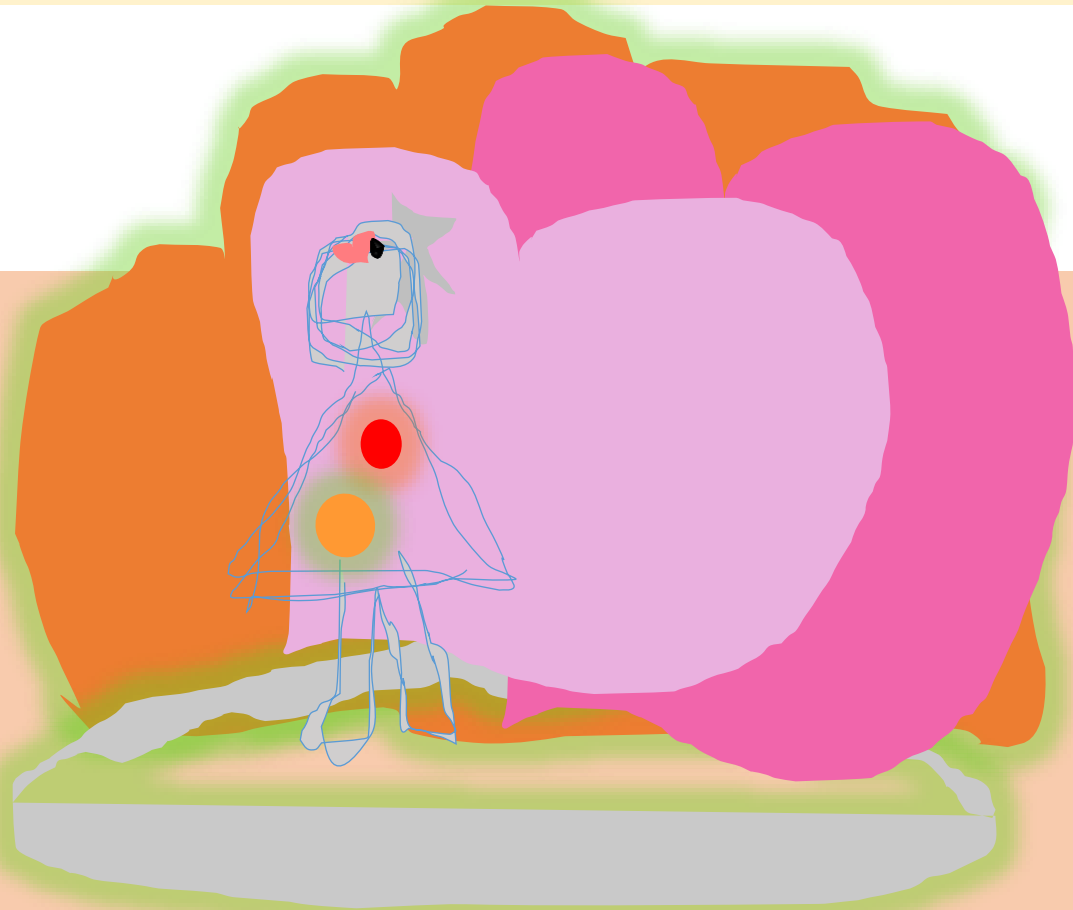


Witamy w nowym życiu

Jak dzieci radzą sobie po dużych przeżyciach lękowych i
co im wtedy pomaga



Poradnik ilustrowany autorstwa
Susanne Stein
dla Rodziców dzieci po dużych
przeżyciach lękowych

Tłumaczenie: Karolina Kowalik

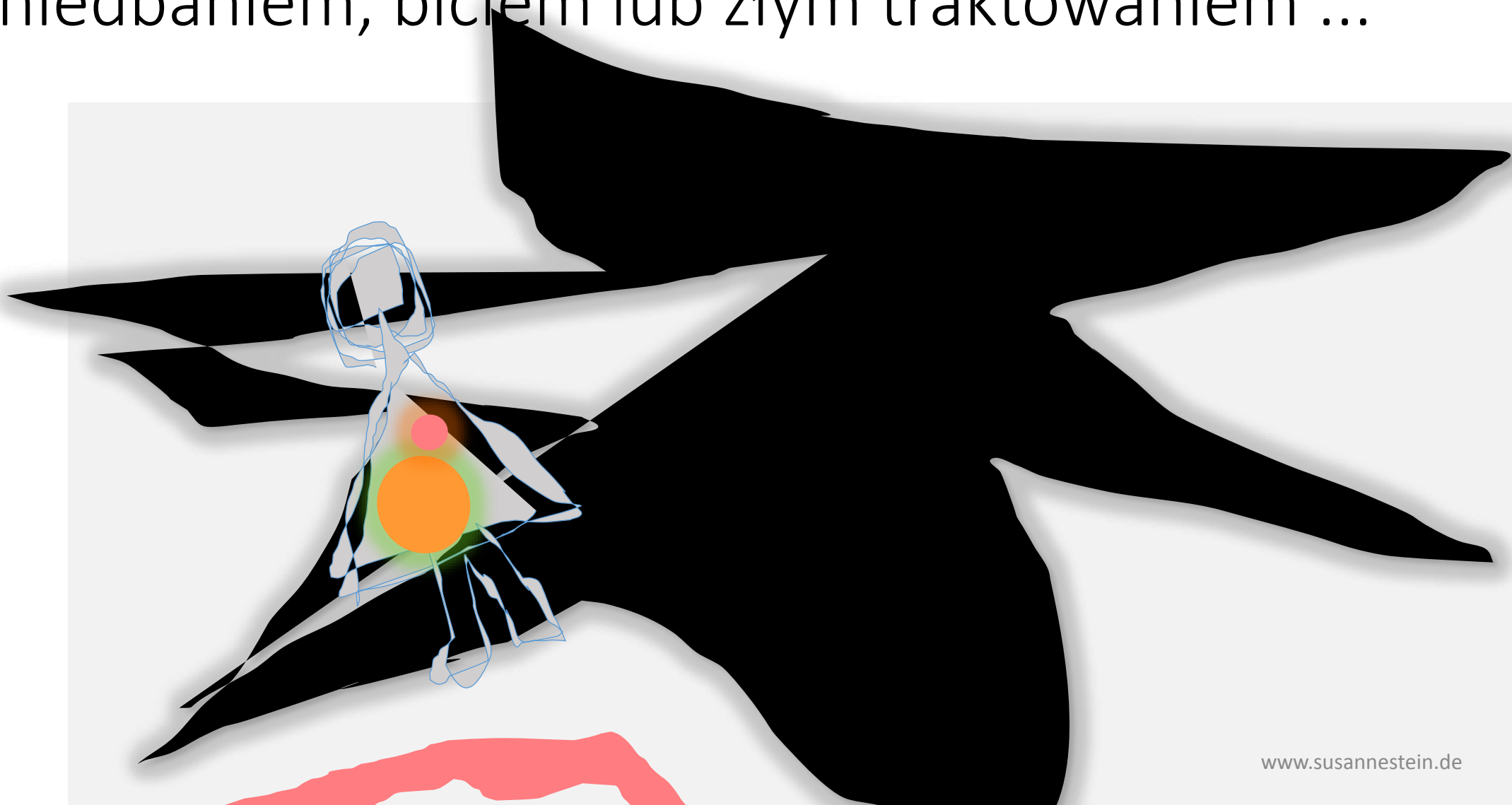
www.susannestein.de

Poradnik przetłumaczono, listopad 2023

Wszystkie dzieci na tym świecie powinny dorastać w pokoju, wolności i bezpieczeństwie!



