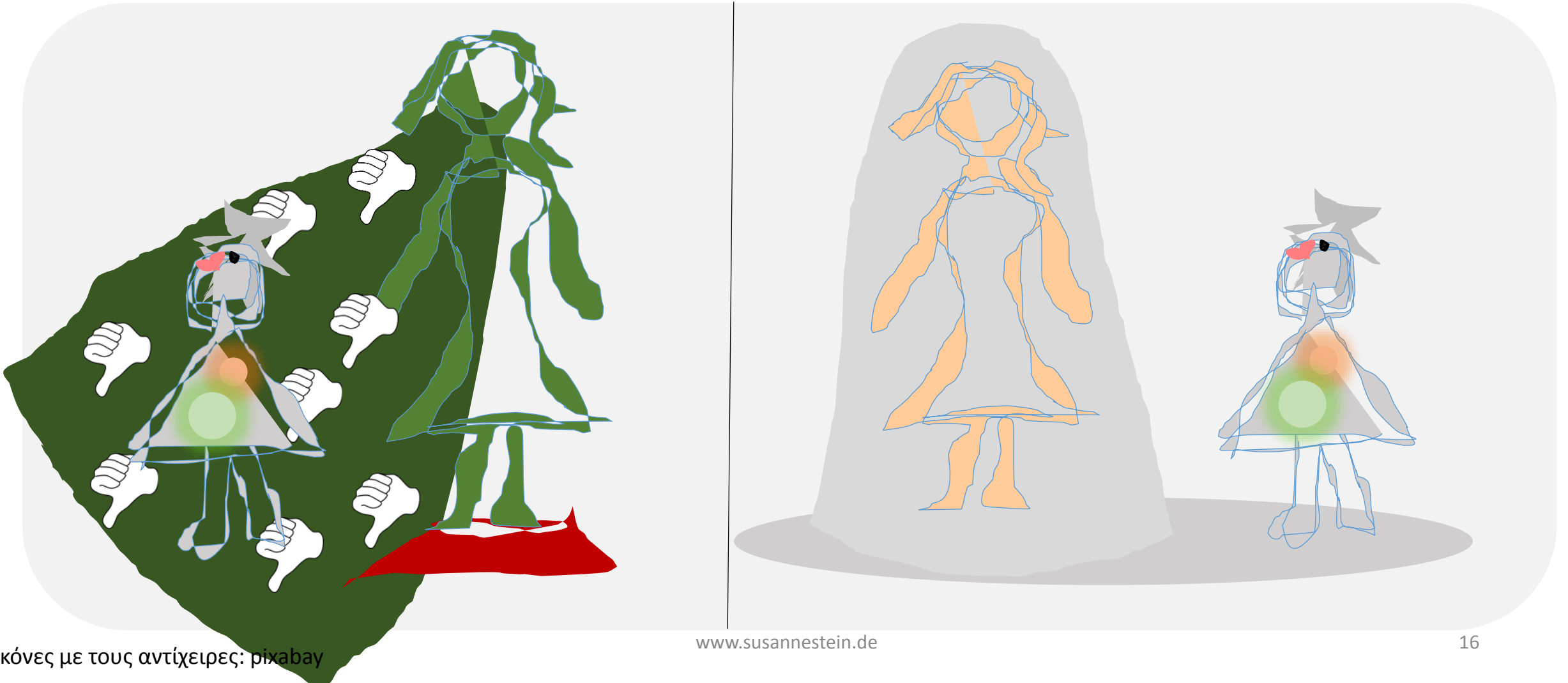
# Τι τον χειροτερεύει: Το να αφήσουμε το παιδί μόνο



# Τι τον χειροτερεύει: Γονείς που φωνάζουν και τσακώνονται



Τι τον χειροτερεύει: Γονείς που βρίζουν και αγνοούν  
το παιδί. Αυτά το πληγώνουν.





Σε καμία περίπτωση: Οι γονείς ή άλλα άτομα δεν επιτρέπεται να χτυπήσουν το παιδί.

