

Libricino

per la pace
e la speranza



Psicologi per i Popoli OdV
Emilia Romagna

Questo libro è di:

Цей буклет з:



Буклет за мир і надію

Libricino per la pace e la speranza

Італійською/українською мовою
In italiano/ucraino



Психологи для народів (ОдВ)
Емілія Романья

Psicologi per i Popoli OdV
Emilia Romagna

LETTERA DI ACCOGLIENZA AI PROFUGHI DELLA GUERRA IN UCRAINA

Le nostre braccia sono aperte per accogliervi nel nostro paese e nelle nostre case, desiderose di rasserenarvi e farvi sciogliere con un abbraccio un po' della grande paura che state provando.

Le nostre mani sono felici di offrirvi quello di cui avete bisogno per vivere qui, anche se sappiamo che il nostro miglior pane non sarà mai buono quanto quello fatto con l'amore e il grano della propria terra.

I nostri cuori vogliono battere con i vostri per aiutarvi a portare un po' del peso della grande rabbia che vi accompagna da quando siete stati costretti alla fuga e a trovare rifugio lontano da casa.

I nostri occhi piangono insieme ai vostri infinite lacrime di tristezza per il dolore della lontananza da tutto ciò che di caro dà forza per vivere.

La nostra vicinanza vuole nutrire le vostre speranze che ci sarà presto il ritorno in patria e a una vita fatta di normale quotidianità: scuola, lavoro, riposo, giochi, pranzi...

La nostra umanità vi "ringrazia" per permetterci di aiutarvi e di donarvi protezione e accoglienza anche per i bisogni della mente: portando un po' di serenità là dove c'è ora solo paura, lenendo l'infelicità per le cose amate e perdute, superando la rabbia per alimentare una paziente attesa.

NOI SIAMO CON VOI: abbiate fiducia in un domani migliore.

ВІТАЛЬНИЙ ЛИСТ ДО БІЖЕНЦІВ З ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Наші обійми відкриті, щоб вітати вас у нашій країні та в наших домівках, прагнучи підняти вам настрій і змусити вас розтопити обіймами від великого страху, який ви відчуваєте.

Наші руки раді запропонувати вам те, що вам потрібно, щоб жити тут, хоча ми знаємо, що наш найкращий хліб ніколи не буде таким добрим, як той, що готується з любов'ю та зерном власної землі.

Наші серця хочуть битися разом із вашими, щоб допомогти вам нести частину тяжкості великого гніву, який супроводжував вас відтоді, як ви були змушені тікати й знайти притулок подалі від дому.

Наші очі плачуть разом із твоїми нескінченними сльозами смутку за біль віддаленості від усього, що нам дороге дає сили жити.

Наша близькість хоче підживити ваші надії на те, що незабаром настане повернення додому і життя, що складається зі звичайних буднів: школа, робота, відпочинок, ігри, обіди...

Наша людяність «дякує» вам за те, що ви дозволили нам допомогти вам і надати вам захист і гостинність а також для потреб розуму: принести трохи спокою там, де зараз є лише страх, заспокоїти за втрачені та улюблені речі, подолати гнів на очікування та терпіння.

МИ З ВАМИ: вірте в краще на завтра.

SUGGERIMENTI AI GENITORI PER AFFRONTARE LE EMOZIONI

GESTITE LE VOSTRE EMOZIONI: controllate la vostra paura e rassicurate i bambini, dando loro la possibilità di esprimere le emozioni - e non minimizzate le loro paure dicendo: non è niente: passerà anche questa!

Fate disegnare ai vostri bambini le loro paure e, se possibile, affidate loro la cura di un giocattolo gradito (es: un peluche, una macchinina...).

Rassicuratevi: è normale avere paura in una situazione così terribile, ma dite loro: "Adesso siamo al sicuro, non siamo da soli".

Rispondete alle loro domande utilizzando un linguaggio adatto all'età del vostro bambino e senza ricorrere a bugie, per rassicurarli.

Parlate loro con calma e rivolgete loro carezze e abbracci.

Prendetevi cura della loro igiene e cercate, quando possibile, di ripristinare una routine: questo renderà prevedibili le loro giornate e li farà sentire più sereni.