Ale wiele z nich cierpi z powodu strasznego strachu
wywołanego wojną, ucieczką, nieszczęściem,
zaniedbaniem, biciem lub złym traktowaniem ...



Cień tak wielkiego lęku może towarzyszyć dziecku przez długi czas



Mimo wszystko: Dzieci mają niesamowitą siłę.
Ciągłe rozwijają się i rosną...



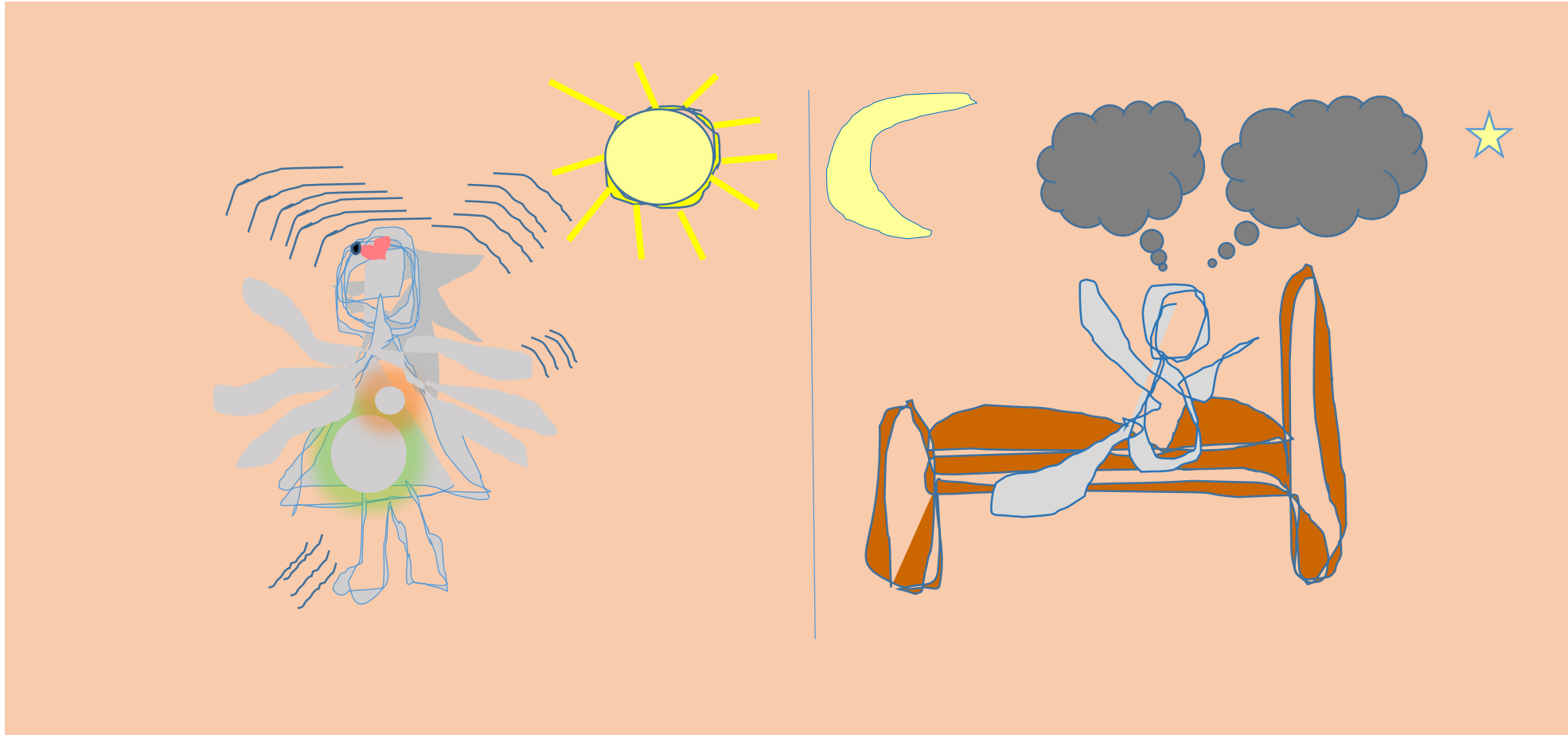
Ilustracje: Pixabay

Jednak straszne doświadczenia związane ze strachem powodują również u wielu dzieci dalsze cierpienia



Niektóre dzieci są bardzo niespokojne

zmniejszona koncentracja, nadpobudliwość, problemy ze snem, obgryzanie paznokci...



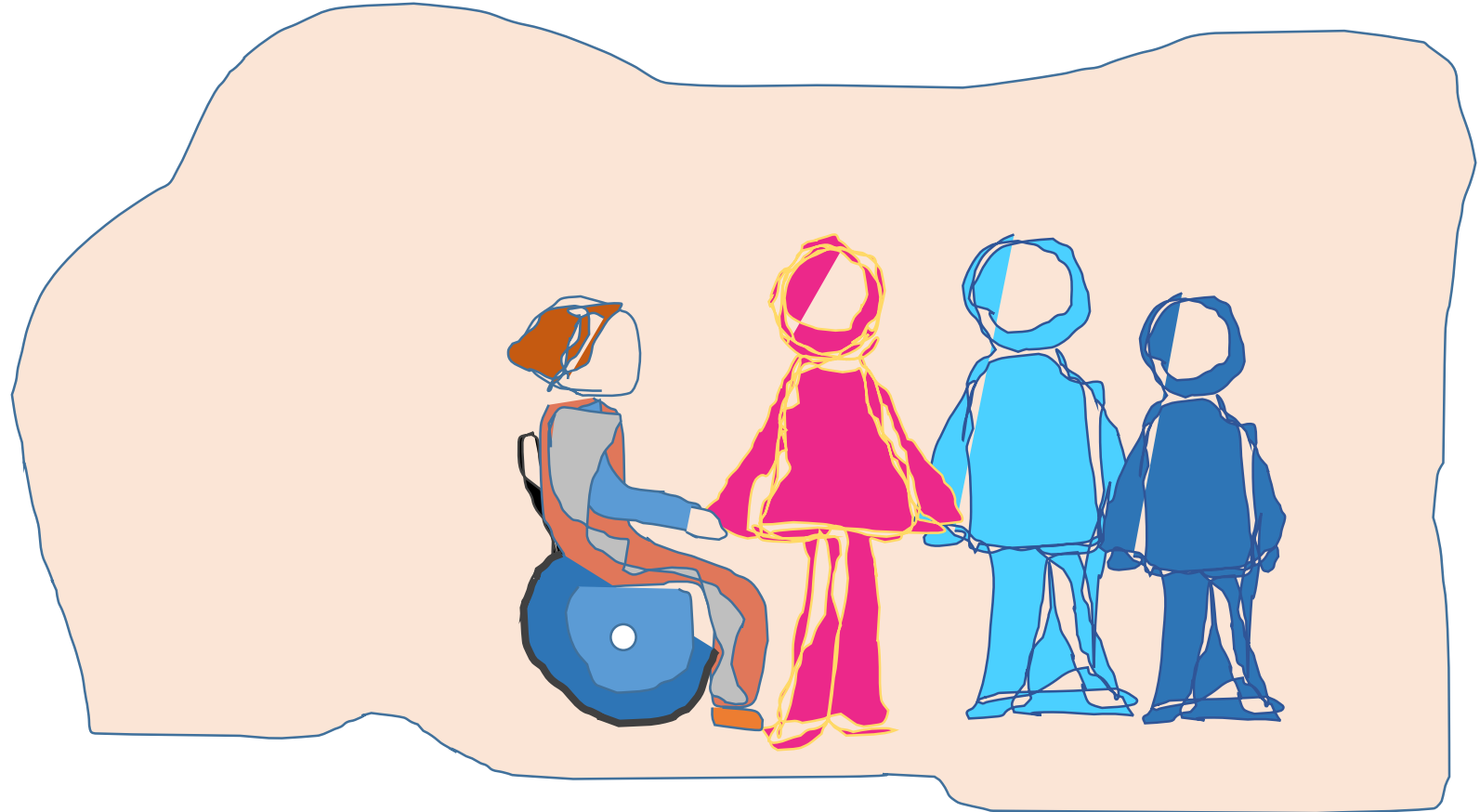
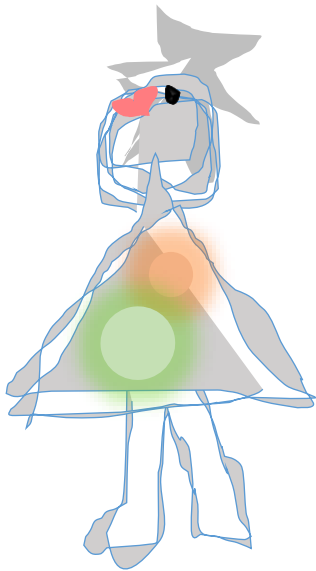
Niektóre dzieci zamykają się w sobie