UN-Charta:  
Η διαπαιδαγώγηση  
δεν πρέπει να είναι  
βίαση



# Τι τον χειροτερεύει: Παρακολούθηση βίας στην τηλεόραση ή το διαδίκτυο

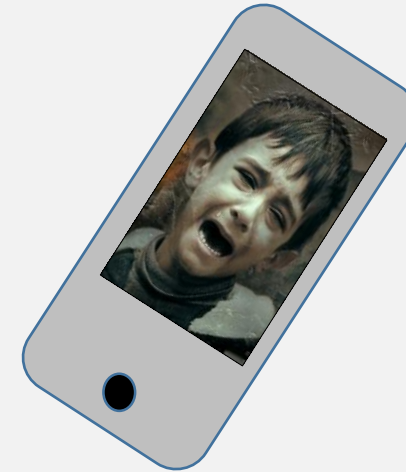
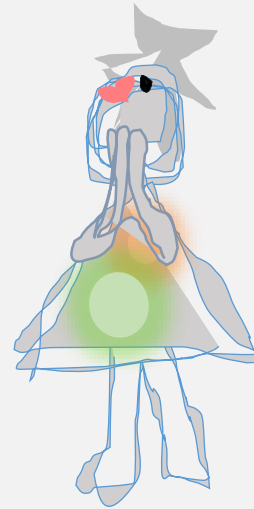
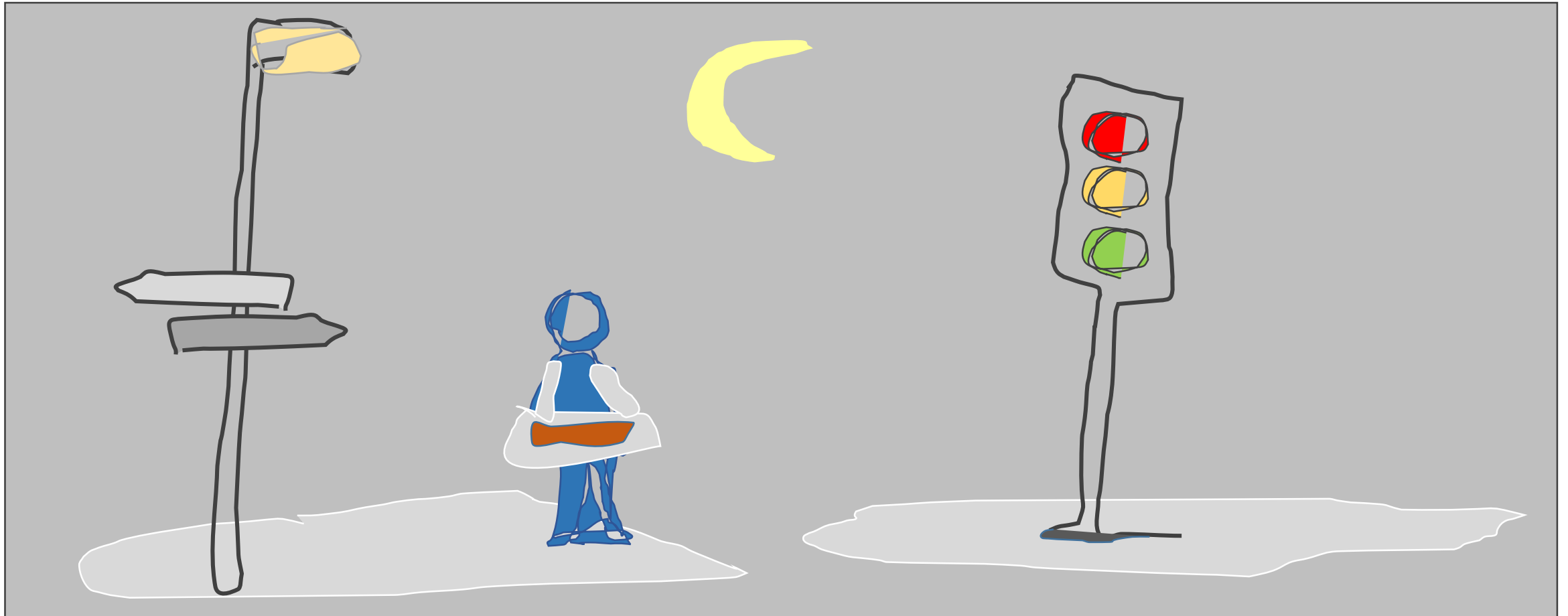
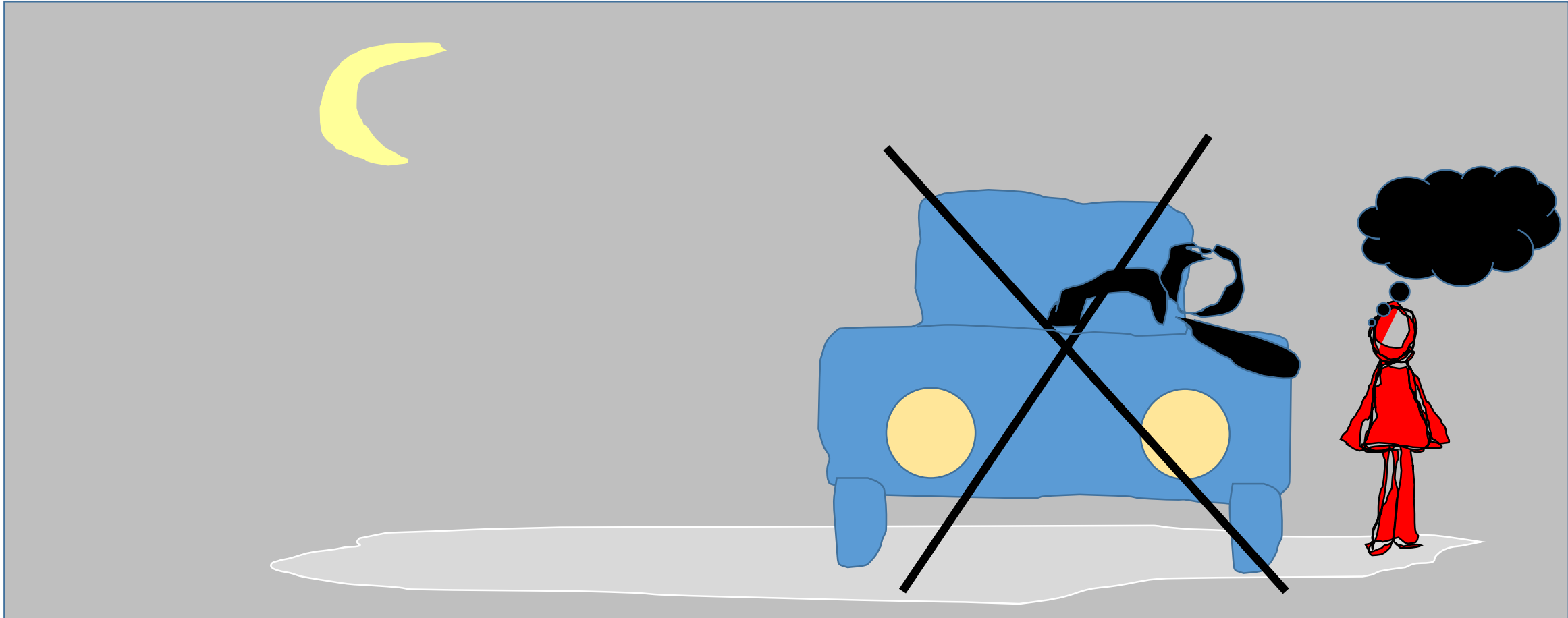