Evitate di fare ascoltare loro notizie sulla guerra, o esporli a immagini violente e, se potete, proponete attività di gioco e di rilassamento.

Ascoltateli e nutrite la loro speranza.

Поради батькам, як впоратися з емоціями

КЕРУЙТЕ ВАШИМИ ВИКЛАДАМИ: стримайте свій страх і заспокойте дітей, даючи їм можливість висловити свої емоції – і не применшуйте їхні страхи, кажучи: це нічого - це теж пройде!

Нехай ваші діти намалюють свої страхи і, якщо можливо, довірте їм догляд за приємною іграшкою (наприклад: м'якою іграшкою, машинкою...).

Заспокойте їх: боятися в такій жакливій ситуації нормально, але скажіть їм: «Тепер ми в безпеці, ми не самотні».

Відповідайте на їхні запитання, використовуючи мову, відповідну віку вашої дитини, і не вдаючись до брехні, щоб заспокоїти її. Розмовляйте з ними спокійно і ласкайте їх і обнімайте.

Подбайте про їхню гігієну та намагайтеся, коли це можливо, відновити рутину: це зробить їхні дні передбачуваними та зробить їх спокійнішими.

Не дозволяйте їм чути новини про війну, не показуйте насильницьких образів і, якщо можете, пропонуйте ігри та розслаблюючі заходи.

Слухайте їх і плекайте їх надію.

L'uccello notturno



C'era una volta un piccolo villaggio fra le montagne; gli abitanti vivevano felici e i bambini giocavano nei prati.

Un giorno però il villaggio iniziò ad essere sorvolato da un grande uccello notturno che faceva un rumore assordante quando sbatteva le ali, tanto che i vetri delle case al suo passaggio tremavano e le

persone si svegliavano spaventate. L'uccello amava uscire di notte perché così era più facile confondersi nel buio, ma era tanto rumoroso che tutti gli abitanti si resero presto conto della sua presenza e iniziarono a nascondersi dentro le proprie case. Il capo villaggio faceva suonare una campana per avvisare chi era fuori casa di affrettarsi a rientrare per mettersi al riparo.

Passarono alcune notti e l'uccello continuava a sorvolare il piccolo villaggio al calar del sole; le persone erano così spaventate che smisero di uscire anche di giorno fino a quando decisero di cercare riparo nei villaggi vicini. Si unirono tutti, grandi e piccini portando poche cose dentro una valigia. Certo si sentivano tristi e impauriti per la decisione di lasciare le proprie case, ma il desiderio di tornare a uscire e giocare all'aria aperta come prima, dava loro il coraggio per affrontare il viaggio sicuri che quando l'uccello se ne sarebbe andato per sempre, avrebbero potuto fare rientro nelle loro case.