często są smutne, bierne, pozbawione ochoty na zabawę



Niektóre dzieci są bardzo samotne

niewielu przyjaciół, niewiele zainteresowań



Niektóre dzieci mogą stać się agresywne

Nagle wyładowują się, niszczą coś, bija inne dzieci



Niektóre dzieci nagle mają złe wspomnienia - krzyczą,
zamartwiają się, często nie wiedzą, gdzie są.



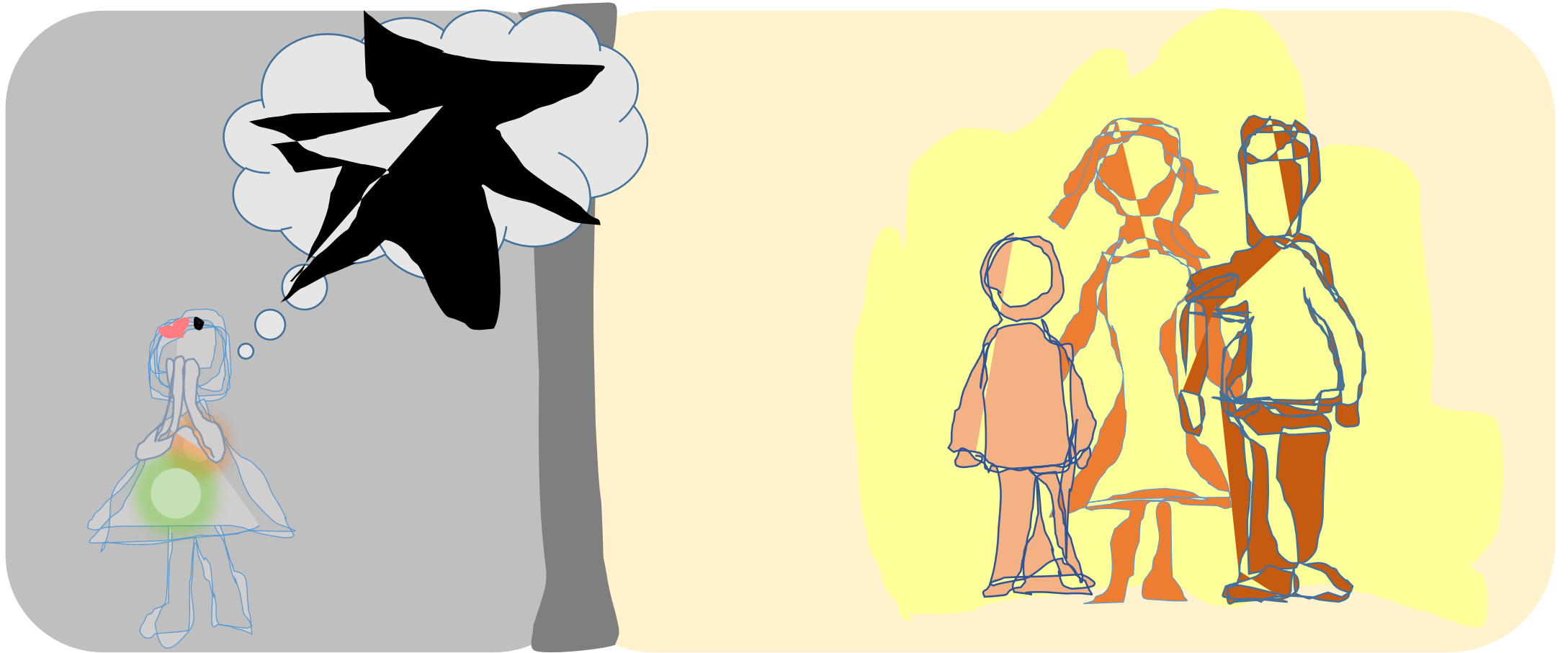
Pojawiają się też inne problemy: ból, płacz, blokady w nauce
lub lub