Foto: pixabay

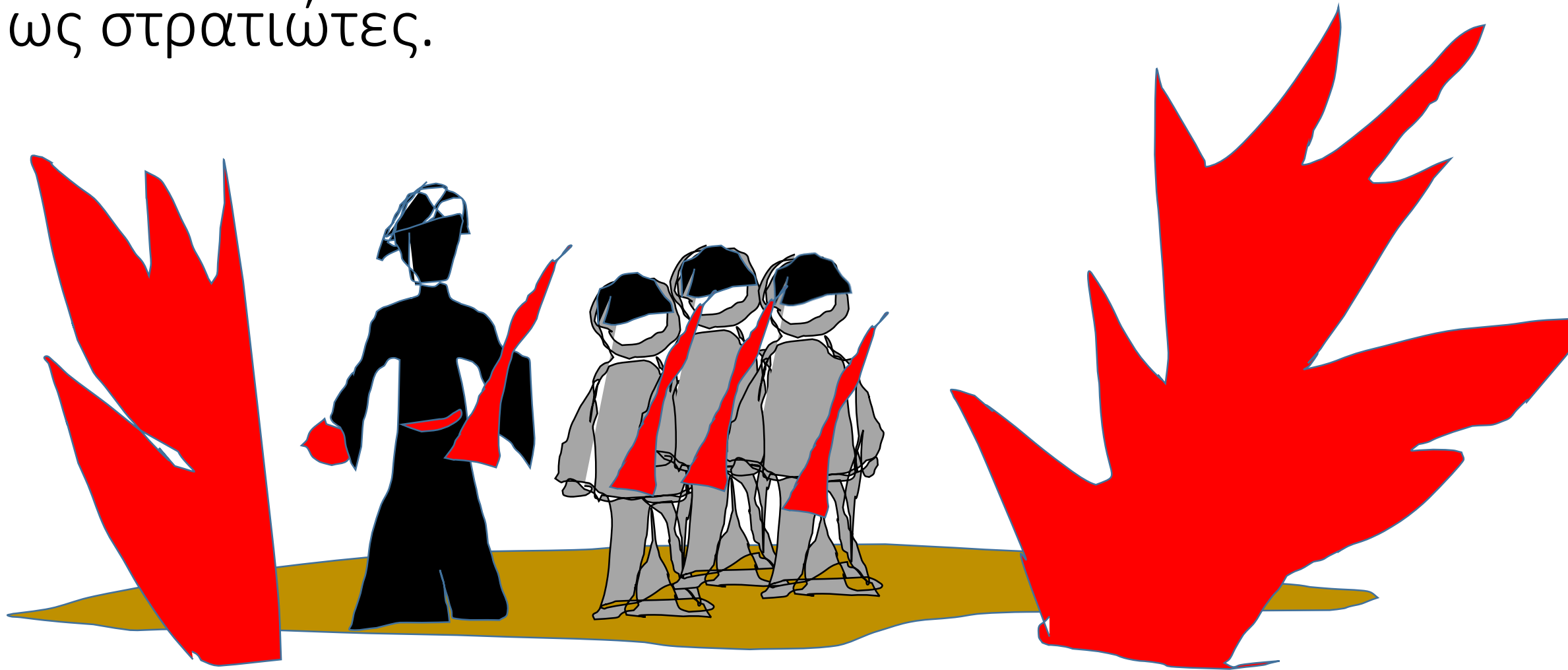
Δεν είναι καλό για την υγεία του παιδιού: Παιδιά υποχρεωμένα να εργάζονται ή να ζητιανεύουν



Σε καμία περίπτωση: εξαναγκασμός στην πορνεία.



