

"یک روز بلند شدم و همه چیز تغییر کرده بود. به من گفتند که باید به جای دیگری سفر کنم. کشوری که در آن امنیت بیشتری داشتم."

این کتاب درباره کودکی است که از خانه فرار کرده است. این کتاب واکنش‌های روانی طبیعی به فرار کردن را توصیف می‌کند و پیشنهاداتی در مورد چگونگی کنار آمدن کودکان با این واکنش‌ها را ارائه می‌دهد. این کتاب همچنین کودکان را تشویق می‌کند تا در مورد داستان و موقعیت‌هایی که در آن احساس شجاعت و قدرت می‌کنند، بنویسند یا نقاشی کنند.

این کتاب به ویژه برای کودکان 5-12 ساله مناسب است و برای خواندن با صدای بلند ایده‌آل است.



EGMONT
Fonden

یک دوست در راه

توسط:

Anne Lomholt Lei Hansen
Patricia Jytte Salinas
Sofie Boje Groth

منتشر شده توسط:

Røde Kors Asyl Sandholmgårdsvej 40
3460 Birkerød www.Rodekors.dk

تصاویر: Pauline Drasbæk

ویرایش و چاپ: Alinea+

طراحی گرافیک: Grethe Bruun

کپی رایت:

Røde Kors

نسخه برداری تنها براساس قوانین Copy-Dan مجاز است.

ISBN: 9788723565105



در اینجا می‌توانید هر آنچه می‌خواهید بنویسید یا نقاشی کنید:

در اینجا می‌توانید در مورد موقعیتی که احساس کردید در آن قرار دارید بنویسید یا نقاشی کنید:

در اینجا می‌توانید در مورد موقعیتی که در آن احساس ناراحتی می‌کردید بنویسید یا نقاشی کنید:

در اینجا می‌توانید در مورد چیزهایی که شما را خوشحال می‌کنند بنویسید یا نقاشی کنید:

در اینجا می‌توانید در مورد چیزهایی که بیش از همه دوست دارید بنویسید یا نقاشی کنید:

در اینجا می‌توانید چیزهایی که بیش از همه به یاد دارید را از صفحه‌ای که از آن آمده‌اید بنویسید یا نقاشی کنید:

در اینجا می‌توانید در مورد هر چیزی که در مورد آن سوال دارید بنویسید یا نقاشی کنید:

به یاد داشته باشید: اگر سوالی دارید، از بزرگسالی که با او هستید بپرسید.

در اینجا می‌توانید در مورد هر کار دیگری که ممکن است داشته باشید بنویسید یا نقاشی کنید:

به یاد داشته باشید: همیشه نگرانی‌های
خود را با یک بزرگسال در میان بگذارید.

در صفحات بعدی می‌توانید داستان خود را بنویسید یا بکشید.

ستاره‌ها را رنگ کنید و نشان دهید چه چیزی شما را اذیت می‌کند.

☆ رفتن به مهدکودک / مدرسه در یک کشور دیگر.

☆ آیا اتفاق خطرناکی برای من خواهد افتاد؟

☆ چه بر سر مردمی که دوستشان دارم خواهد آمد؟

☆ کجا می‌خواهم زندگی کنم؟

☆ در کشور من چه می‌گذرد؟



هی!

بذار یه چیزی بهتون نشون بدم.

اگر یک چشم خود را با دست بپوشانید، ممکن است
بتوانید چیزهایی را ببینید که دیگران نمی‌توانند ببینند.



3. خیلی از بچه‌ها احساس بهتری دارند وقتی که:

- به بزرگ‌ترها می‌گویند چه احساسی دارند.
- به تمام افرادی که می‌خواهند به کشورشان کمک کنند فکر می‌کنند.
- با انجام کاری که در آن خوب هستند به دیگران کمک می‌کنند.
- کارهایی انجام می‌دهند که به آرامش آن‌ها کمک می‌کند - برای مثال، نفس عمیق بکشید و به آرامی تنفس کنید.
- بازی می‌کنند و از تخیل خود استفاده می‌کنند.



همچنین کاملاً طبیعی است اگر:

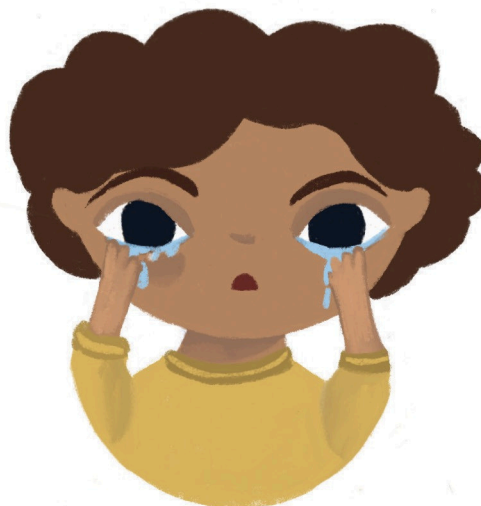
- به سختی می‌توانید بخوابید.
- باید به بزرگسالانی که با آنها احساس امنیت می‌کنید، نزدیک باشید.
- کارهایی را انجام دهید که معمولاً انجام نمی‌دهید.
- دوست ندارید همان کارهایی را انجام دهید که قبلاً دوست داشتید انجام دهید.