Co sprawia, że strach jest jeszcze
większy



To pogarsza sytuacje: pozostawienie dziecka samemu sobie



To pogarsza sytuację jeszcze bardziej: głośne
kłótnie rodziców

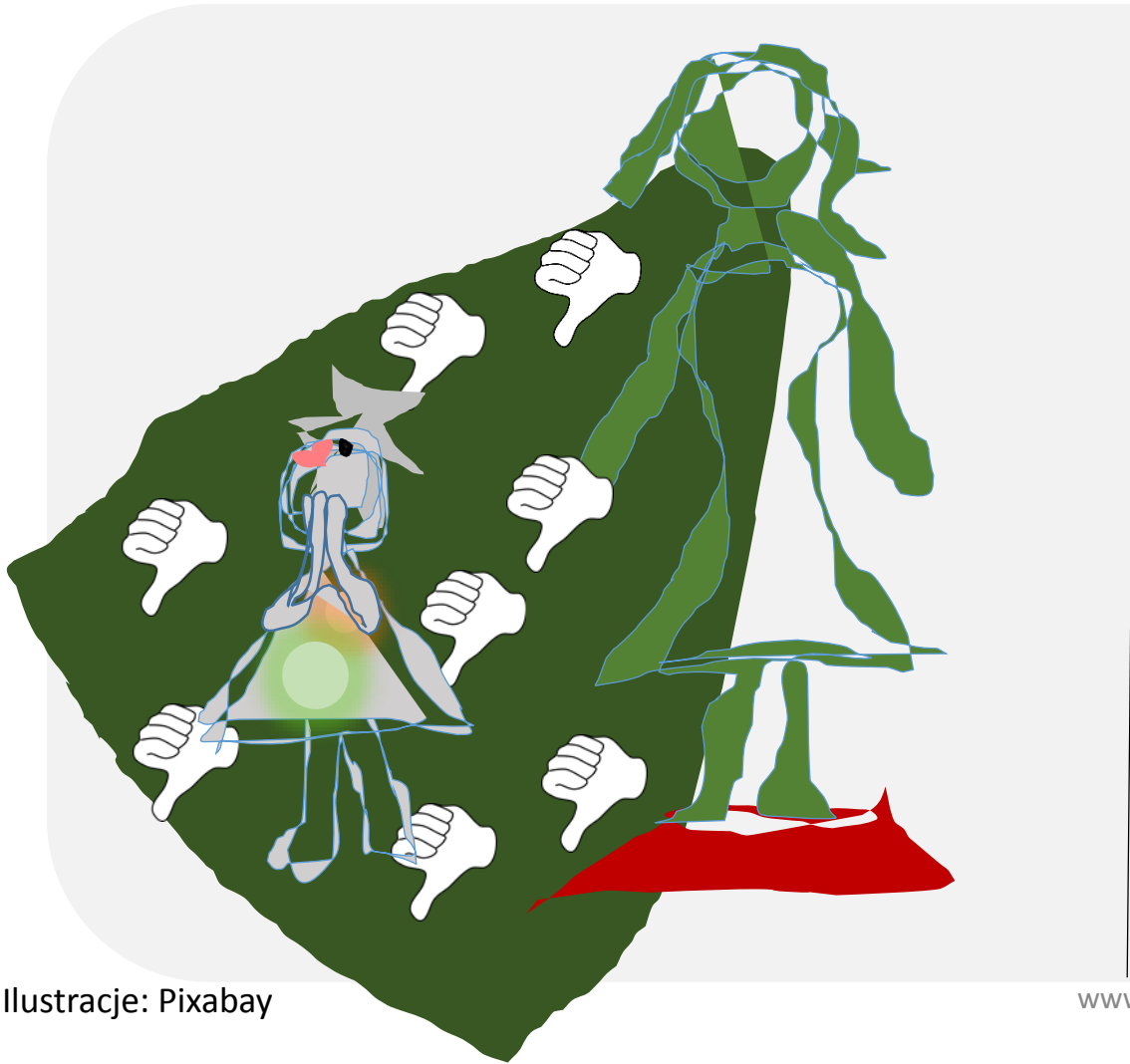


To sprawia, że sytuacja jest dużo, dużo gorsza:
rodzice lub inni ludzie biją dziecko