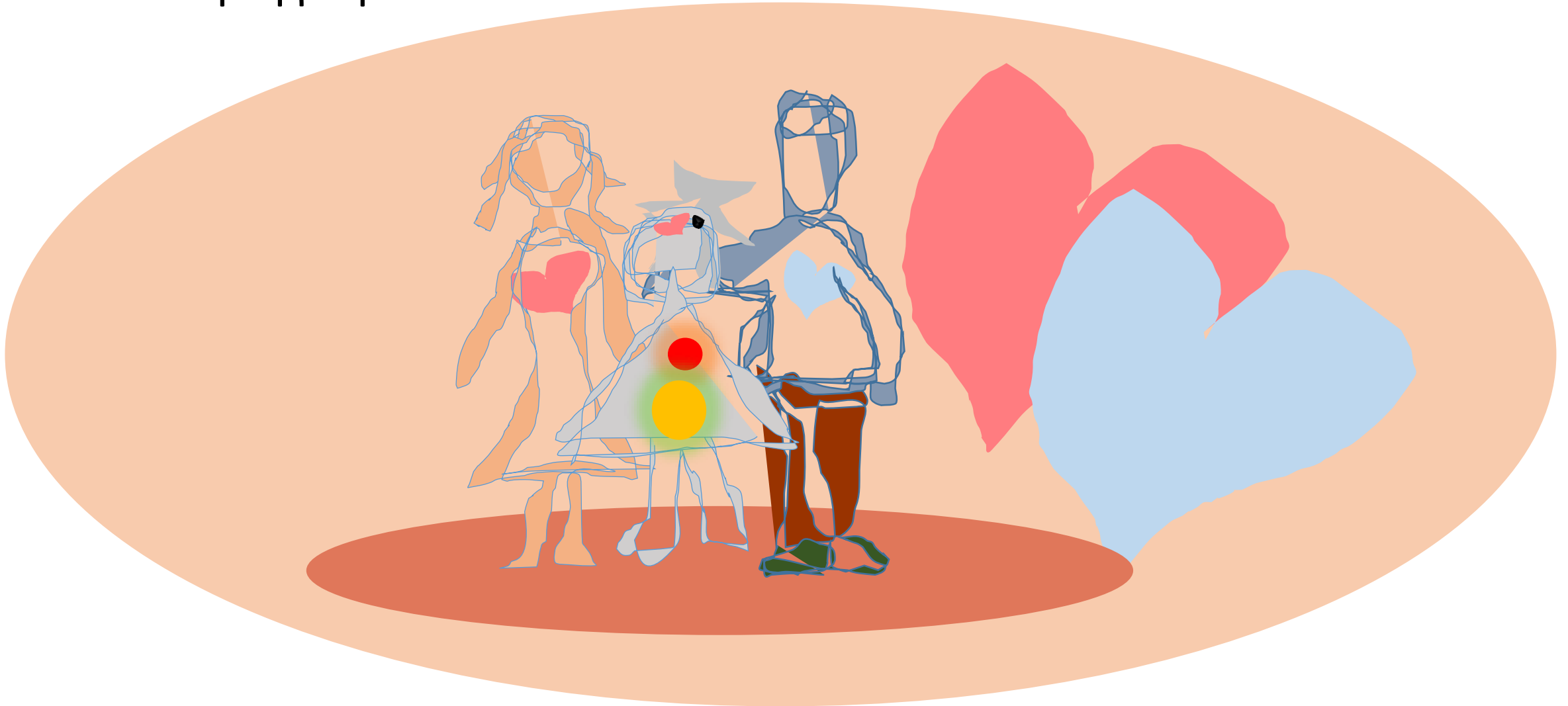
Σε καμία περίπτωση: Η χρησιμοποίηση των παιδιών  
ως στρατιώτες.



