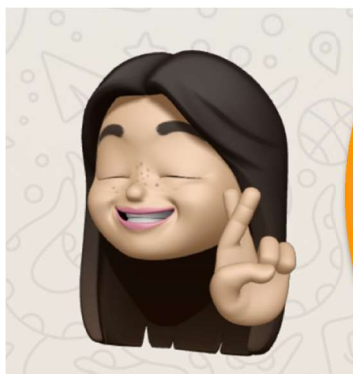


Ένας χώρος ανάπτυξης για παιδιά.



Χρόνος για Μένα

Ένας χώρος για Μένα, να μιλήσω για κάποιον ξεχωριστό που έχει πεθάνει.



Για τον οδηγό

Εάν χρησιμοποιείτε αυτο το το βιβλίο ασκήσεων, φαντάζομαι ότι είναι επειδή το παιδί που νοιάζεστε και αγαπάτε αντιμετωπίζει μια εμπειρία ζωής που προκαλεί συναισθηματικό πόνο ή σύγχυση. Το πένθος στα παιδιά μπορεί να αυξήσει το άγχος στους ενήλικες, αφού έχουμε σκοπό να κάνουμε το καλύτερο μας, αλλά νιώθουμε απροετοίμαστοι.

Το “Χρόνος για μένα” είναι ένα βιβλίο ασκήσεων για παιδιά. Ο κύριος σκοπός είναι να ενθαρρύνει τα παιδιά να ξεκινήσουν να μιλάει για την δική τους εμπειρία πένθους. Γνωρίζουμε ότι τα παιδιά έχουν ενεργή φαντασία. Επίσης γνωρίζουμε πως οι ενήλικες που στηρίζουν παιδιά μέσα στο πένθος μπορεί να πενθούν και οι ίδιοι. Αυτό κάνει περίπλοκο το να θυμόμαστε, να αντιμετωπίζουμε το παρόν και μερικές φορές να νιώθουμε αβέβαιοι για το μέλλον. Ιδανικά, ξεκινήστε από την αρχή. Αλλά τα παιδιά, όντα παιδιά, θα ξεκινούν συχνά από εκεί πρέπει να ξεκινήσουν.

**“Κάποιες φορές οι ερωτήσεις είναι πολύπλοκες,
αλλά οι απαντήσεις είναι απλές”**

Dr. Seuss

Τα παιδιά θα μας πουν αυτό που πρέπει να γνωρίζουμε. Η δική μας δουλειά είναι να ακούσουμε τα λόγια τους και κατόπιν να ακούσουμε τα συναισθήματά τους.

Το “Χρόνος για μένα” έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει στο χρόνο συνομιλίας με τα παιδιά. Παρακαλώ εκτυπώστε όσα βιβλία ασκήσεων χρειάζονται για κάθε άτομο που απεβίωσε. Το παιδί θα έχει διαφορετικές ιστορίες για κάθε άτομο. Να θυμάστε, τα παιδιά έχουν ενεργή φαντασία, το οποίο επίσης σημαίνει πως έχουν μια απίστευτη ικανότητα δημιουργίας υπέροχων τρόπων μέσα από τη θλίψη τους. . . Είμαστε απλά οδηγοί και σύντροφοι.

Αφιερωμένο σε όλα τα παιδιά που είναι στη ζωή μου τώρα και σε όλα τα παιδιά που γνώρισα.

Σας ευχαριστώ για την ειλικρίνειά σας και την υπενθύμιση για το “Δώρο του Χρόνου”

Willis Atherley Bourne

Μάϊος 2020

Μεταφράστηκε από: Anastasia Kotzamani

Αυτό το βιβλίο "Χρόνος για Μένα"

Ένα βιβλίο φτιαγμένο με πράγματα να διαβάσεις και να κάνεις.

Το "Χρόνος για Μένα" είναι ξεχωριστό, επειδή ότι γίνεται εδώ είναι για Μένα. Βοηθώντας άλλους ανθρώπους να μάθουν για Μένα. Να μάθουν τι σκέφτομαι και τι νιώθω κάποιες φορές.

Αυτός είναι ο χώρος μου, να μάθω για τα δικά μου συναισθήματα.

Ο χώρος να μιλήσω για ένα ξεχωριστό πρόσωπο.

Αυτό το βιβλίο είναι ένας χώρος για Μένα.

Σχετικά με εμένα

Το όνομά μου είναι

Αλλά θέλω να με φωνάζουν

Η ηλικία μου είναι

Το αγαπημένο μου χρώμα είναι

Το αγαπημένο μου φαγητό είναι

Το αγαπημένο μου ποτό είναι

Το αγαπημένο μου πράγμα είναι

Δεν μου αρέσει

Η ημερομηνία σήμερα είναι

Όλα τα παιδιά ...

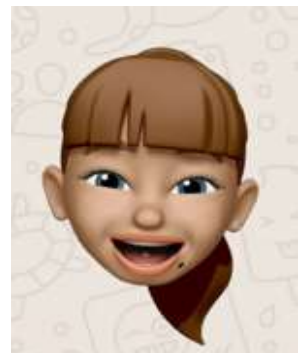
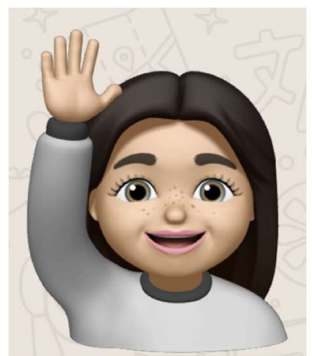
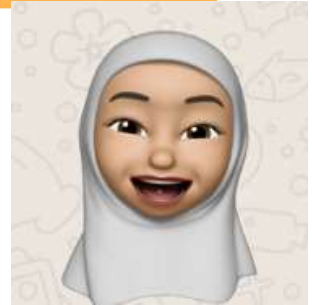
... Έχουν σκέψεις

... Έχουν συναισθήματα

Εγώ έχω σκέψεις και συναισθήματα.

Αυτό το βιβλίο έχει διαφορετικά πρόσωπα. Όταν τα κοιτάς, είναι εκεί για να σε βοηθήσουν. Το μόνο που κάνεις είναι να γράψεις ή να σχεδιάσεις.