Нічний птах

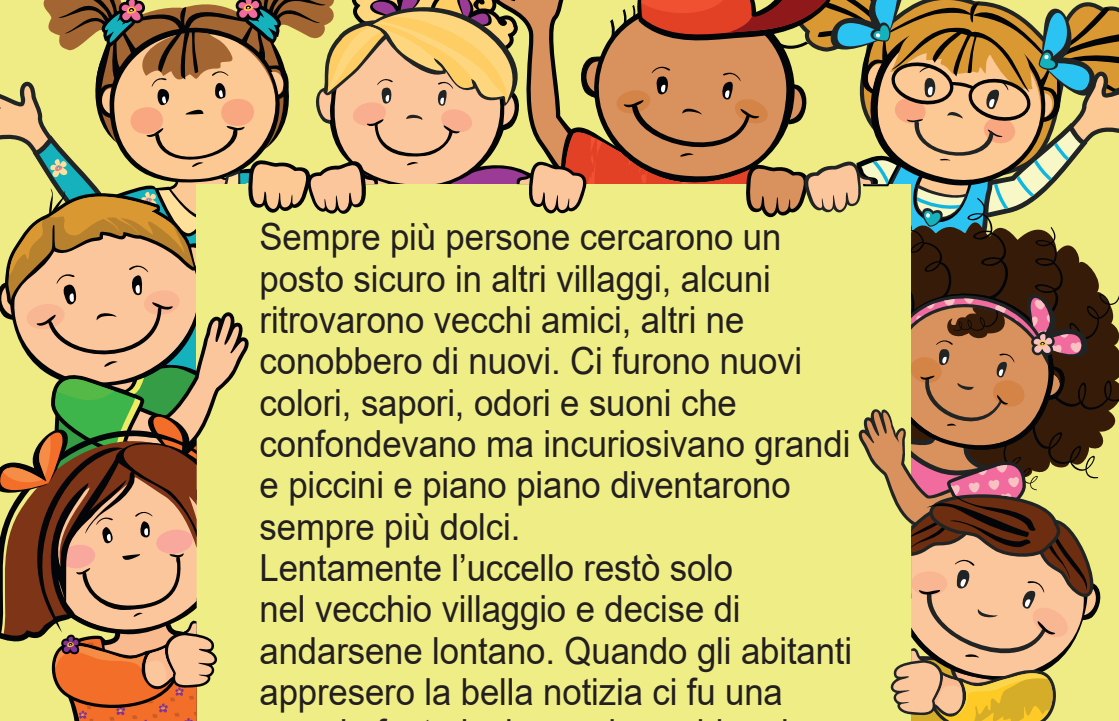


Було колись у горах село; жителі жили
щасливо, а діти гралися на луках.

Одного разу, однак, село почав
облітати великий нічний птах,
який, махаючи крилами,
оглушливо зашумів, так що
вікна будинків тремтіли,
коли він проходив, і люди
прокидалися злякані. Птах
любив виходити вночі,

тому що ввечері в темряві було легше заплутатися,
але був такий галасливий, що невдовзі всі мешканці
усвідомили його присутність і почали ховатися всередині
своїх домівок. Сільський голова бив у
дзвони, щоб попередити тих, хто був поза
домом, поспішати назад, щоб укритися.
Минуло кілька ночей, і птах продовжував
літати над маленьким селом, поки сонце
зайшло; люди були настільки налякані,
що перестали виходити навіть вдень, поки
жителі не вирішили шукати притулку в сусідніх
селах. Приєдналися всі, молоді й старі, несучи кілька речей
увалізі. Звісно, мешканці сумували та боялися рішення
покинути свої домівки, але бажання повернутися, щоб
вийти і пограти на свіжому повітрі, як і раніше, додавало
їм сміливості протистояти подорожі впевненою, що
коли птах піде назавжди, вони могли повернутися до
своїх домівок.





Sempre più persone cercarono un posto sicuro in altri villaggi, alcuni ritrovarono vecchi amici, altri ne conobbero di nuovi. Ci furono nuovi colori, sapori, odori e suoni che confondevano ma incuriosivano grandi e piccini e piano piano divennero sempre più dolci.

Lentamente l'uccello restò solo nel vecchio villaggio e decise di andarsene lontano. Quando gli abitanti appresero la bella notizia ci fu una grande festa insieme ai vecchi e ai nuovi amici.