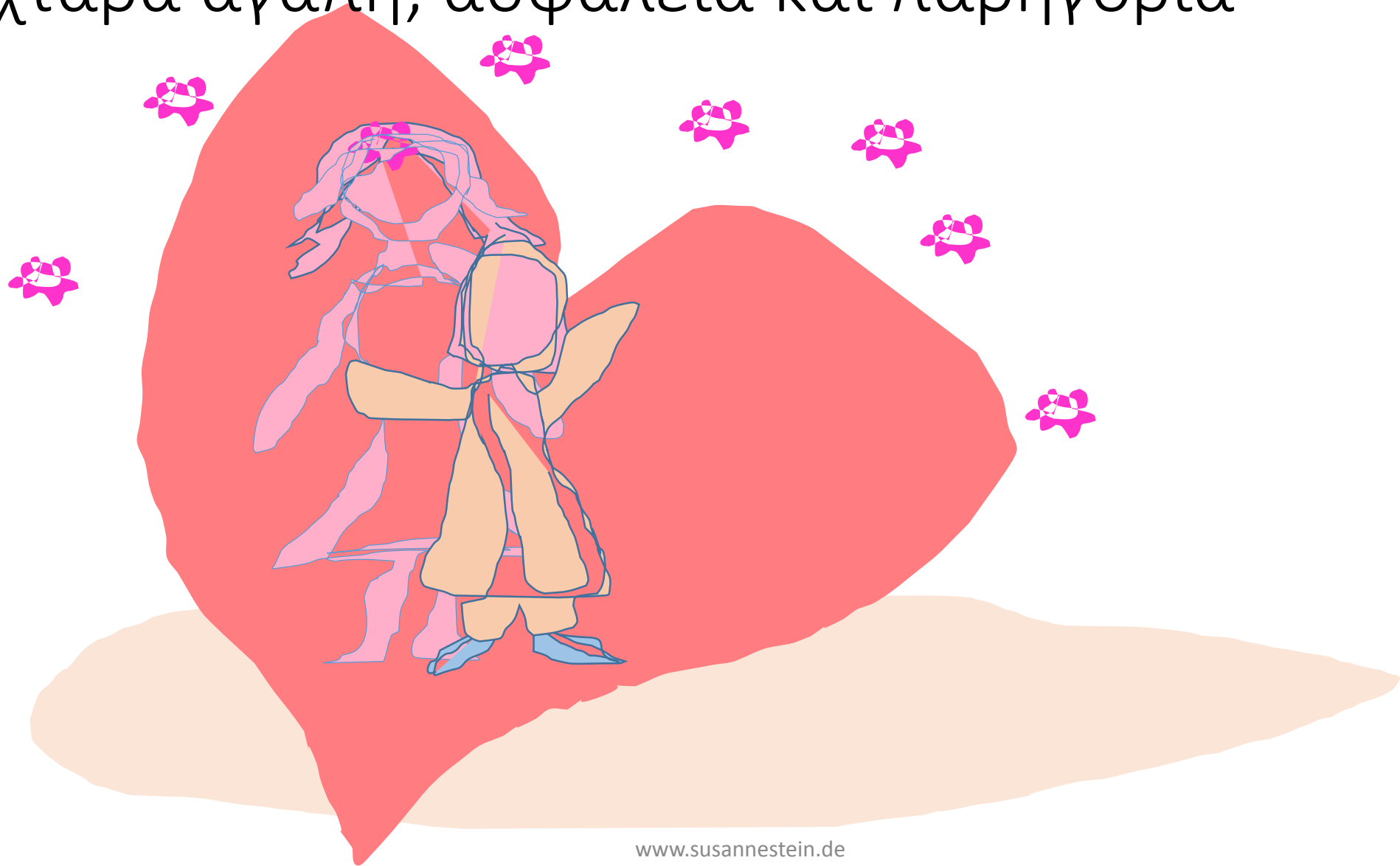
Χρήσιμη πληροφορία:  
Τι μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να  
νιώσουν καλύτερα και να γίνουν πιο  
δυνατά