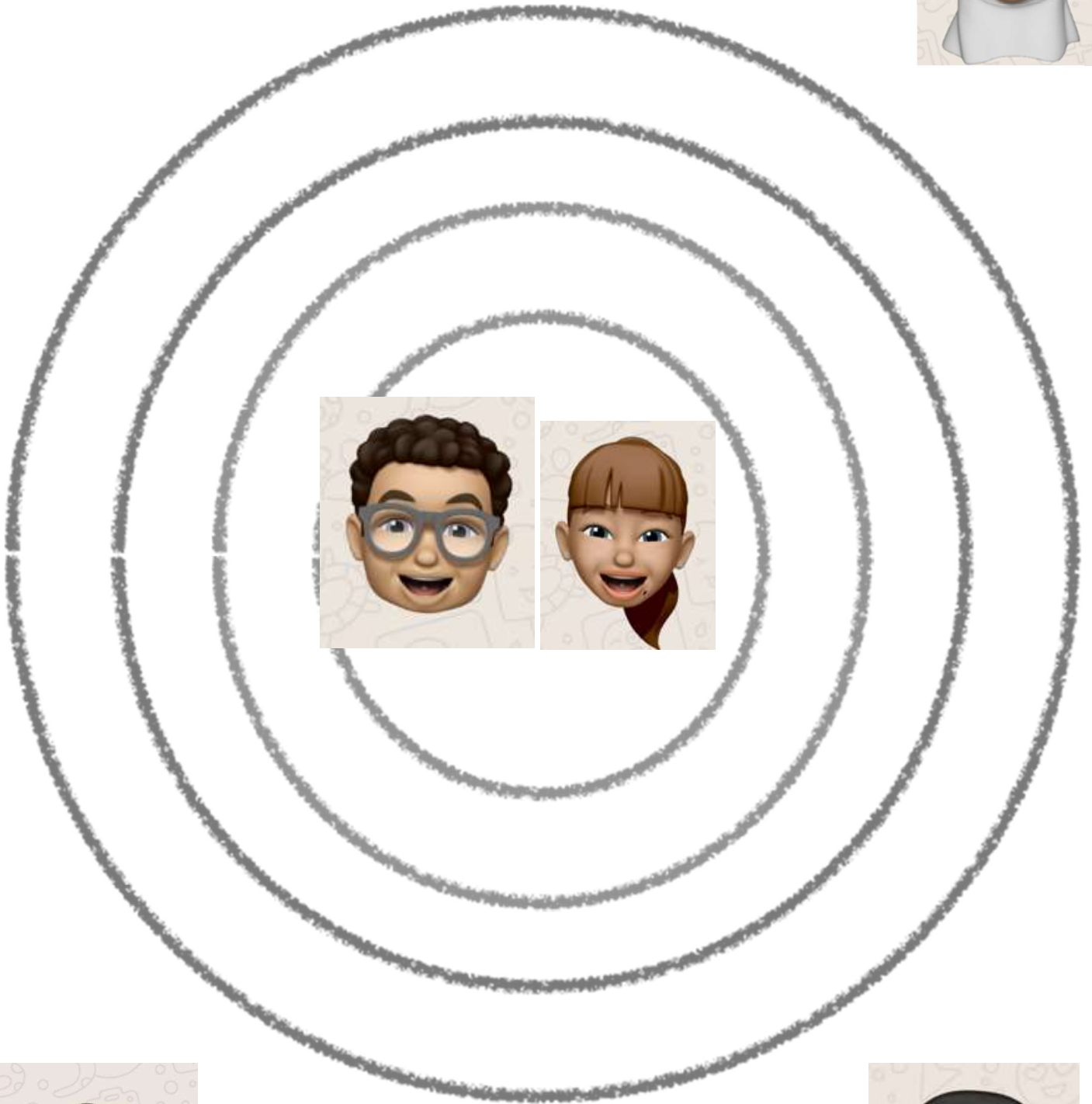
Δώσε τους ονόματα



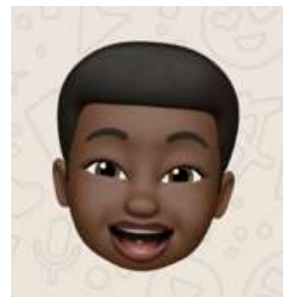
Ας αρχίσουμε το βιβλίο σου



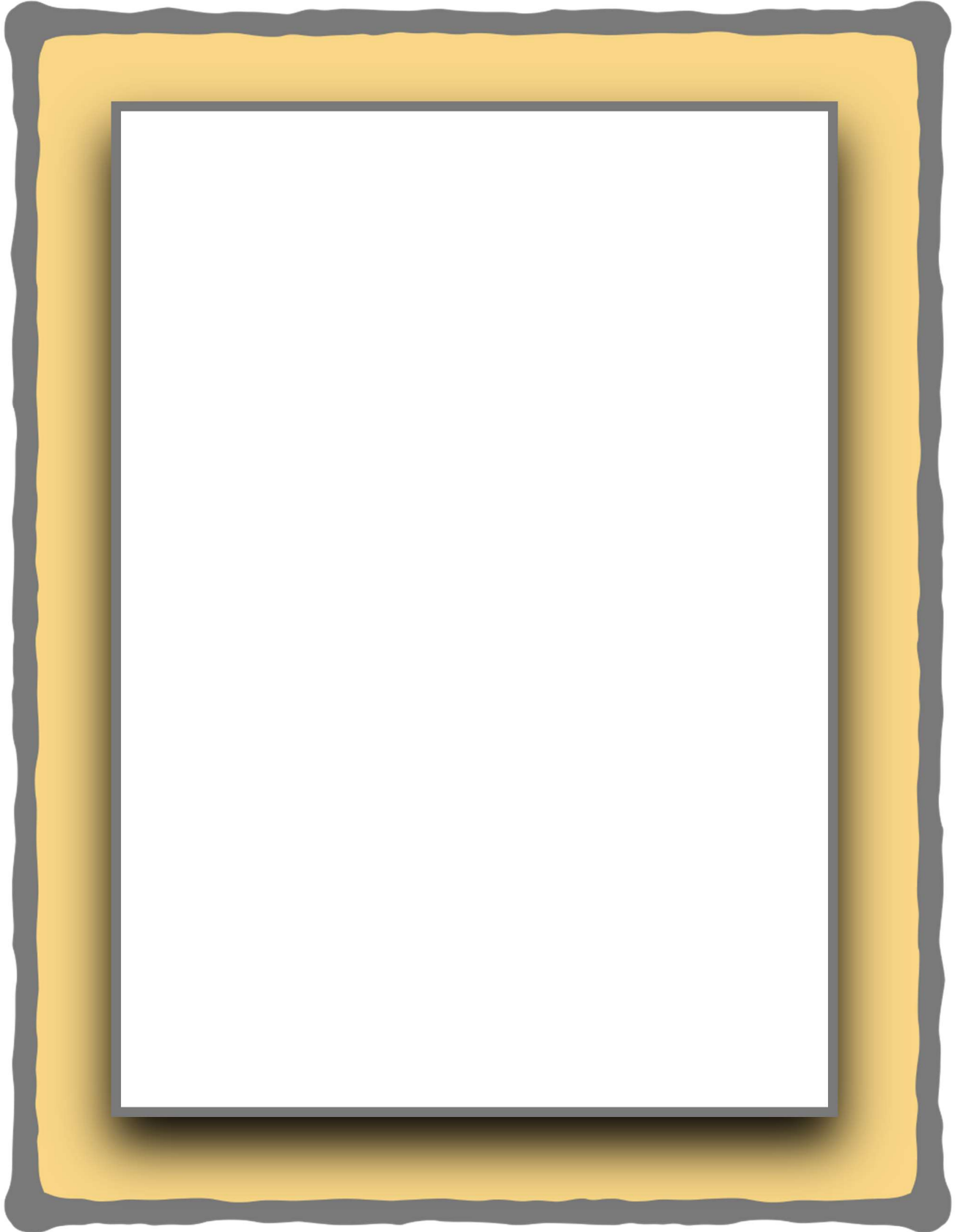
Ποιός με βοηθαι και με αγαπάει . . .



Με βοηθάει και με αγαπάει . . .