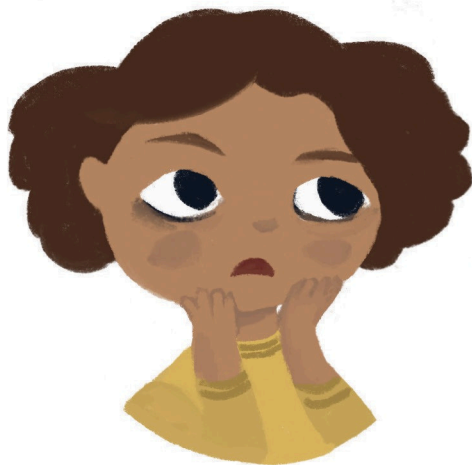
2. برای کودکی که فرار کرده است، برای مدتی کاملاً عادی است که



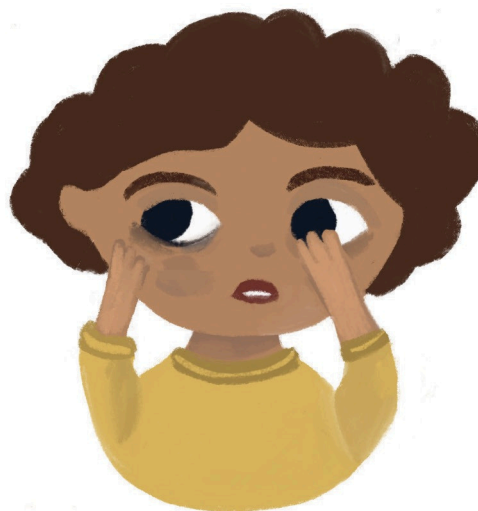
به راحتی ناراحت شود




بیشتر احساس غمگینی کند



احساس عصبانیت کند



بترسد



تو باید یک چیز بسیار مهمی را بدانی:
تقصیر تو **نبود** که مجبور شدی فرار کنی.

می‌دانی چرا باید فرار می‌کردی؟

1. بسیاری از کودکان به دلیل جنگ در کشورشان باید فرار کنند. سایر کودکان به دلیل فقر و وقایع طبیعی باید فرار کنند.



حالا گوش کن...

شاید دانستن این چیزها مفید باشد:

1. چرا باید فرار می‌کردی.
2. چه احساسی در درون خود داری.
3. چه چیزی ممکن است مفید باشد.



خیلی چیزها در اطراف من در حال رخ دادن است. چیزهای زیادی هست که باید یاد بگیرم و سرم پر از سوالات است.

من کاملاً می‌فهمم. فکر می‌کنم تو شجاع هستی که همه چیز رو به من می‌گویی. من بچه‌های دیگری مثل تو را دیده‌ام و آن‌ها هم همین چیزها را به من می‌گویند.



گاهی هم بازی می‌کنم و هر اتفاقی که افتاده را فراموش می‌کنم.



من بیشتر از قبل گریه می‌کنم. گاهی به سختی می‌توانم بخوابم و گاهی هم دوست دارم
نزدیک به یک بزرگسال باشم.



مدتی گذشته و من در امان هستم. اما هنوز در درونم احساس غمگینی
می‌کنم.

به این چیزها فکر می‌کنم...

خانواده خودم

وسایل بازی خودم

خانواده خودم

سگ خودم



حلزون گفت سلام! غمگین به نظر می‌رسی. چی شده؟

کودک می‌گوید، من در حال رفتن از
خانه خود و هر چیزی که می‌دانم
هستم.

حلزون گفت پس فهیدم چرا ناراحتی.
من هم در راهم. می‌توانیم با هم برویم؟



یک روز که از خواب بلند شدم، دیدم که همه چیز تغییر کرده بود. به من گفتند که باید به جای دیگری سفر کنم. جایی که برای من امن‌تر بود.





یک دوست در راه

در این کتاب با کودکی آشنا می‌شوید که از خانه فرار می‌کند و در راه با حلزونی خردمند ملاقات می‌کند.

همچنین در این کتاب می‌توانید در مورد سفر خود به جایی که در حال حاضر هستید نقاشی کنید و بنویسید. این کتاب مال شماست.

یک دوست در راه