# Το πιο σημαντικό: Κατανόηση του παιδιού και παρηγοριά

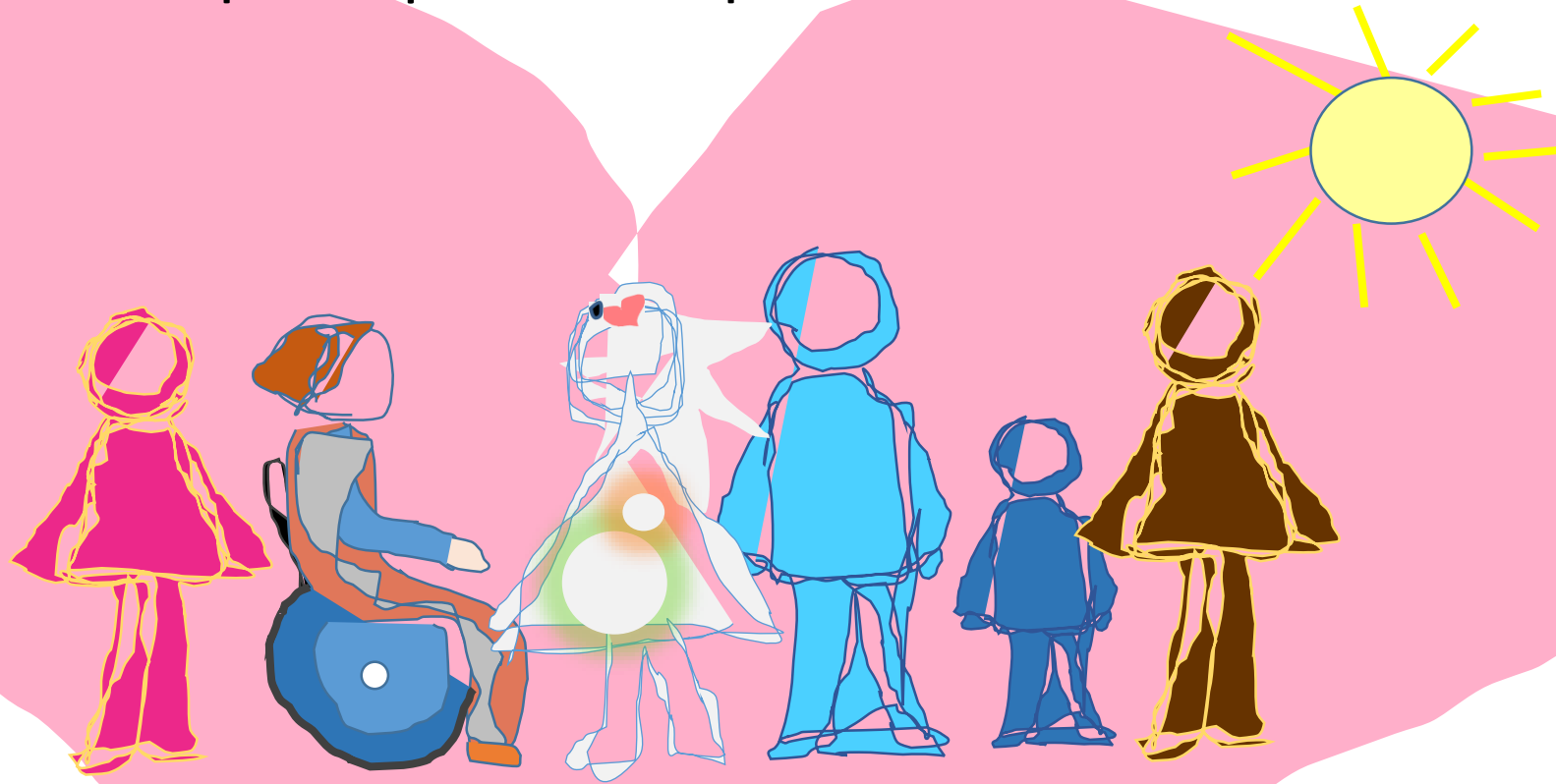


Πολύ βοηθητικό: Αγκαλιάστε το παιδί σας όταν  
λαχταρά αγάπη, ασφάλεια και παρηγοριά

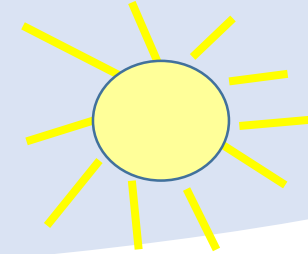
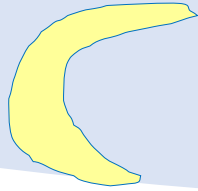




Πολύ βοηθητικό: Αποδεχτείτε τα παιδιά και  
αγαπήστε τα γι' αυτό που είναι



Πολύ βοηθητικό: Ένα ασφαλές μέρος, ένα ασφαλές σπίτι



# Πολύ βοηθητικό: Δώστε προσοχή στα δυνατά σημεία του παιδιού



Εικόνες: Pixabay

# Πολύ βοηθητικό: Παιχνίδι και φυσική δραστηριότητα, συναναστροφή με φίλους



# Πολύ βοηθητικό: Μία καθημερινή ρουτίνα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας



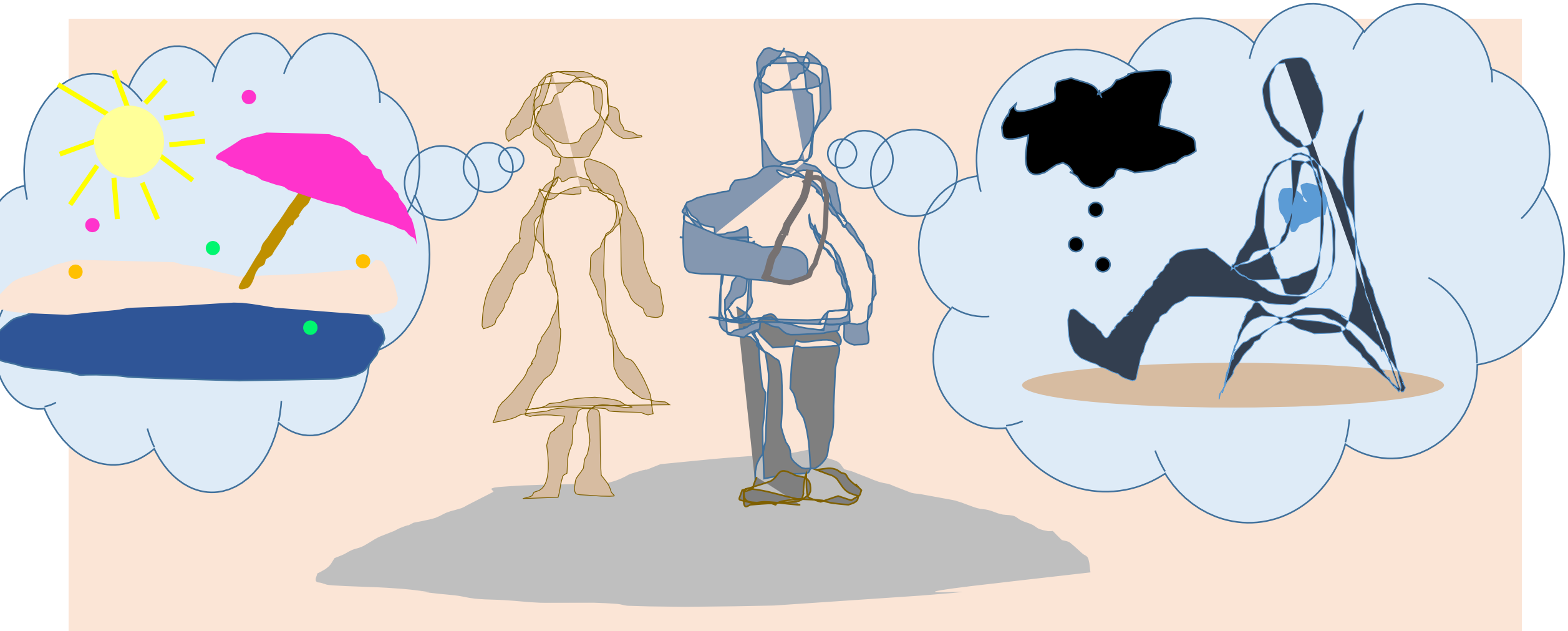
Επίσης βοηθητικό: Εάν είναι εφικτό, οι γονείς πηγαίνουν για δουλειά και τα παιδιά στο νηπιαγωγείο ή το σχολείο ή κάποιον άλλο οργανισμό που τα φροντίζει



Πολύ βοηθητικό: Διασκεδάζοντας μαζί,  
διοργανώνοντας χαρούμενα πάρτι



Επίσης βοηθητικό: Φροντίστε τον εαυτό σας. Ίσως χρειάζεστε βοήθεια, συμβουλευτική...