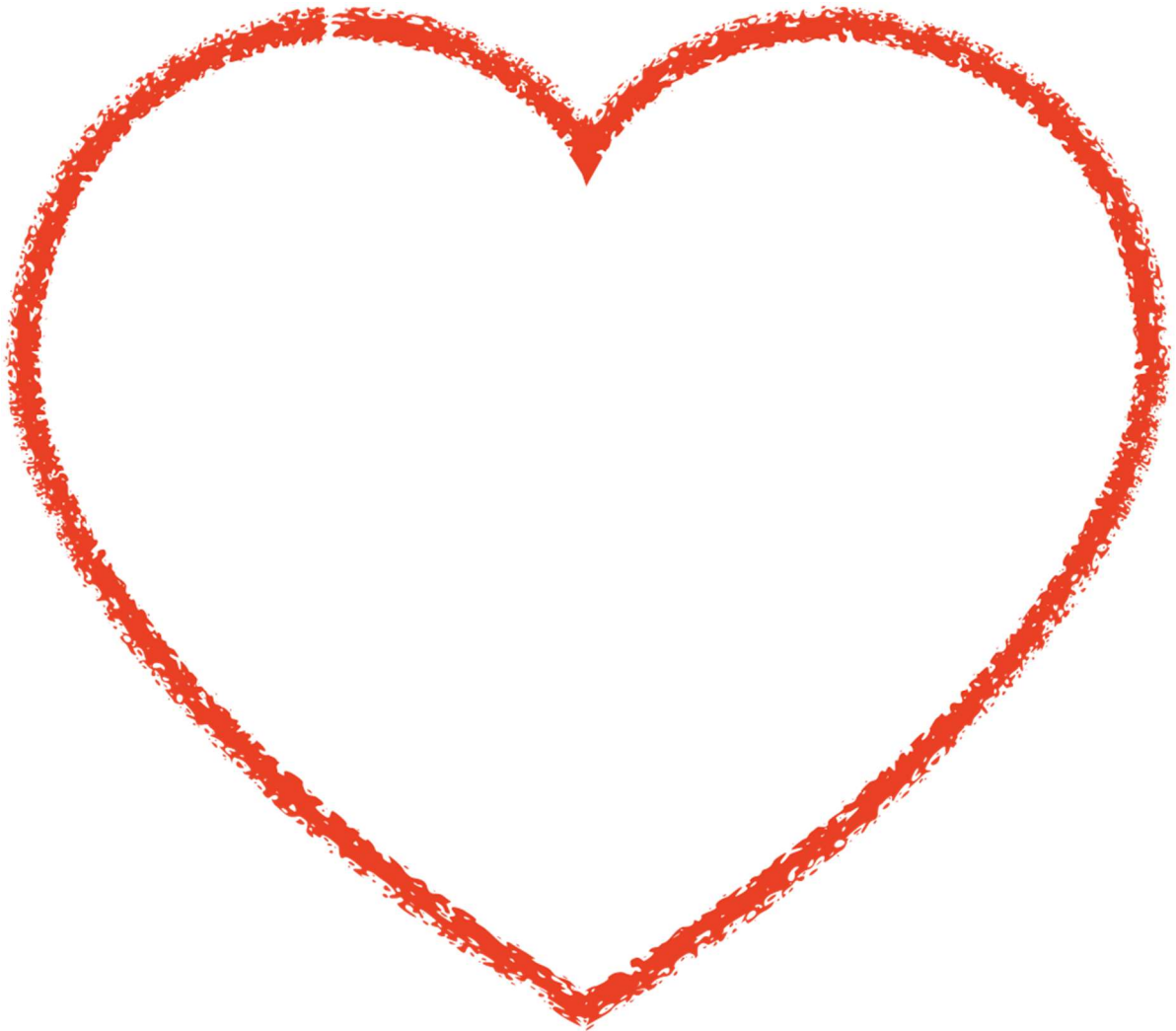


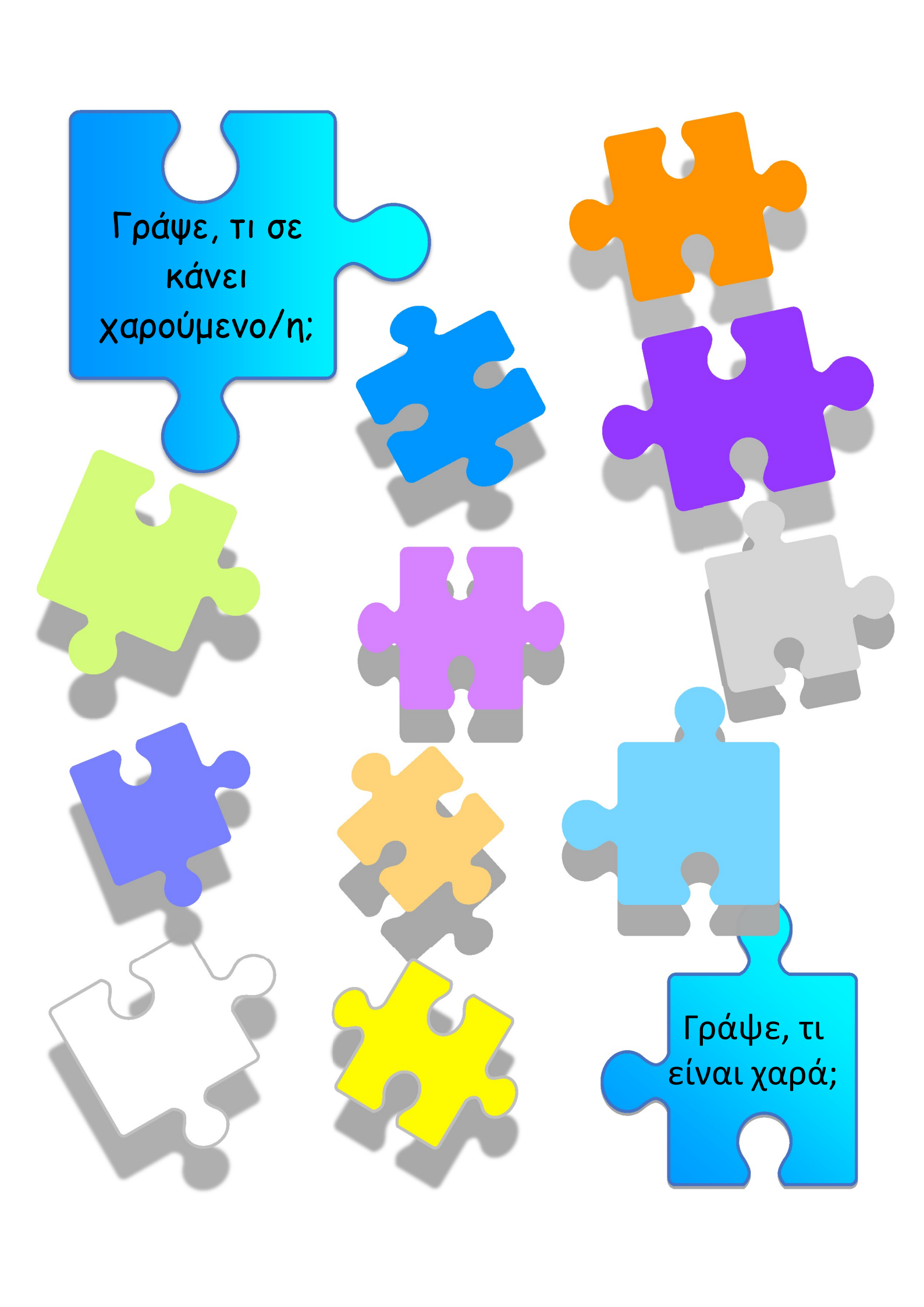
Το πρόσωπο που θέλω να θυμάμαι είναι _____



Όταν ένα ξεχωριστό πρόσωπο πεθαίνει, αφήνει πίσω πολλές αναμνήσεις. Ζούνε μέσα στην καρδιά και στις σκέψεις μου.

Η αγαπημένη μου ανάμνηση είναι:



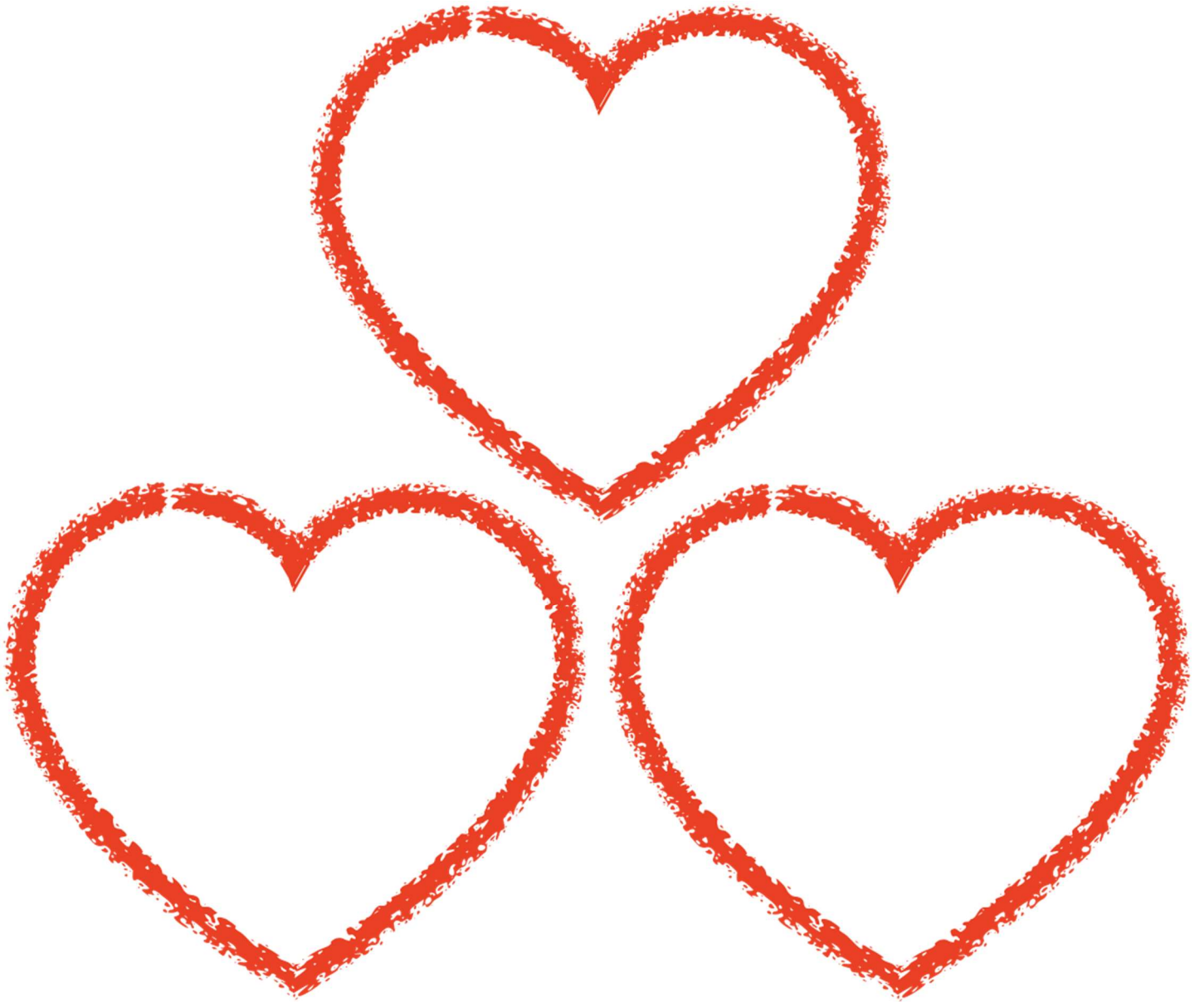


Γράψε, τι σε
κάνει
χαρούμενο/η;

Γράψε, τι
είναι χαρά;

Κι άλλες καλές αναμνήσεις τις κρατώ δικές μου.

Είναι εντάξει να περνάω καλά και να είμαι χαρούμενος/η



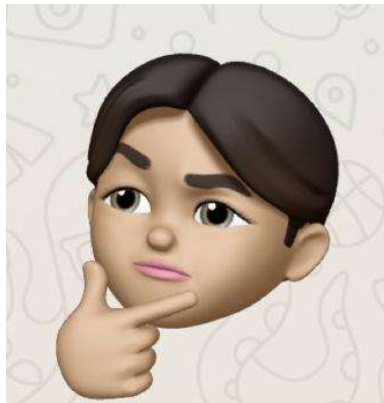
Όταν κάποιος που αγαπάμε πεθαίνει, μπορούμε να τον θυμόμαστε με πολλούς τρόπους. Όταν μιλάμε για αυτό το πρόσωπο, μπορεί να μας βοηθήσει να νιώσουμε καλύτερα, επίσης.