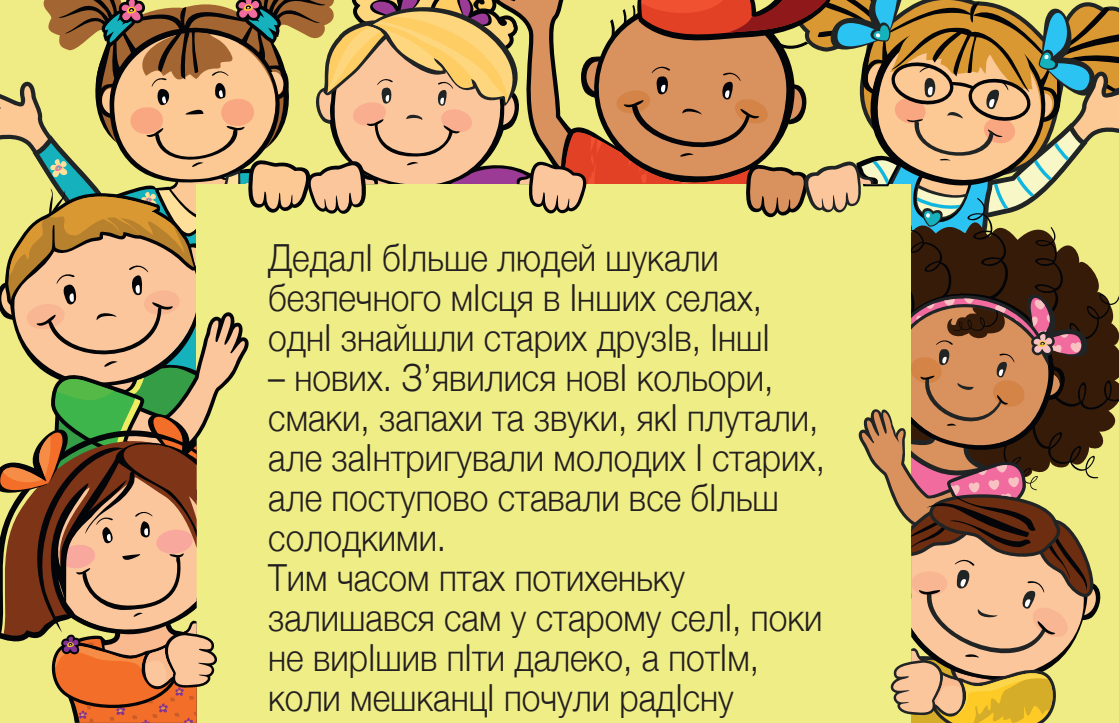


Si ballò e si cantò tutto il giorno e la notte, le persone si abbracciavano e ridevano felici.

Tra gli abitanti del villaggio qualcuno si affrettò per

fare subito rientro nella propria casa, altri decisero di restare ancora un po' nel nuovo villaggio, altri ancora si prepararono al ritorno con ancora un po' di paura, ma con la voglia di tornare insieme a giocare nei prati.





Дедалі більше людей шукали
безпечного місця в інших селах,
одні знайшли старих друзів, інші
– нових. З'явилися нові кольори,
смаки, запахи та звуки, які плутали,
але заінтригували молодих і старих,
але поступово ставали все більш
солодкими.

Тим часом птах потихеньку
залишався сам у старому селі, поки
не вирішив піти далеко, а потім,
коли мешканці почули радісну
новину, була велика вечірка разом зі
старими та новими друзями.



Вони танцювали і співали
цільний день і ніч, люди
обіймалися і радісно
сміялися.

Серед жителів села
одні поспішили негайно

повернутися додому, інші вирішили залишитися ще
трохи в новому селі, треті
готувалися повернутися ще
з невеликим страхом, але
з бажанням повернутися
разом, щоб їхні діти могли
гратись на луках.



La luna di Kiev



Chissà
se la luna
di Kiev
è bella
come la luna di Roma,
chissà se è la stessa
o soltanto sua sorella...

“Ma son sempre quella!
- la luna protesta -
non sono mica
un berretto da notte
sulla tua testa!

Viaggiando quassù
faccio lume a tutti quanti,
dall'India al Perù,
dal Tevere al Mar Morto,
e i miei raggi viaggiano
senza
passaporto”.

G. Rodari

Київський місяць



Хто
знає, чи
такий же
гарний місяць Києва,
як місяць Риму,
хто знає, чи той самий,
чи тільки його сестра. . .

«Але я все той же!
- протестує місяць, -
я не нічний
кашкет на голові!
Подорожуючи сюди,
я освітлюю всіх,
від Індії до Перу,
від Тибру до Мертвого
моря, і мої промені
мандрують
без паспорта».

G. Rodari

Bambini siamo tutti sotto lo stesso cielo e sotto la stessa luna che fa brillare le notti italiane, ucraine e di tutto il mondo e presto gli uomini si accorgeranno che l'umanità deve rimanere unita e vivere in pace.

Sarà proprio la luna, che brilla su di noi tutti come simbolo di pace, che illuminerà la strada per superare l'odio, la violenza e le paure.



Діти, всі ми під одним небом і під одним місяцем, від чого сяють ночі Італії, України та всього світу, і незабаром люди зрозуміють, що людство має залишатися єдиним і жити в мирі. Це буде місяць, який сяє на всіх нас як символ миру, який освітлює шлях до подолання ненависті, насильства і страхів.



Bambini e bambine del mondo, sull'albero della vita c'è spazio per tutti...

Colori chiari e scuri, gusti dolci e salati ci piacciono di più se sono mischiati!