**Konwencja ONZ o
prawach
dziecka: Przemoc
wobec dzieci jest
zabroniona!**



To również znacznie pogarsza sytuację: rodzice obrażają lub ignorują dziecko

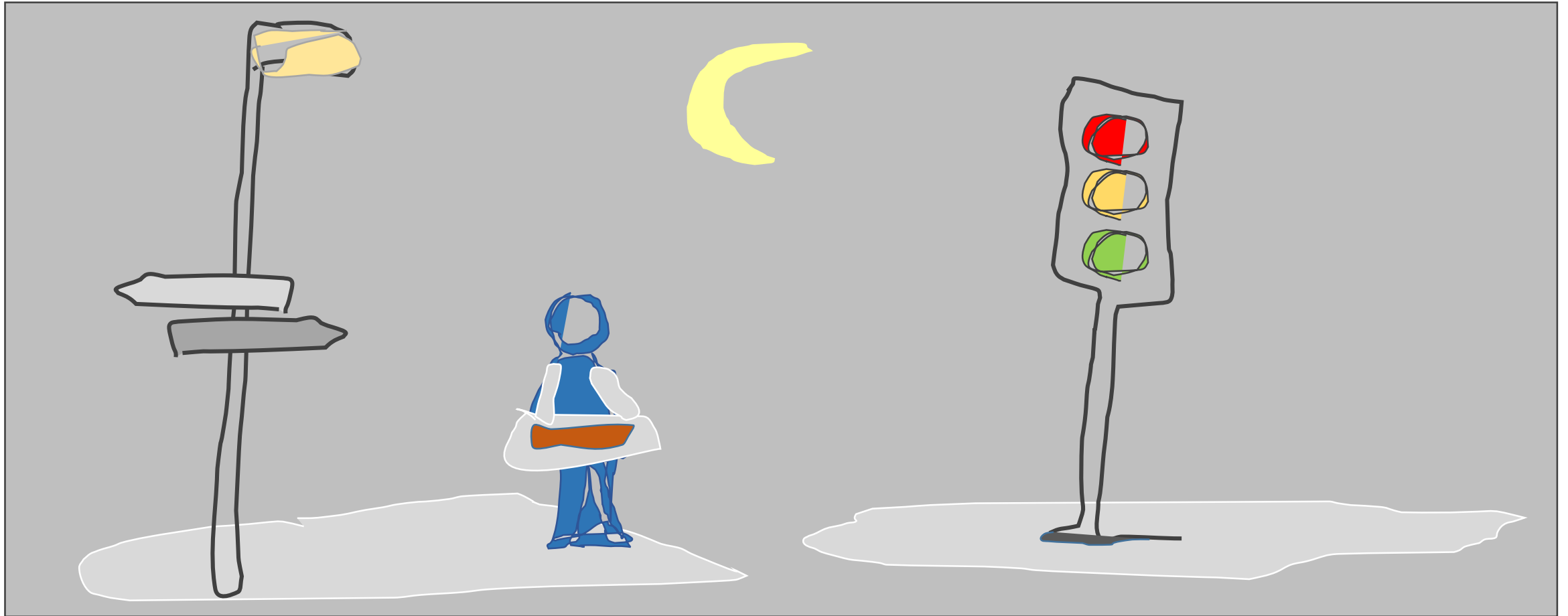


To też sprawia, że jest gorzej: ciągłe oglądanie przemocy



Ilustracje: Pixabay

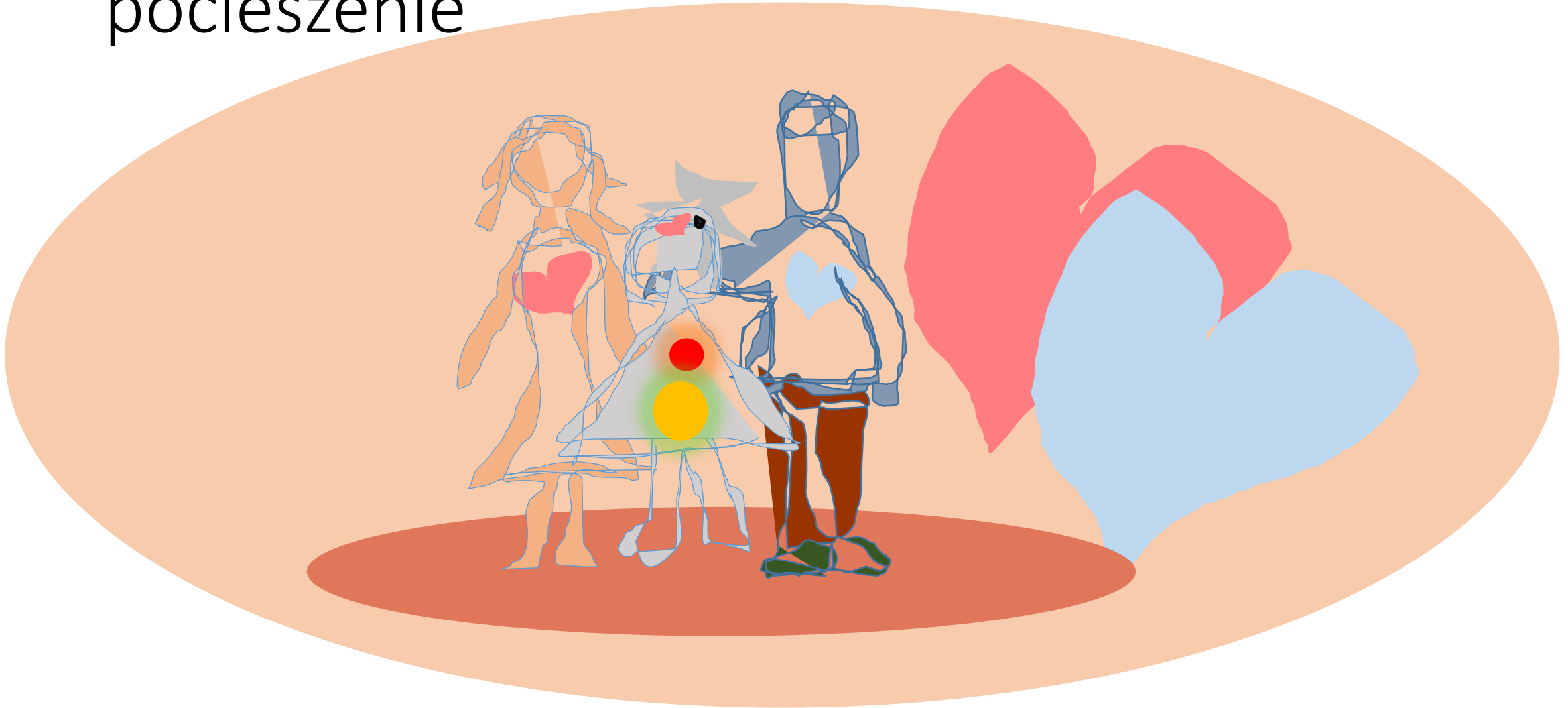
Wcale nie jest dobrze jeśli: dzieci muszą pracować lub żebrać.



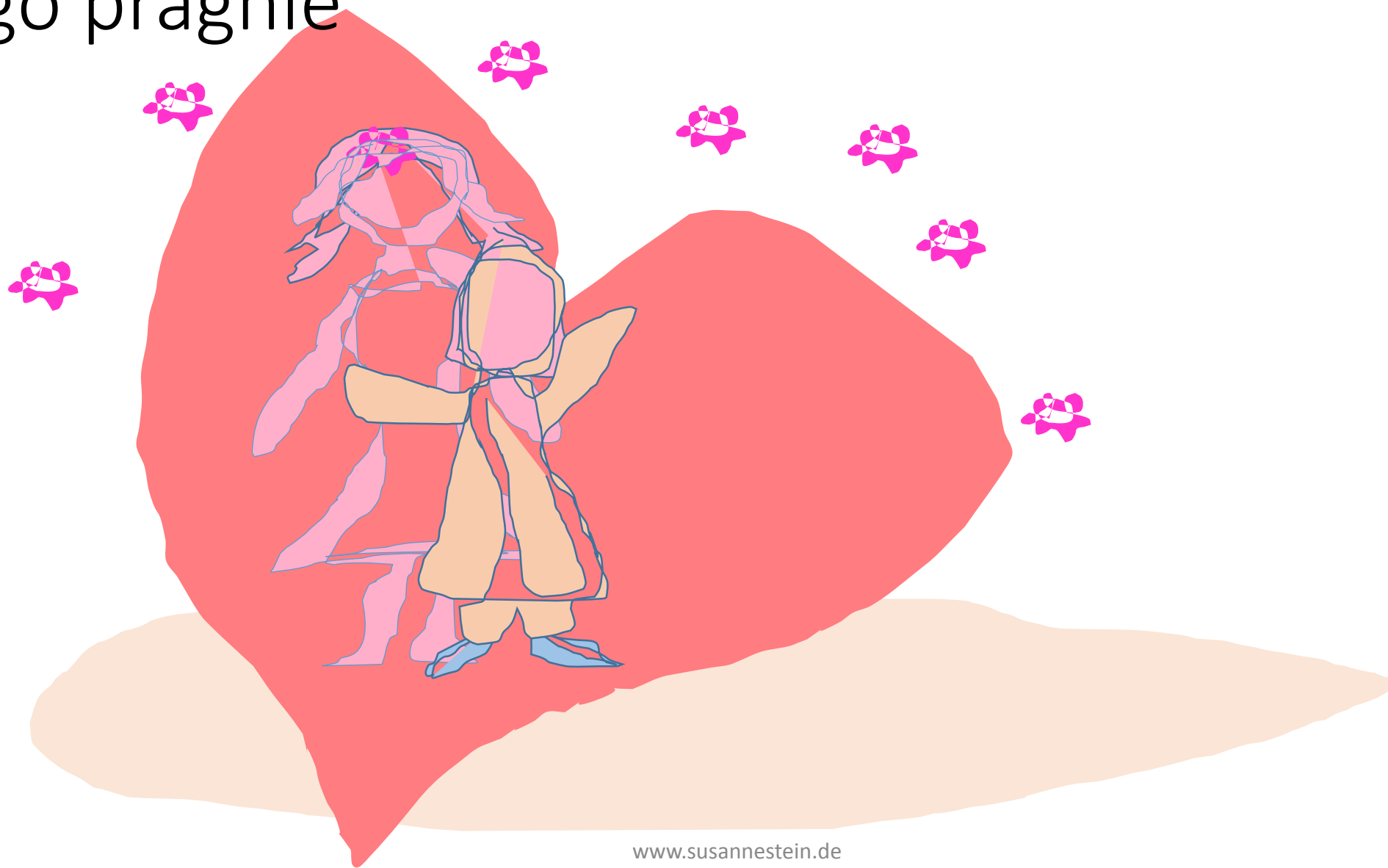
Co może pomóc dziecku znaleźć ukojenie w takiej sytuacji?