Μπορούμε να το θυμόμαστε με το να:

- Λέμε ιστορίες για αυτό το πρόσωπο
- Κοιτάμε φωτογραφίες
- Τι άλλο θα μπορούσες να κάνεις;

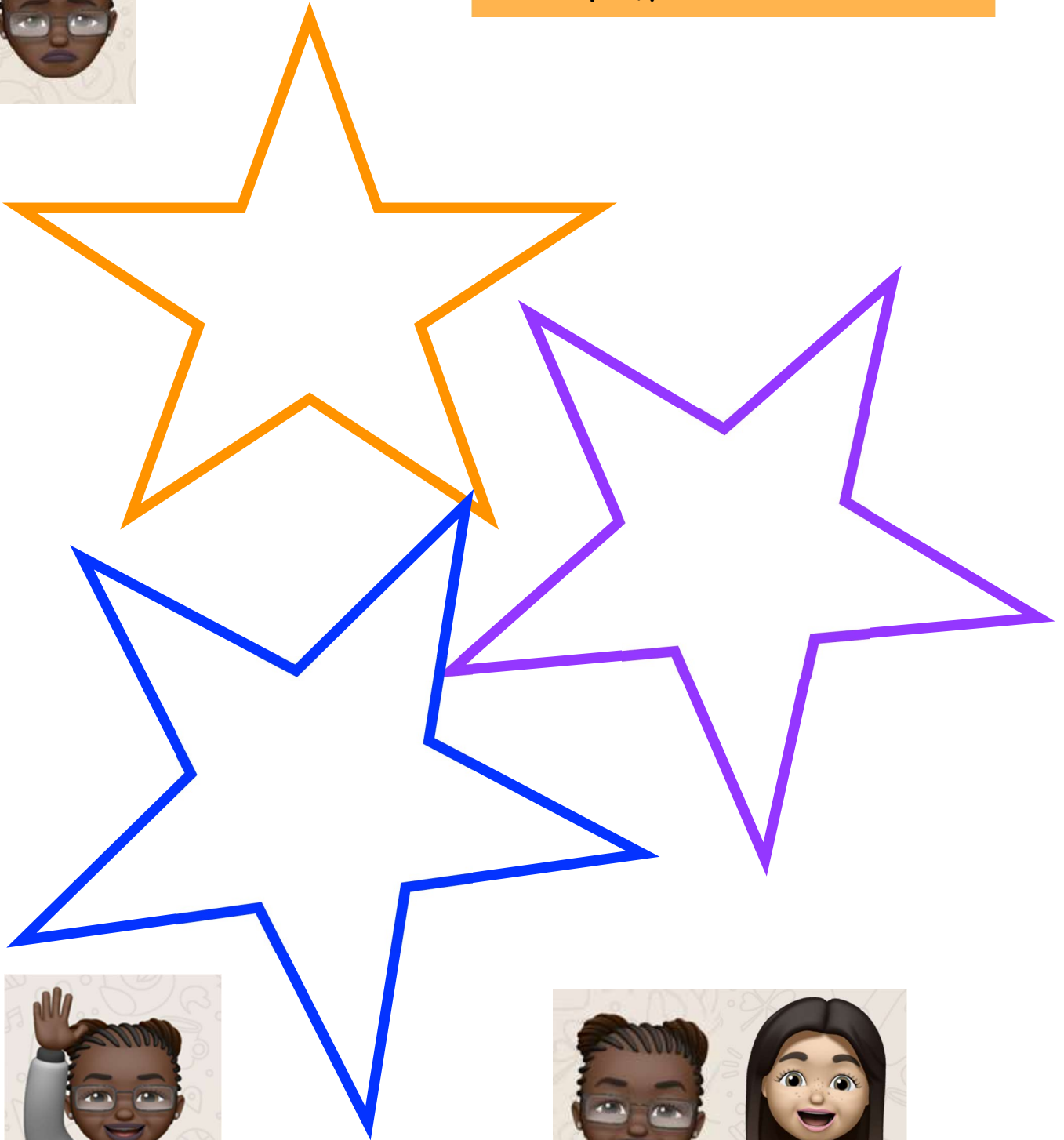
Άς θυμηθούμε τα πράγματα που κάναμε μαζί.



Όταν κάποιος πεθαίνει, υπάρχουν φορές που σου λείπει.



Τι πράγματα σου λείπουν;



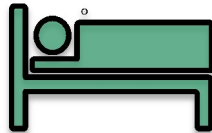
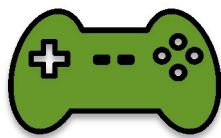
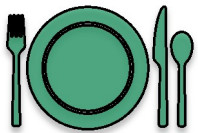
Το να ζεις είναι να αναπτύσσεσαι και να αλλάζεις . . .

Η ανάπτυξη του φασολιού



Το φασόλι ξεκινά τη ζωή του σαν σπόρος. Αναπτύσσεται, ψηλώνει, έχει λοβούς με περισσότερους σπόρους μέσα τους και μετά πεθαίνει.

Όταν είμαστε ζωντανοί αναπτυσσόμαστε, μπορούμε να φάμε, να κοιμηθούμε, να παίξουμε και να νιώσουμε πόνο.



Τι άλλα πράγματα μπορείς να κάνεις?

Όταν κάποιος πεθαίνει είναι το τέλος της ζωής. Δεν τρώει, δεν κοιμάται, δεν παίζει, ούτε νιώθει πόνο. Πεθαίνεις όταν το σώμα σταματάει και η ξεχωριστή λειτουργία της ζωής αφήνει το σώμα και αναπαύεται.

Δεν χρειαζόμαστε το σώμα μας πλέον.

Κάποιες φορές οι άνθρωποι πεθαίνουν όταν αρρωσταίνουν βαριά. Όλοι προσπαθούν πολύ σκληρά να τους βοηθήσουν να γίνουν καλύτερα, αλλά μερικές φορές δεν μπορούμε να σταματήσουμε κάποιον από το να πεθάνει.

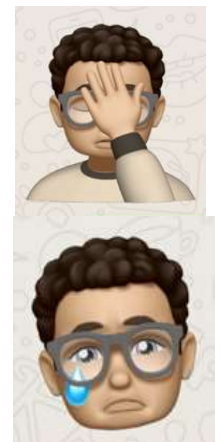
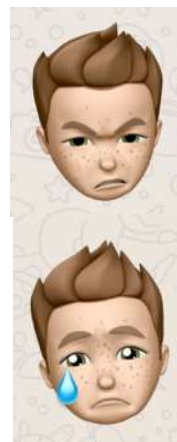
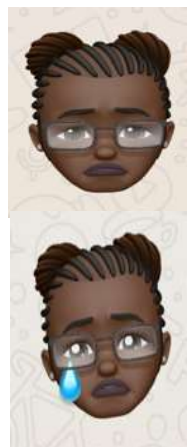
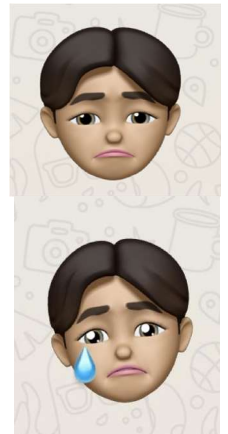
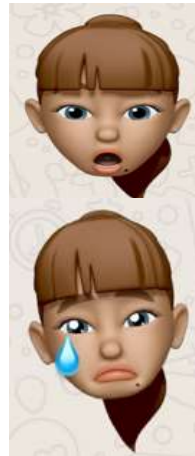
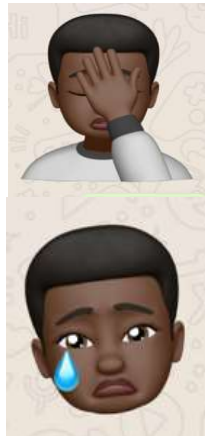
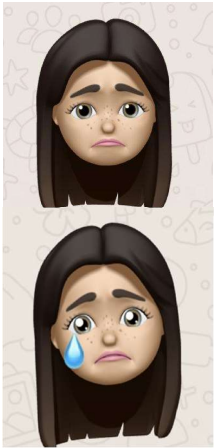
Ζωγράφισε την αρρώστεια



Όταν συμβαίνει αυτό είναι λυπηρό.

Τα δάκρυα δείχνουν αγάπη. Κάποιες φορές τα δάκρυα κρύβονται.

Είναι εντάξει να κλαίς.



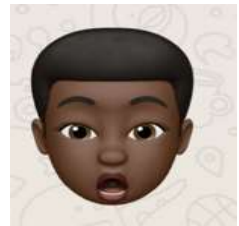
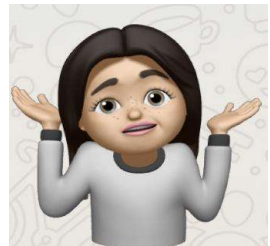
Έχω δάκρυα. Μπορώ να κλάψω.

Ονόμασε ανθρώπους που σε βοηθούν και σε αγαπάνε.