Bambini e bambine, ogni foglia dell'albero è unica e originale così ogni persona del mondo diversa e singolare!

E ricordate che vicini con rispetto e curiosità, qualcosa di buono accadrà!



Хлопчики і дівчата світу, на дереві життя є місце для всіх. . .

Світлі та темні кольори, солодкі та солоні смаки нам більше подобаються, якщо їх змішати!

Хлопчики та дівчата, кожен листочок дерева унікальний і оригінальний, тому кожна людина в світі різна і неповторна!

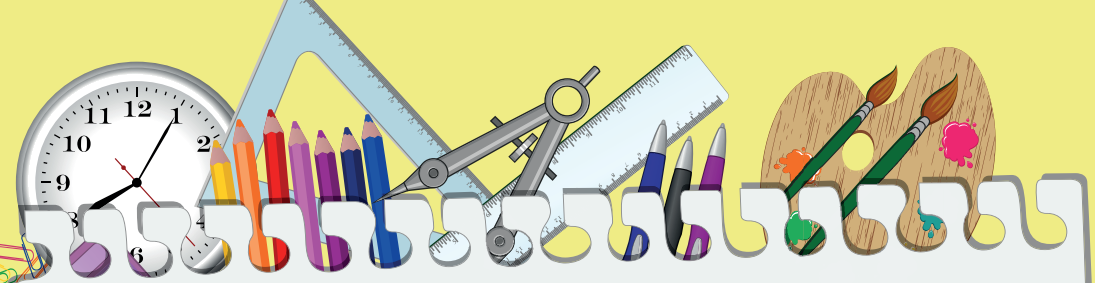
І пам'ятайте, що у сусідів з повагою і цікавістю станеться щось хороше!



Colora i disegni



Розфарбуйте малюнок



Disegna o racconta la paura

Намалюй і розкажи про свій страх





Chi siamo

Psicologi per i Popoli-OdV, per gli amici PxP, è un'organizzazione di volontariato, iscritta all'Albo regionale del volontariato di Protezione Civile (n. 2475). PxP Emilia Romagna conta circa 40 soci per la maggior parte Psicologi esperti in psicologia dell'emergenza.

Nata oltre 20 anni fa, l'associazione si occupa di offrire sostegno psicologico alle persone in difficoltà coinvolte in alluvioni, terremoti, esondazioni, terrorismo, guerre, emergenze sanitarie e altre catastrofi.

Хто ми є

Психологи для народів - ОдВ, для друзів РхР та волонтерська організація, зареєстрована в обласному реєстрі волонтерів цивільного захисту (№ 2475). налічує близько членів, більшість з яких є психологами, експертами з психології надзвичайних ситуацій.

Асоціація, заснована понад років тому, надає психологічну підтримку людям, які потрапили у труднощі, які постраждали від повені, землетрусу, повені, тероризму, війн, надзвичайних ситуацій.



Psicologi Per i Popoli EmiliaRomagna
Психологи для народів Емілії-Романьї.

Se senti il bisogno di parlare delle emozioni che stai vivendo con un professionista, sarai accolto e ascoltato.

Якщо ви відчуваєте потребу розповісти про емоції, які ви відчуваєте, з професіоналом, вас приймуть і вислухають.



pxper.ukraina@gmail.com



+393517837136

Tutti gli elaborati sono stati pensati, prodotti e disegnati da Psicologi dell'Emergenza dell'Associazione Psicologi Per i Popoli OdV Emilia Romagna: Ferrini Alessandra, Monti Manuela, Muselli Lucia, Paladini Raffaella, Toschetti Federico.

La traduzione è a cura di Oksana Sidorova e Pavlo Urushchak che ringraziamo.

Усі роботи були задумані, виготовлені та розроблені психологами надзвичайних ситуацій Асоціації психологів народів ОдВ Емілії Романьї: Ферріні Алессандра, Монті Мануела Муселлі Лучія, Паладіні Рафаела та Тоскетті Федеріко.



PxP Emilia Romagna
Via A. Legnani, 72 40139
Bologna
psicopopoli.er@gmail.com



Patrocinato
dall'Ordine degli Psicologi
dell'Emilia Romagna



Con il contributo di
EGAF Edizioni Forlì
www.egaf.it



Polizia Locale di Piacenza