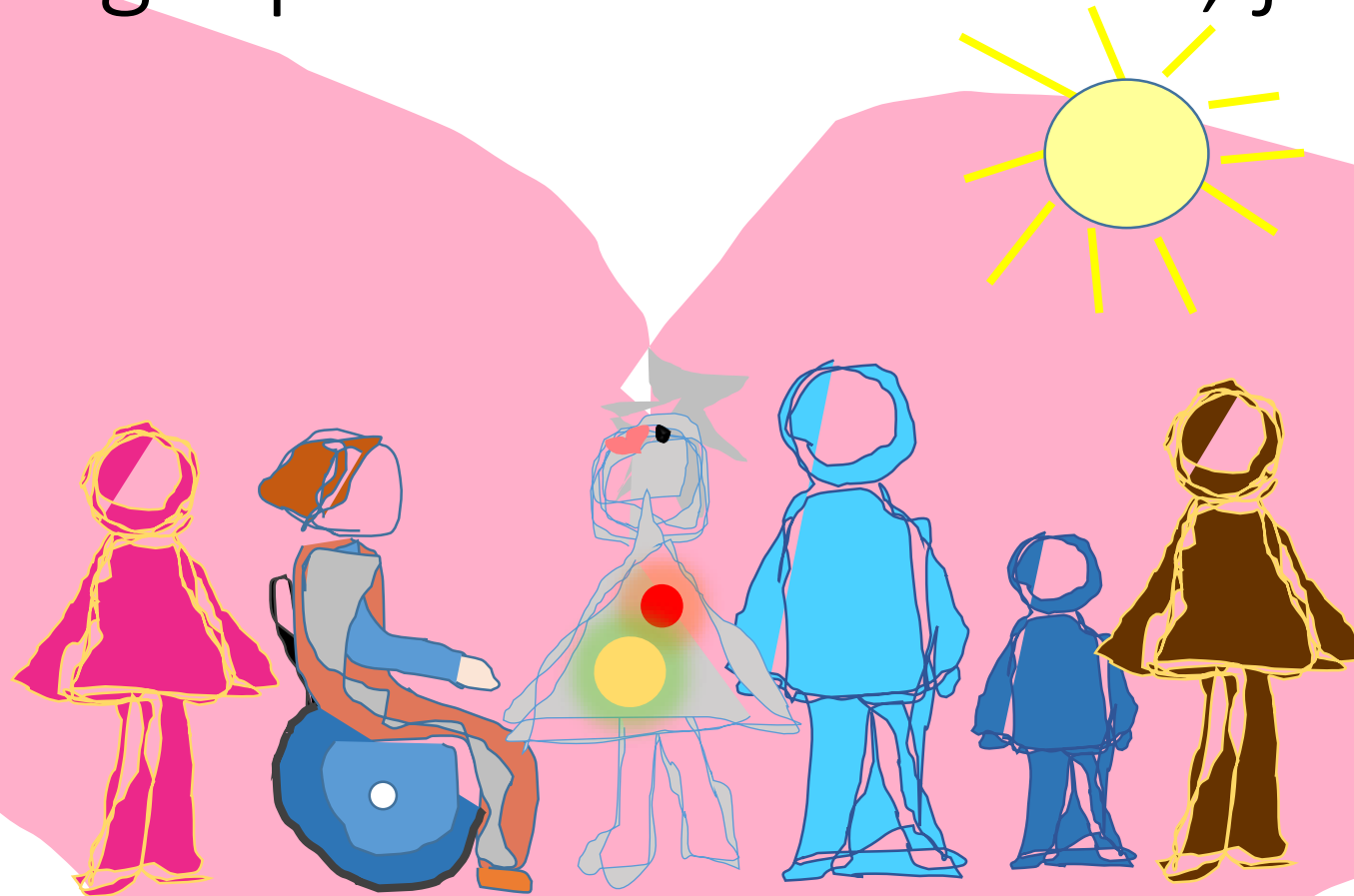
To pomaga przede wszystkim: zrozumienie i pocieszenie



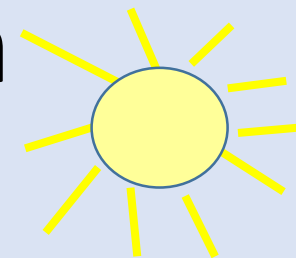
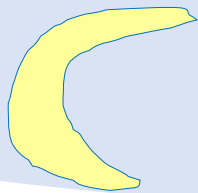
To pomaga bardzo : przytul dziecko, gdy ono
tego pragnie



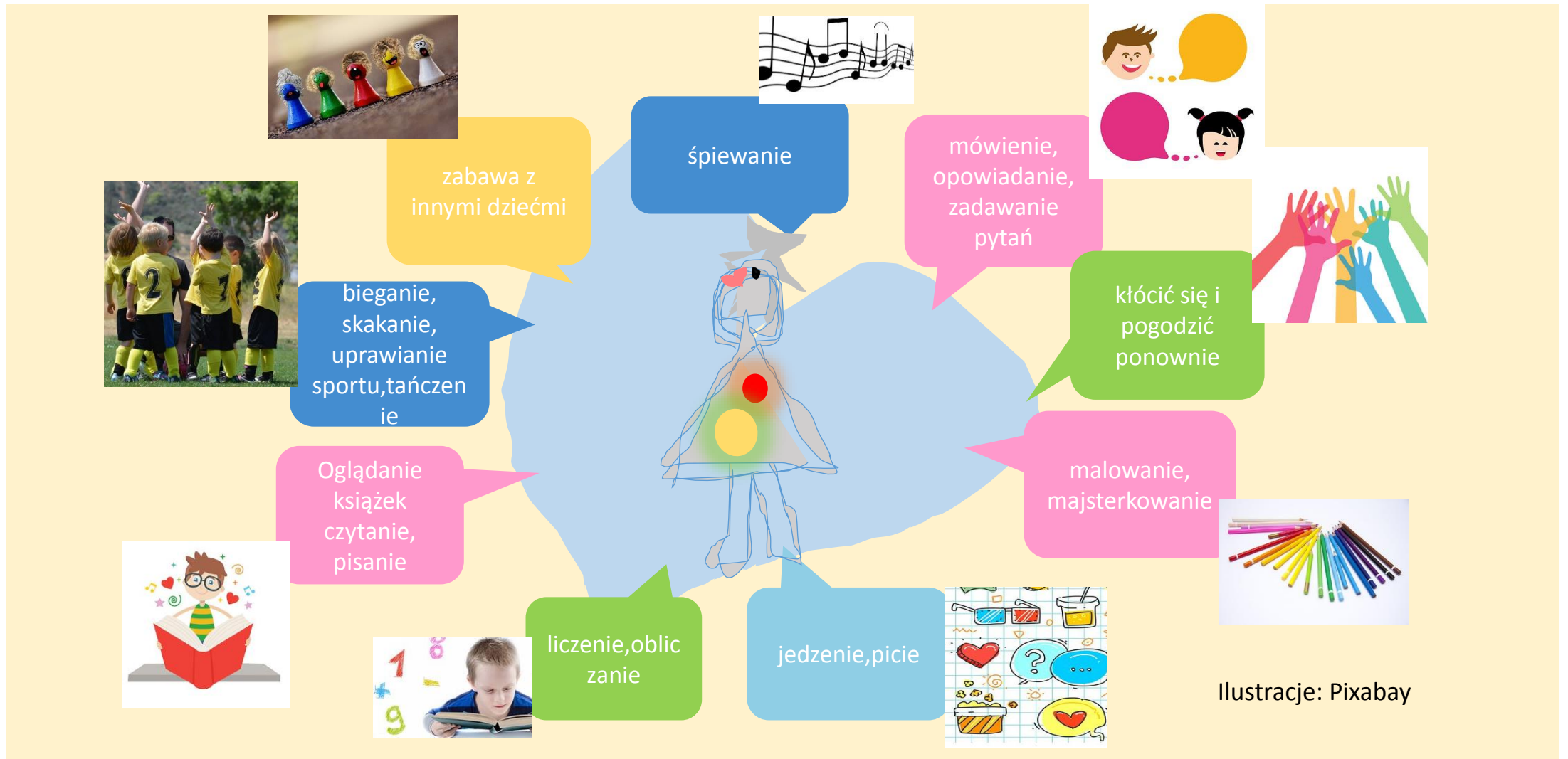
To pomaga: polub dziecko takim, jakie jest