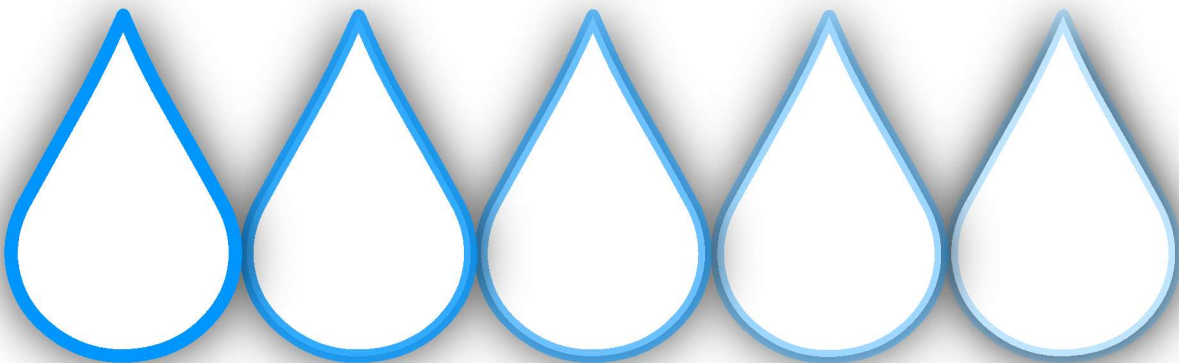
Εάν νιώθουμε στεναχωρημένοι, ή θέλουμε να κλάψουμε, αυτό είναι εντάξει. Κάποιες φορές κλαίμε γιατί δεν έχουμε λόγια για το πώς νιώθουμε.

Ονόμασε τα συναισθήματα



Μεσα στα δάκρυα βρίσκονται συναισθήματα.

Τι συναισθήματα βρίσκονται μέσα σε αυτά τα δάκρυα



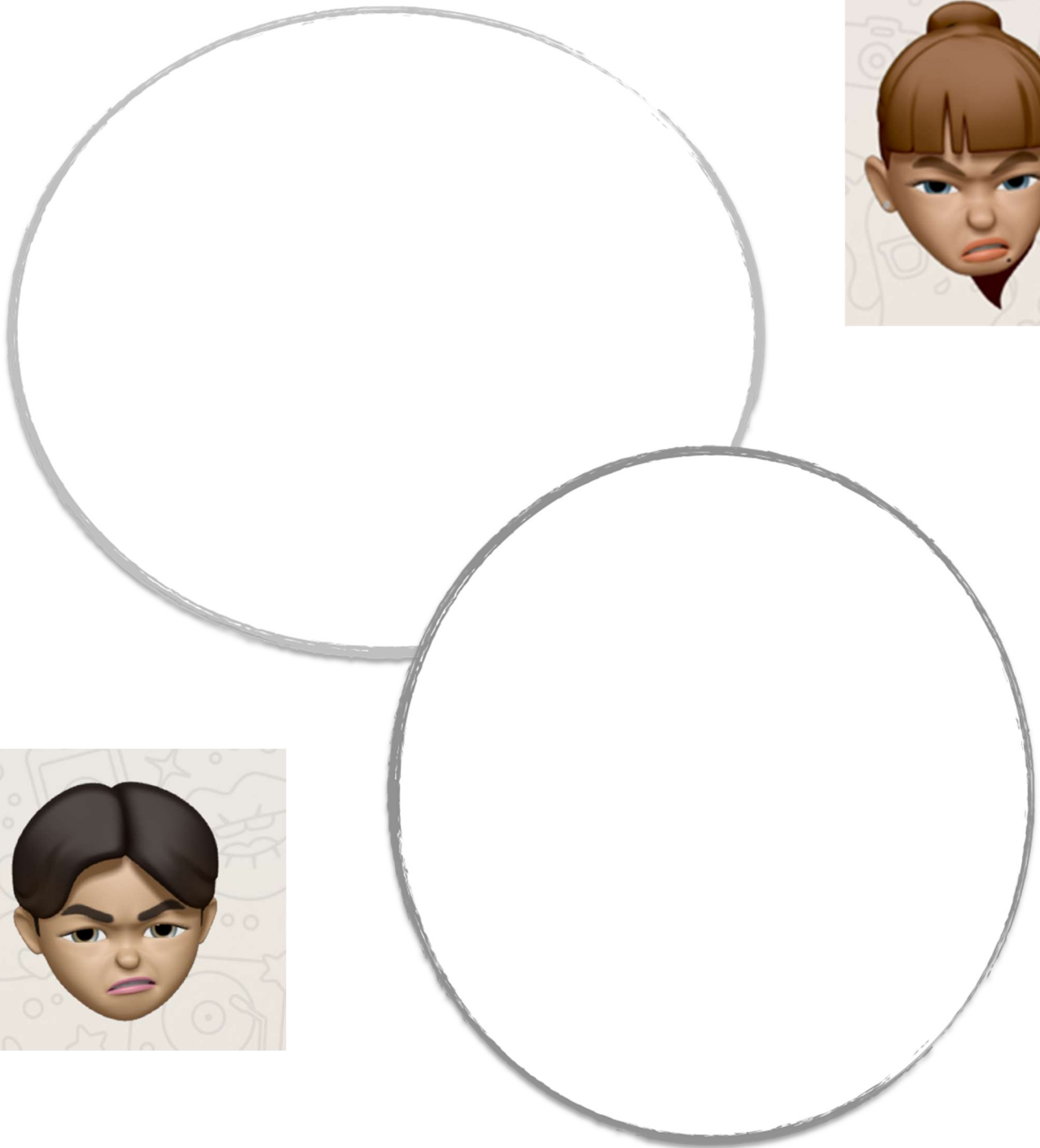
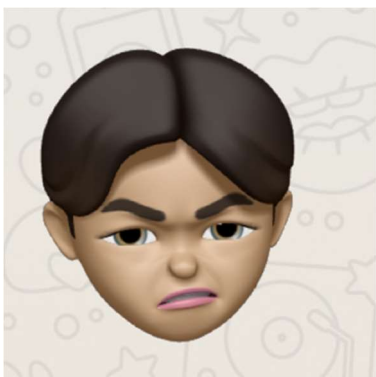
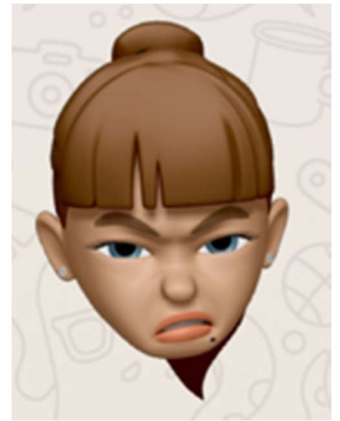
Είναι εντάξει να μιλάς. Κάποιες φορές τα συναισθήματα κολλάνε μέσα μας και ξεσπάνε μετά. Μπορεί να ξεσπάσουν ακόμα κι όταν δεν το θέλουμε. Σε ποιόν θα μιλάγες γι' αυτά.