Βοηθητικό μετά τον πόλεμο και τη φυγή: Διαβάστε το εικονογραφημένο βιβλίο για το τραύμα (**Trauma Picture Book**), μόνοι ή μαζί με το παιδί.

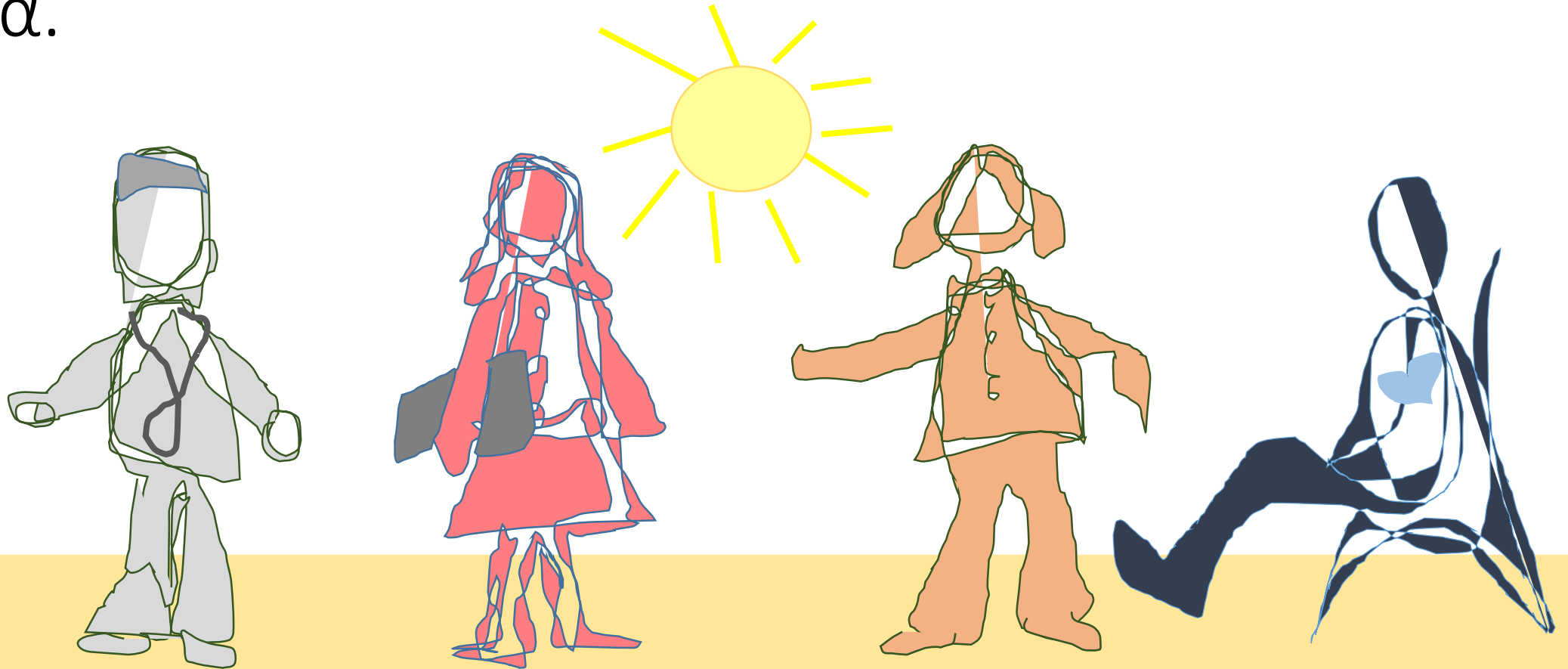


Ελεύθερη πρόσβαση σε περισσότερες από 10 γλώσσες στο σύνδεσμο: [www.susannestein.de](http://www.susannestein.de):  
Αραβικά, Ολλανδικά, Αγγλικά, Φαρσί, Γαλλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Ιταλικά, Κουρδικά, Ρωσικά, Ισπανικά, Τουρκικά, Ουκρανικά

Αν συνεχίζετε να ανησυχείτε για το παιδί  
σας...



Μιλήστε στους ειδικούς: Γιατρούς, εκπαιδευτές,  
δασκάλους, συμβούλους ή θεραπευτές μέχρι να βρείτε  
βοήθεια.



Ευχόμαστε σε εσάς και το παιδί σας μία  
όμορφη νέα ζωή!