To pomaga: bezpieczny dom

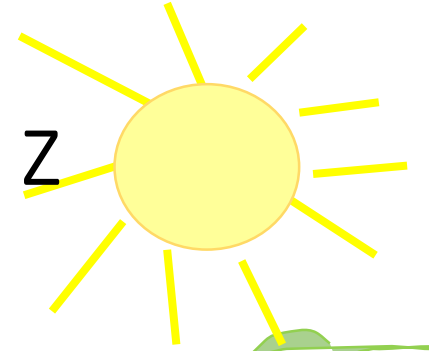


To pomaga: spojrzeć na mocne strony dziecka



Ilustracje: Pixabay

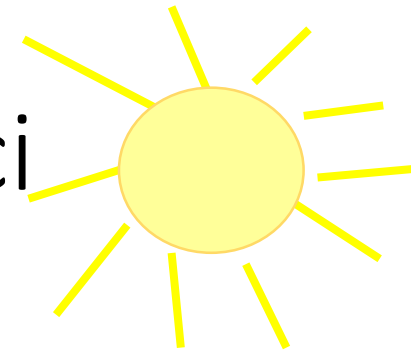
To pomaga: zabawa i aktywność fizyczna z przyjaciółmi



To pomaga: codzienna rutyna w ciągu tygodnia



To pomaga: przepiękne uroczystości



Dobrze, jeśli jest to możliwe: rodzice idą do pracy,
dzieci przebywają w szkole, przedszkolu lub
świątyni, która się nimi zajmuje w ciągu dnia.

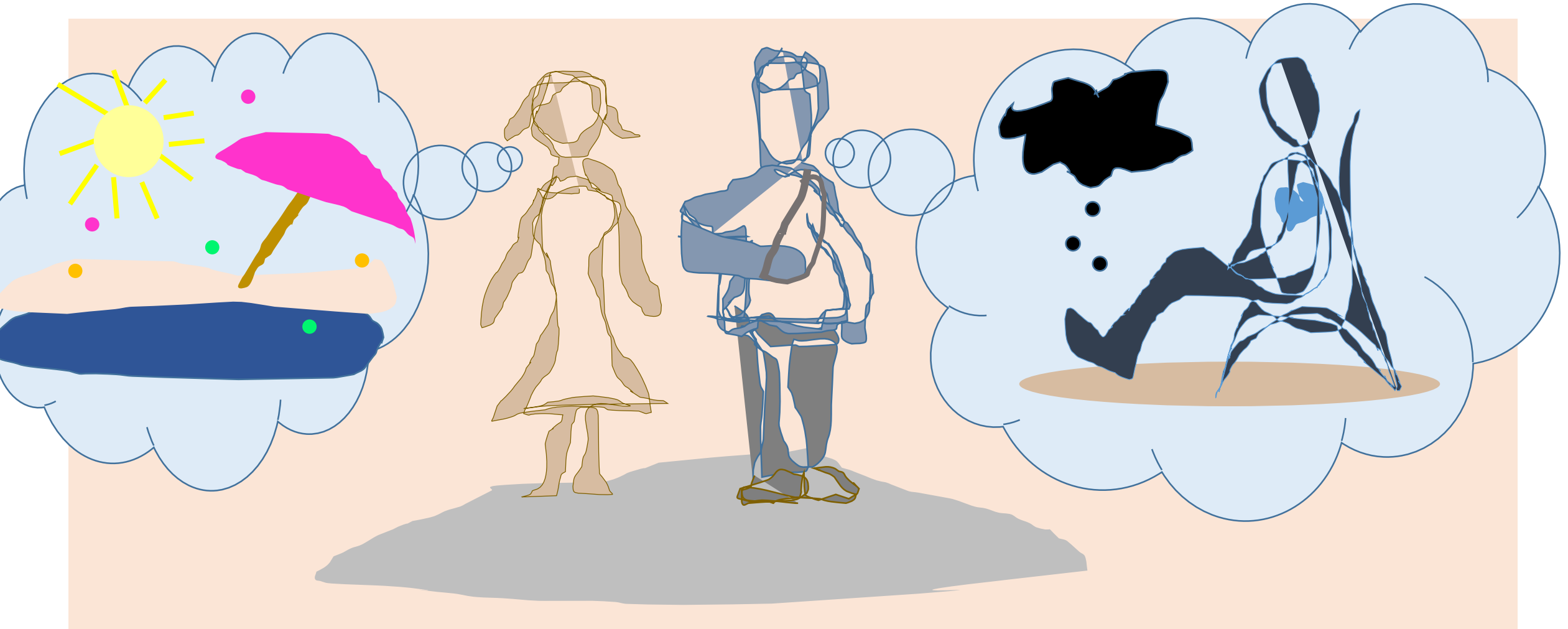


To pomaga po wojnie i ucieczce: wspólne oglądanie poradnika ilustrowanego o traumatycznych przeżyciach