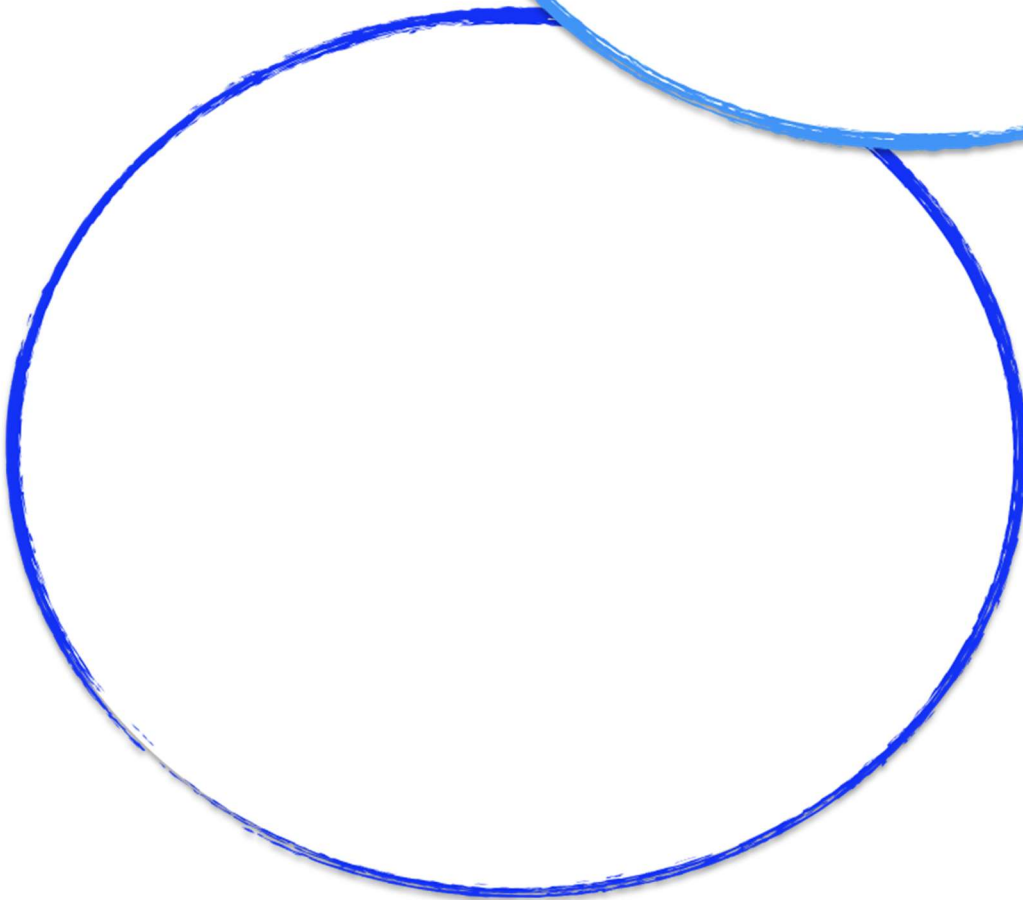
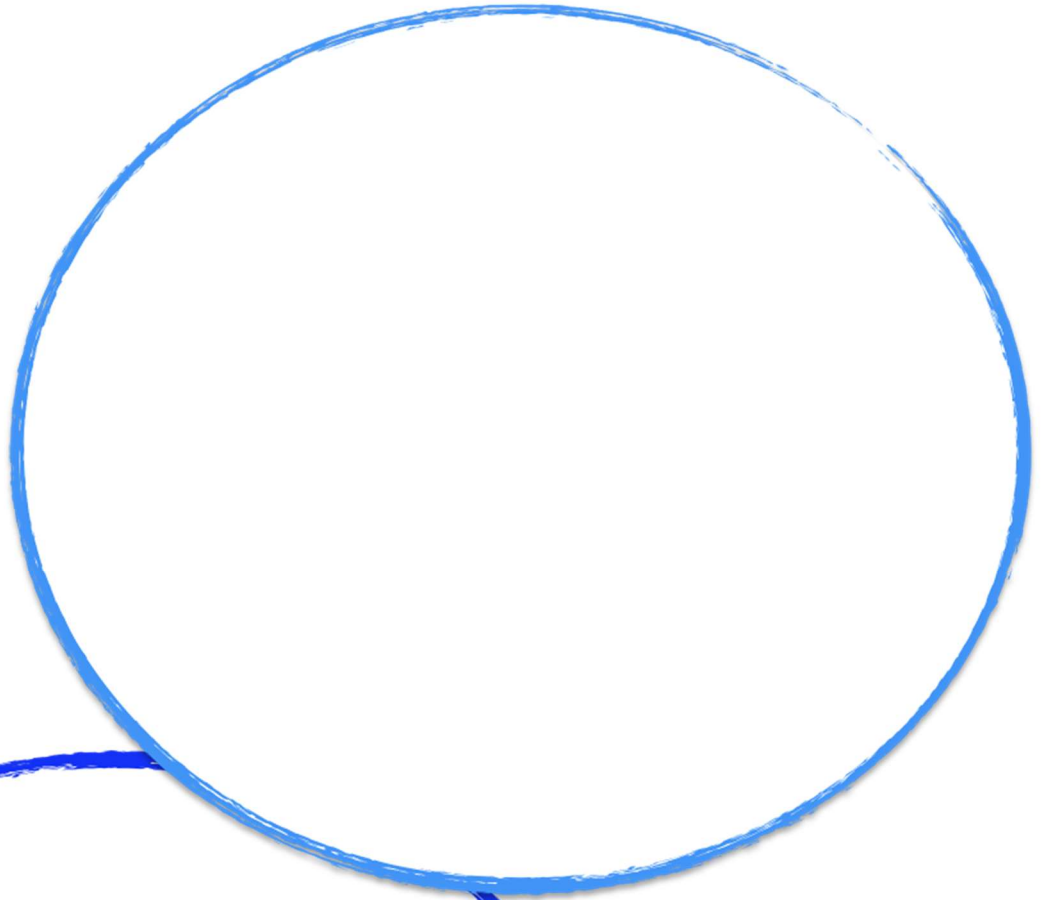
Μπορεί να νιώσεις ότι θές να κλάψεις. Σε ποιόν θα μιλάγες για αυτό; Γράψε σε αυτό το χέρι, για να θυμάσαι.

Κάποιες φορές έχουμε δυνατά συναισθήματα που μοιάζουν με θυμό. Όταν κάποιος πεθαίνει, μας υπενθυμίζει ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα.

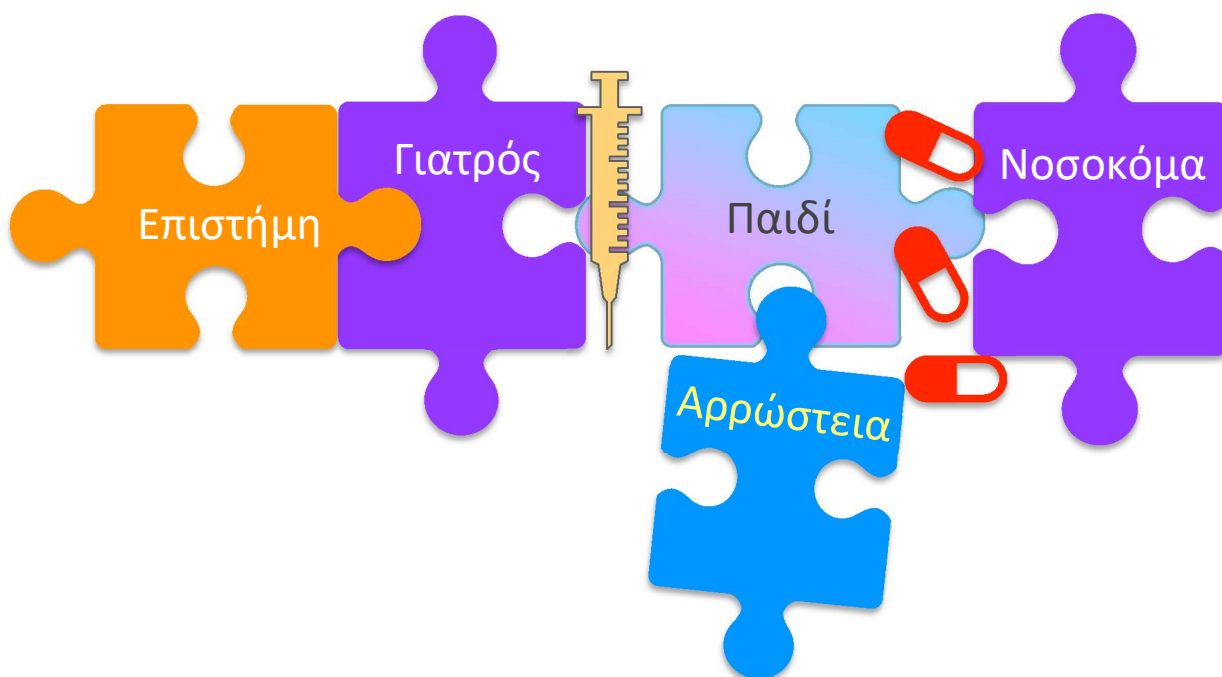
Σχεδίασε πως είναι
να είσαι εκτός ελέγχου



Μπορούμε να θυμηθούμε επίσης αρκετές φορές που έχουμε τον έλεγχο.



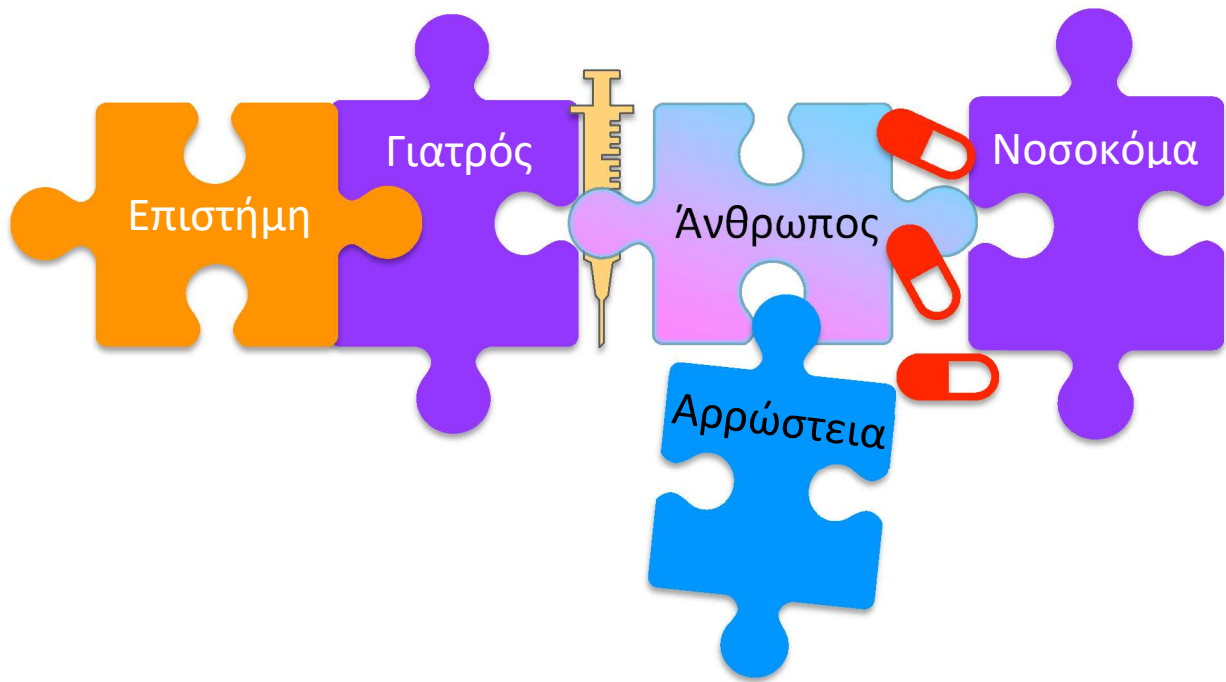
Στο νοσοκομείο οι γιατροί κι οι νοσοκόμες χρησιμοποιούν την επιστήμη και την ιατρική για να απαλλαγούν τα παιδιά από τις αρρώστιες και να γίνουν καλά.