# Πληροφορίες έκδοσης και ευχαριστίες



- **Ιδέα, κείμενο και εικόνες: Susanne Stein**  
Παιδαγωγός, διδάσκουσα Θεματική Αλληλεπίδραση (Theme Centered Interaction, TCI) Συγγραφέας του εικονογραφημένου βιβλίου για το τραύμα (ελεύθερη διάθεση στο [www.susannestein.de](http://www.susannestein.de)) και εκδότης πληροφοριών σχετικά με την παιδαγωγική ευαίσθητη στο τραύμα.
- Οι ευχαριστίες μου για ανατροφοδότηση, βοηθητικές συμβουλές και την κουρδική μετάφραση πηγαίνουν στην Tara Ergosman, εκπαιδύτρια, ειδική στην ψυχοτραυματολογία.
- Οι ευχαριστίες μου για ανατροφοδότηση πηγαίνουν επίσης στις Hemma Friedrich, διπλωματούχο ψυχολόγο και Birte Radmacher, διπλωματούχο Κοινωνιολόγο, ειδική στο GEW Frankfurt for youth welfare and social work.
- Χρησιμοποιήθηκαν εικόνες από το rixabay, όπου δηλώνεται.
- Το GEW προσφέρει εκτυπωμένα αντίτυπα αυτού του εικονογραφημένου φυλλαδίου. Αν χρειάζεστε ένα αντίτυπο παρακαλώ στείλτε μου ένα email.
- Η ανατροφοδότησή σας είναι καλοδεχούμενη. Παρακαλώ γράψτε στο [susanne.stein@hamburg.de](mailto:susanne.stein@hamburg.de) ή στα ελληνικά, στην επίτιμη καθηγήτρια Αναστασία Καλαντζή – Αζίζι [kalantzi@psych.uoa.gr](mailto:kalantzi@psych.uoa.gr).
- Επιτρέπεται και ενθαρρύνεται η αντιγραφή του εικονογραφημένου φυλλαδίου για μη εμπορική χρήση, εφόσον προσδιοριστεί η πηγή.
- Δημοσιεύτηκε: 2020



# Πληροφορίες για την ελληνική μετάφραση και προσαρμογή



## Μετάφραση και προσαρμογή

### ❖ **Αναστασία Καλαντζή – Αζίζι**

Ομότιμη καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Υπεύθυνη της Ομάδας Τραύματος του Ινστιτούτου Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ).  
(<https://ibrt.gr/edu/index.php?q=node/634>)

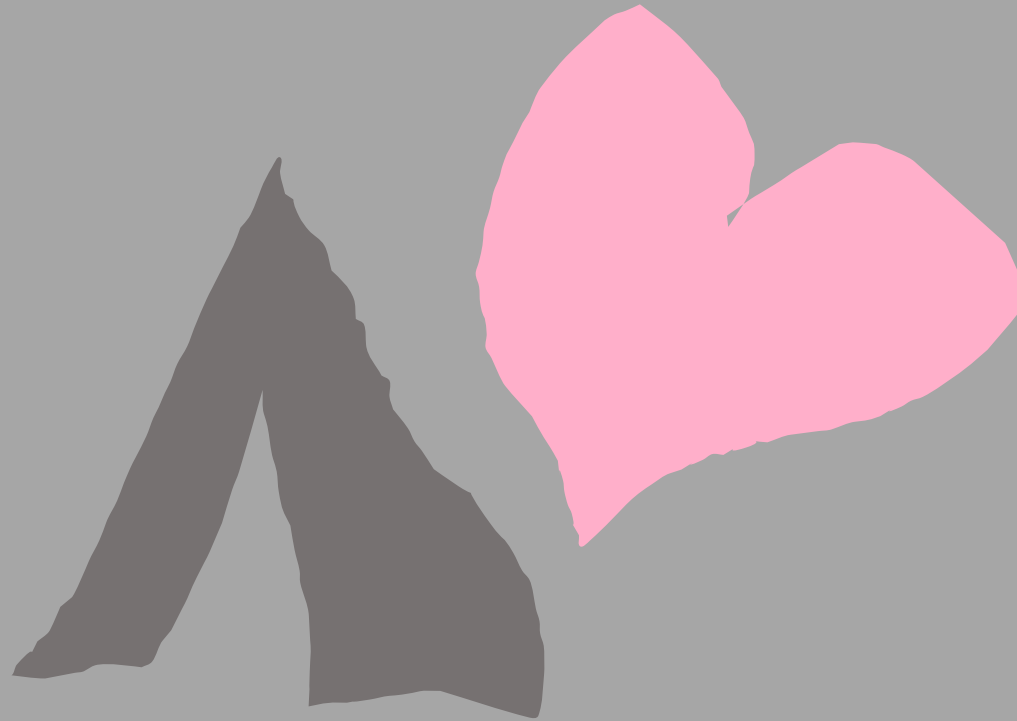
E-mail: [kalantzi@psych.uoa.gr](mailto:kalantzi@psych.uoa.gr)

### ❖ **Θεοδώρα Αναστασίου**

Ψυχολόγος, MSc, ειδίκευση στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία, μέλος της Ομάδας Τραύματος του ΙΕΘΣ.

E-mail: [theodanastasiou@gmail.com](mailto:theodanastasiou@gmail.com)

Χρήσιμη πληροφορία:  
Αν ζεις τώρα σε ένα κέντρο φιλοξενίας  
προσφύγων, δύο ακόμη ειδικές  
συμβουλές για σένα...



Ποτέ μην ξεχνάς: είσαι ένας δυνατός και στοργικός γονιός.





Ποτέ μην ξεχνάς: την ελπίδα σου για μια καλύτερη ζωή