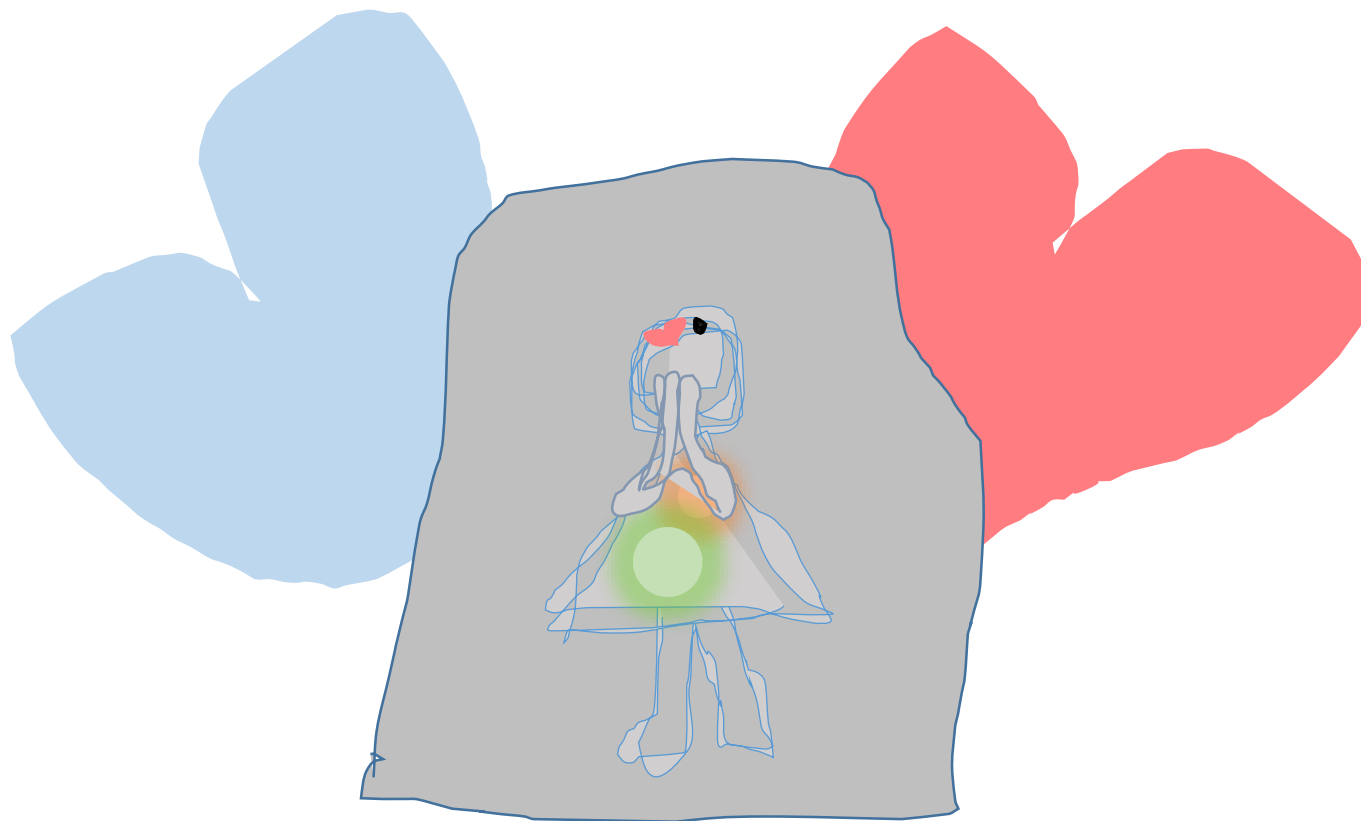


Bezpłatne płatne pliki do pobrania w więcej niż 12 językach na www.susannestein.de

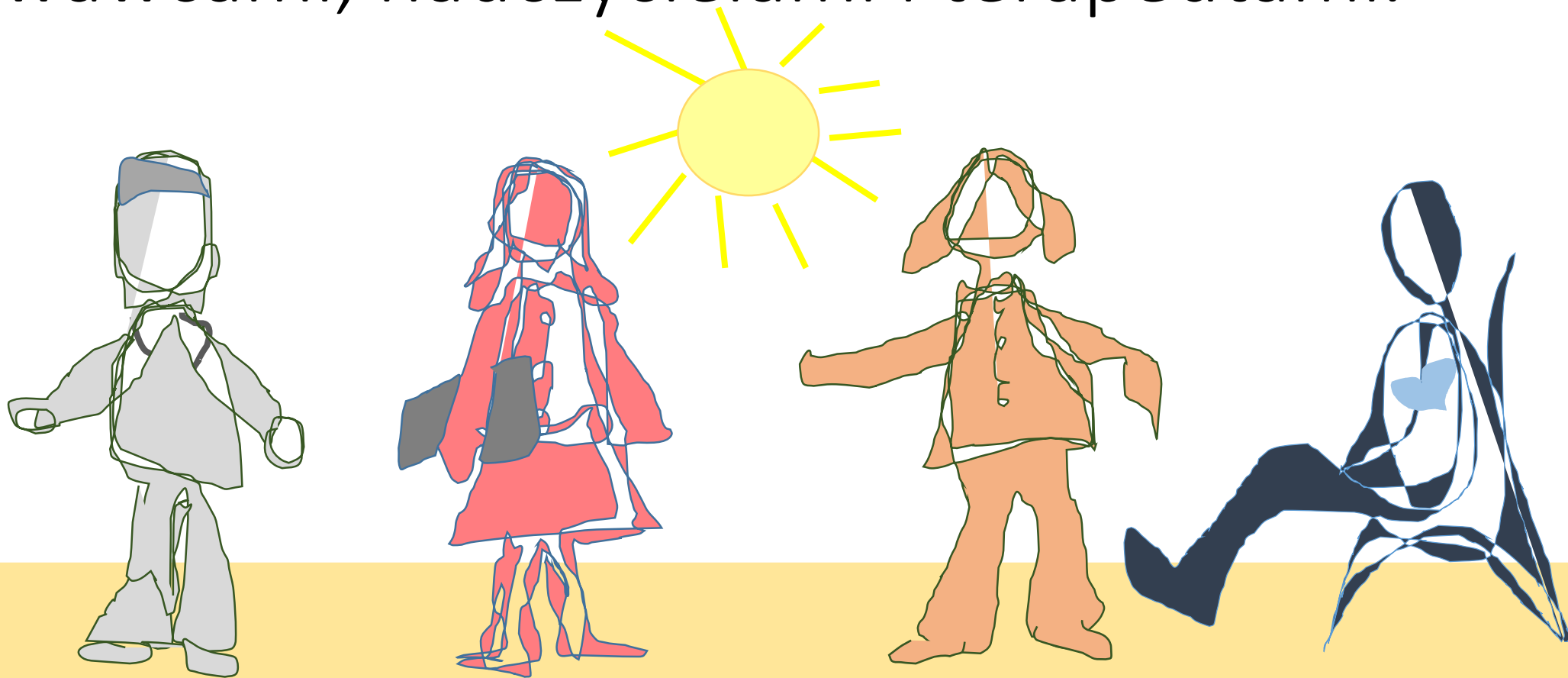
Także pomocne: robisz coś dobrego dla siebie jako rodzica, zgłaszasz się po pomoc do psychologa



Jeżeli nadal się martwisz



Porozmawiaj z profesjonalistami: lekarzami,
wychowawcami, nauczycielami i terapeutami.



Życzymy Tobie i Twojemu dziecku dobrego
nowego życia!



Impressum



- **Pomysł, tekst i rysunki: Susanne Stein**

Pedagog, emerytowany wykładowca w zakresie rozwoju personalnego i organizacji

Autorka ilustrowanego poradnika o traumie i różnych publikacji na temat pedagogiki traumy

Heinsonweg 6 22359 Hamburg Tel. 0049 40-44 12 26

Zobacz więcej: www.susannestein.de susanne.stein@hamburg.de

- Tłumaczenie: **Karolina Kowalik** karolina.kowalik@gmx.de
- Tara Ercosman, dyplomowany pedagog, specjalista w dziedzinie psychotraumatologii, chciałbym jej podziękować za uwagi, liczne sugestie dotyczące treści i tłumaczenie na język kurdyjski.
- Hemma Friedrich, dyplomowany psycholog oraz Birte Radmacher, dyplomowany socjolog, referentka w GEW zarząd główny do spraw pomocy młodzieży oraz pracy socjalnej, za ich profesjonalne opinie.
- Wykorzystanie oznakowanych zdjęć i rysunków z pixabay.
- GEW udostępnił uprzejmie egzemplarze papierowe. Jeśli potrzebujesz kopii, wyślij mi e-mail.
- Opinie są również mile widziane na susanne.stein@hamburg.de lub w języku polskim na karolina.kowalik@gmx.de
- Kopiowanie dla celów niekomercyjnych jest dozwolone i popierane pod warunkiem podania źródła.
- Aktualizacja: listopad 2023