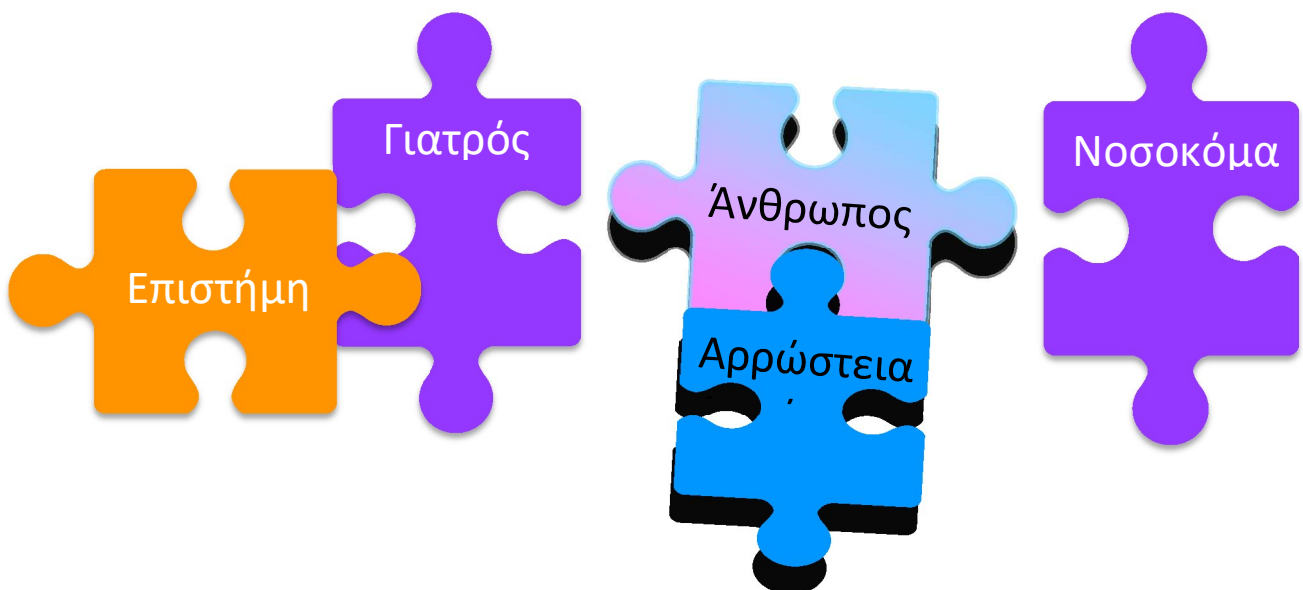
Κάποιες φορές τα παιδιά είναι πολύ άρρωστα. Το σώμα τους είναι πολύ κουρασμένο. Τα φάρμακα σταματούν να δουλεύουν και πεθαίνουν.



Στο νοσοκομείο οι γιατροί κι οι νοσοκόμες χρησιμοποιούν την επιστήμη και την ιατρική για να απαλλαγούν οι άνθρωποι από τις αρρώστειες και να γίνουν καλά.



Κάποιες φορές οι άνθρωποι είναι πολύ άρρωστοι. Το σώμα τους είναι πολύ κουρασμένο. Τα φάρμακα σταματούν να δουλεύουν και πεθαίνουν.

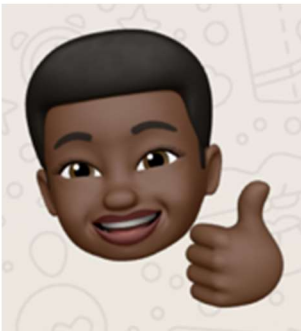


Κανένας άνθρωπος δεν είναι τόσο ισχυρός να πεί πράγματα που
θα μπορούσαν να κάνουν κάποιον να πεθάνει.
Αυτό περιλαμβάνει εσένα κι όλους όσους ξέρεις.

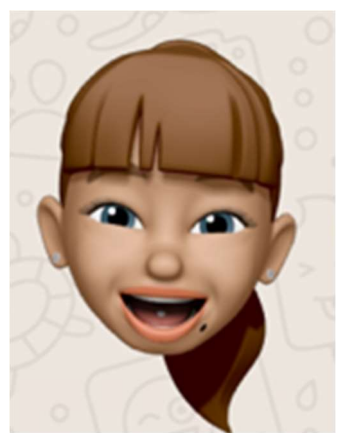
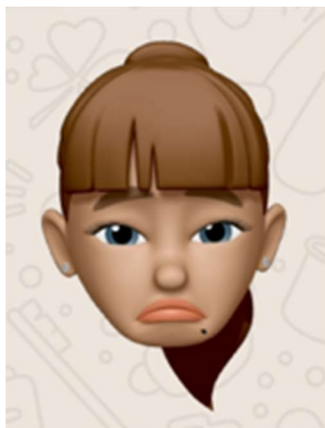
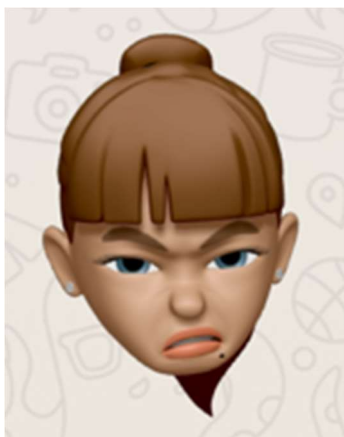
Δεν ήταν δικό σου το φταίξιμο. Δεν το έκανες εσύ να συμβεί.

Ούτε η μαμά, ούτε ο μπαμπάς σου. Ήταν εκτός ελέγχου.

Σχεδίασε αυτό που σκέφτεσαι

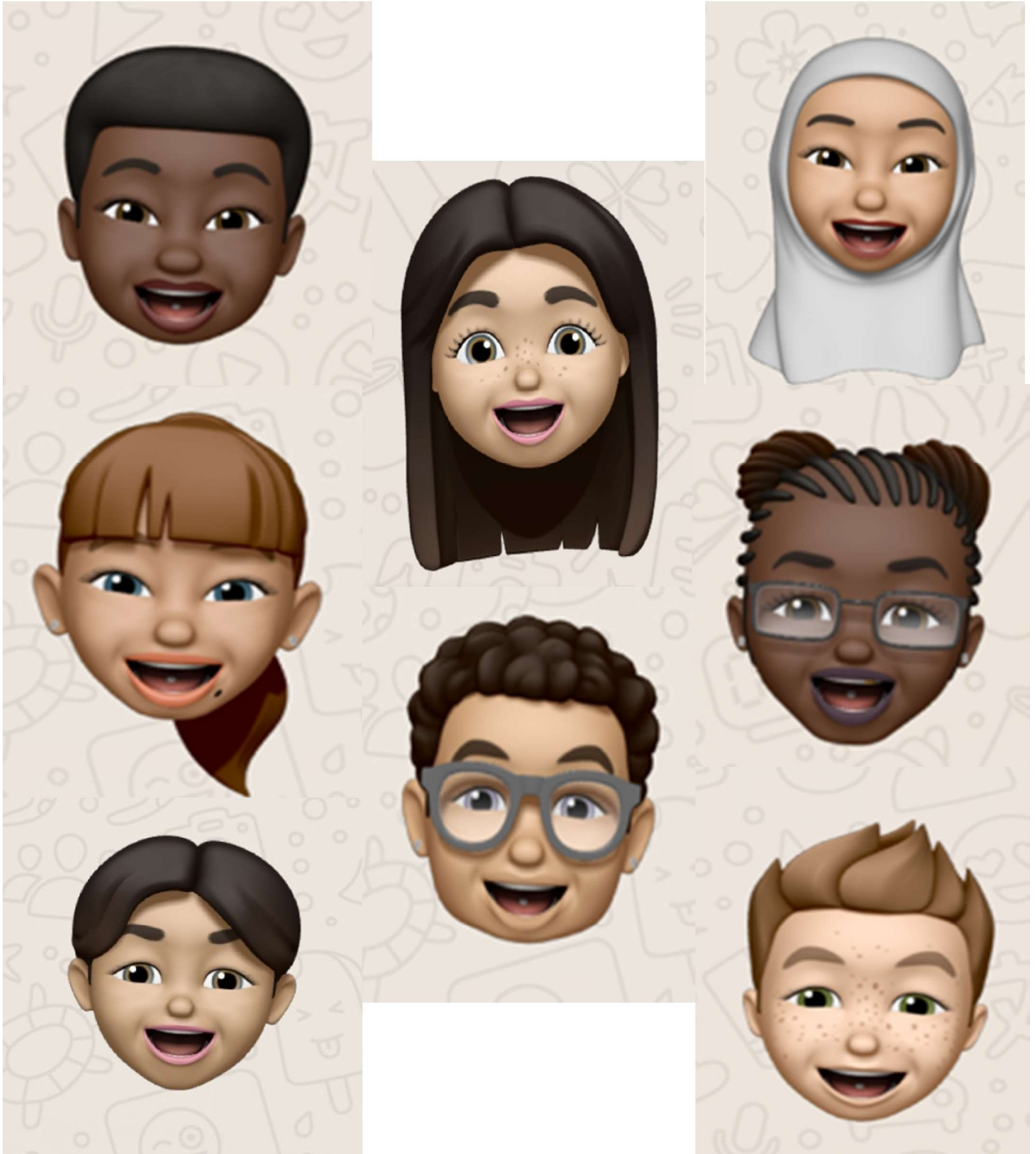


Σχεδίασε αυτό που νιώθεις.

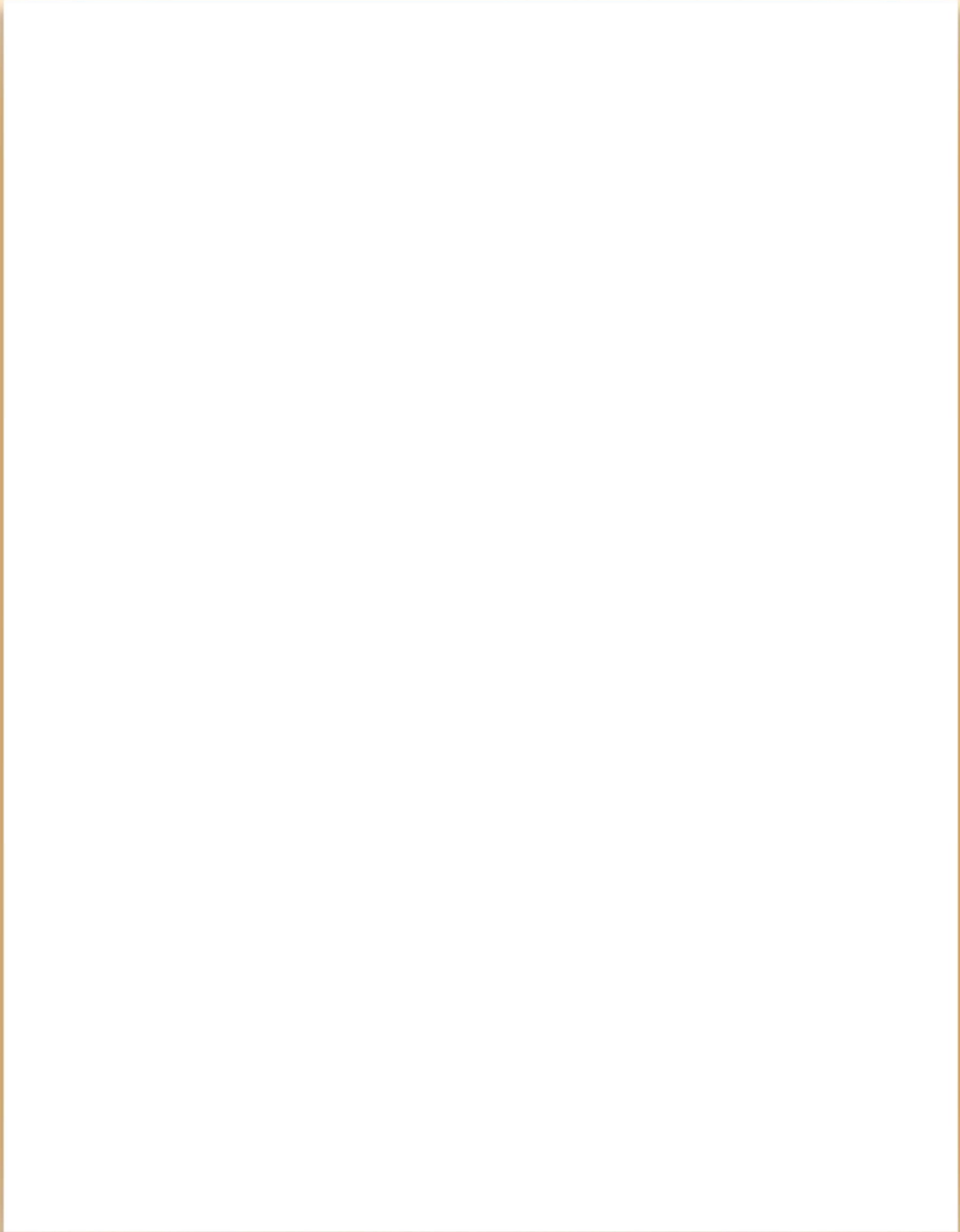


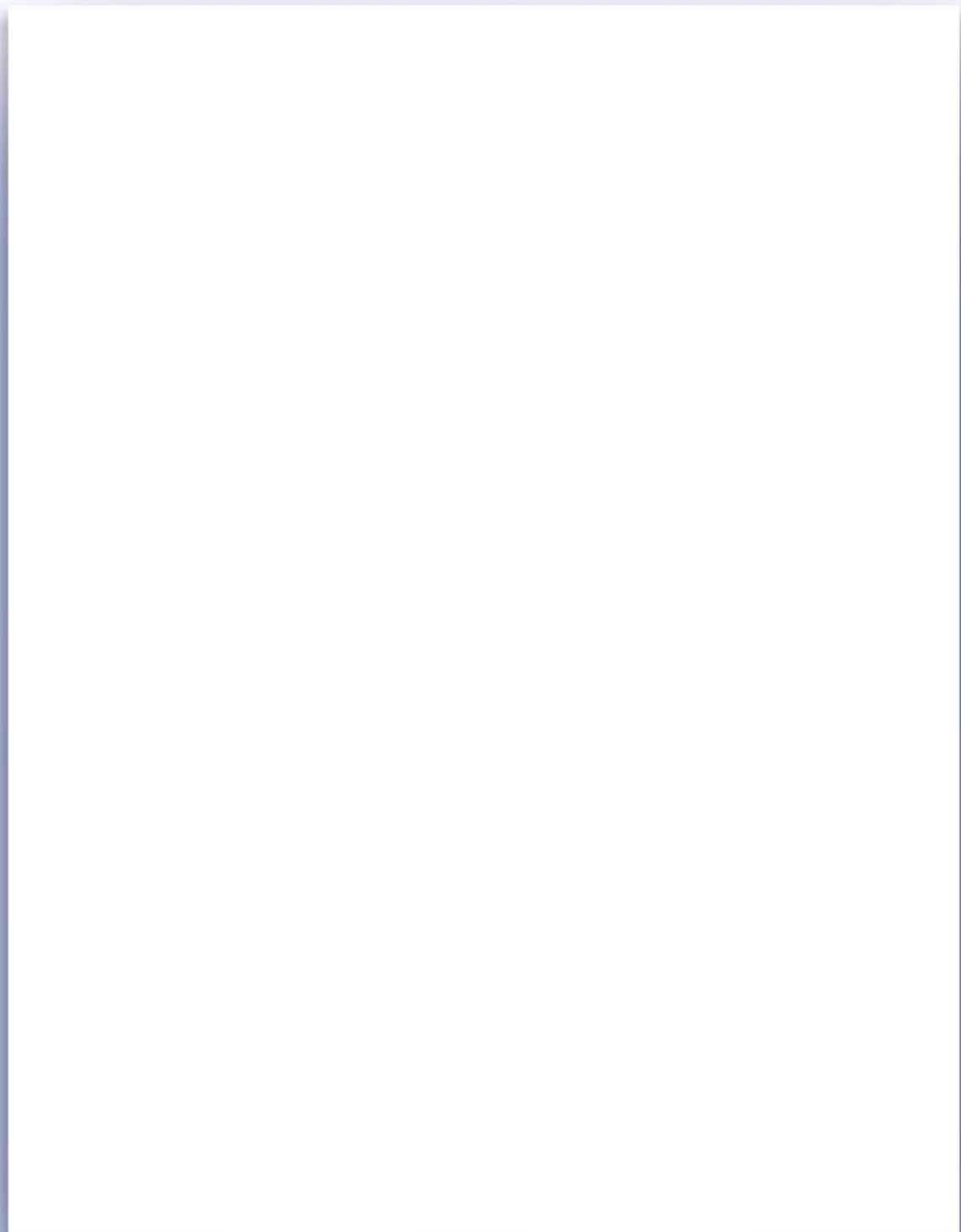
Ένα ξεχωριστό πρόσωπο για σένα πέθανε.

Καθώς θα μεγαλώνεις κι ο χρόνος περνά, θα θυμάσαι το
ξεχωριστό αυτό πρόσωπο.



Εδώ είναι τέσσερις σελίδες. Σχεδίασε μερικές από τις ξεχωριστές αναμνήσεις από αυτό το ξεχωριστό πρόσωπο..











Πρόσθεσε περισσότερες σελίδες για αυτό το ξεχωριστό για σένα πρόσωπο, όποτε το θες.

Αυτό είναι το βιβλίο σου.
Μπορείς πάντα να επιστρέψεις σε αυτό.

Άλλαξε πράγματα σε αυτό.
Θυμήσου πράγματ από αυτό.

Να έχεις «Χρόνο για Μένα» σε αυτό

“Κάποιες φορές οι ερωτήσεις είναι πολύπλοκες,
αλλα οι απαντήσεις είναι απλές”

Dr. Seuss