

**un quaderno, una spalla  
nei tempi di guerra**

**Un libro per amico**

Un quaderno d'aiuto sulla guerra per i bambini  
della scuola elementare e della prima media



Tutto d'un tratto si sente parlare molto di **guerra**. La gente ne parla dappertutto, per strada, in televisione, gli adulti che parlano tra di loro. Questo può farti sentire spaventato o impaurito.

Purtroppo non posso risolvere la **guerra**.

Ma posso darti alcuni consigli che spero possano rendere questa sensazione un po' meno terribile.

In questo quaderno sei tu a decidere quando fare qualcosa, su quali pagine lavorare e come farlo.

Decidi tu a chi vuoi mostrare qualcosa.

Spero che il libretto ti possa essere utile.

A handwritten signature in black ink on a light background. The signature reads "Monique" in a cursive, flowing script.

Questo quaderno di lavoro è un'iniziativa di Monique Claes.  
Non voglio guadagnare soldi con la guerra. Ma sarei grata per una ricompensa alla mia iniziativa con una donazione all'**UNICEF**, a **Medici senza Frontiere** o alla **Croce Rossa**.

*Testo e idea:* Monique Claes, doeboekbijoorlog@gmail.com

*Foto di copertina:* Monique Claes

*Traduzione olandese - italiano:* Anouk Negri

*Design:* Monique van Vlodrop

QUESTO LIBRO È DI:



**Puoi descriverti qui con usando delle parole oppure tramite un disegno.**

## FAI UNA RAGNATELA DI PAROLE

A cosa pensi quando senti la parola guerra

guerra

## QUELLO CHE SENTO

Tutto ciò che sta accadendo ora può farti sentire diverso, ma non necessariamente.

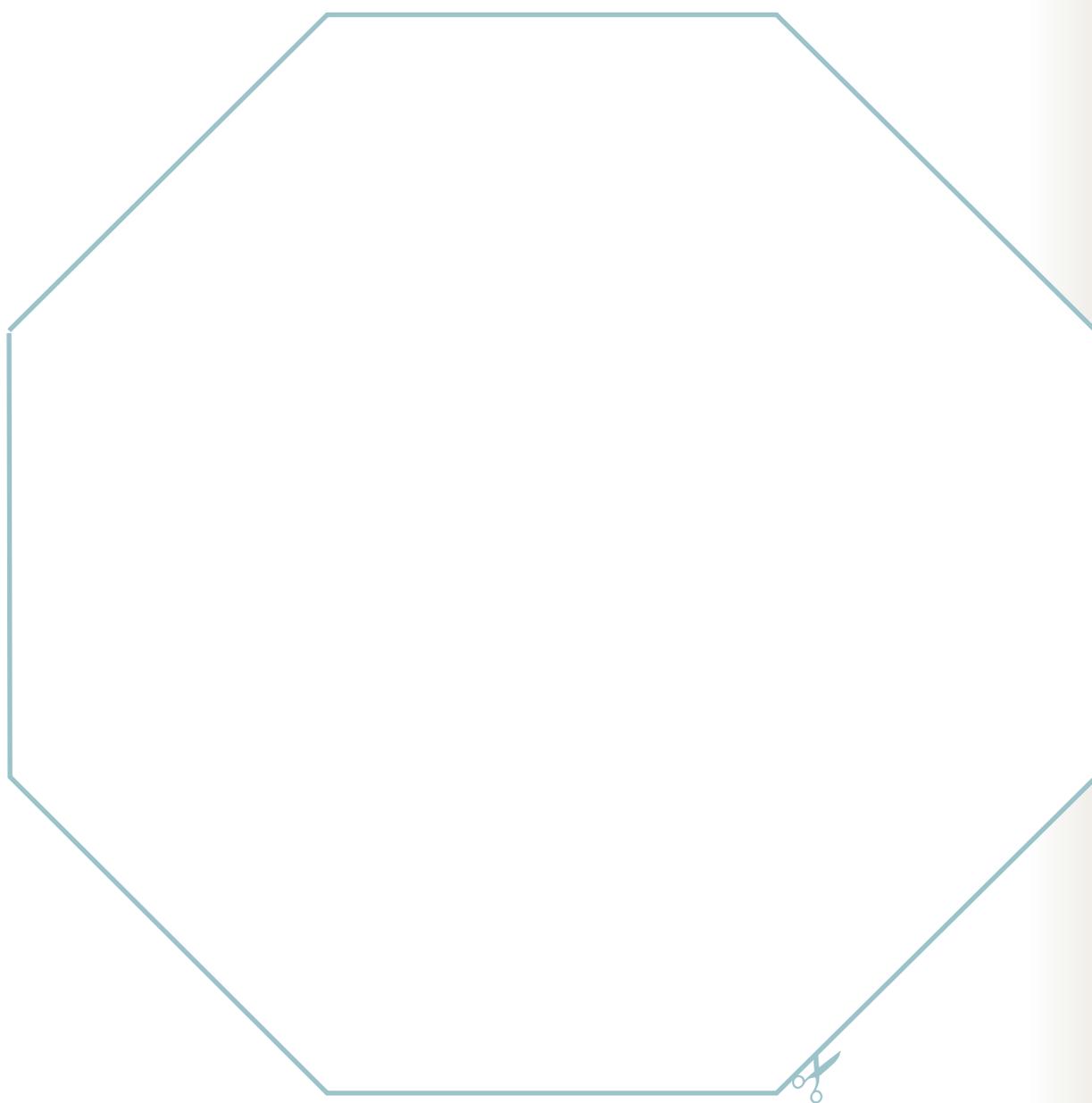
**Disegna come ti senti spesso.**

Si possono sentire diverse cose contemporaneamente.  
Uno può essere spaventato e felice allo stesso tempo.  
Sembra assurdo ma è normale.

## STOP!

Sembra che senti solo cose sulla guerra continuamente.  
Se ti dà fastidio e non vuoi sentire parlare della guerra per un po',  
è importante che tu lo faccia sapere a casa.

**Fai un segnale di stop e appendilo se non vuoi sentirne parlare per un po'.**



## LA COLOMBA DELLA PACE

La guerra non è mai divertente, per nessuno.

L'opposto di guerra è la pace.

La colomba della pace è un simbolo di pace.

**Puoi colorarlo il più bello possibile se vuoi.**

E quando è pronto puoi appenderlo da qualche parte se vuoi.



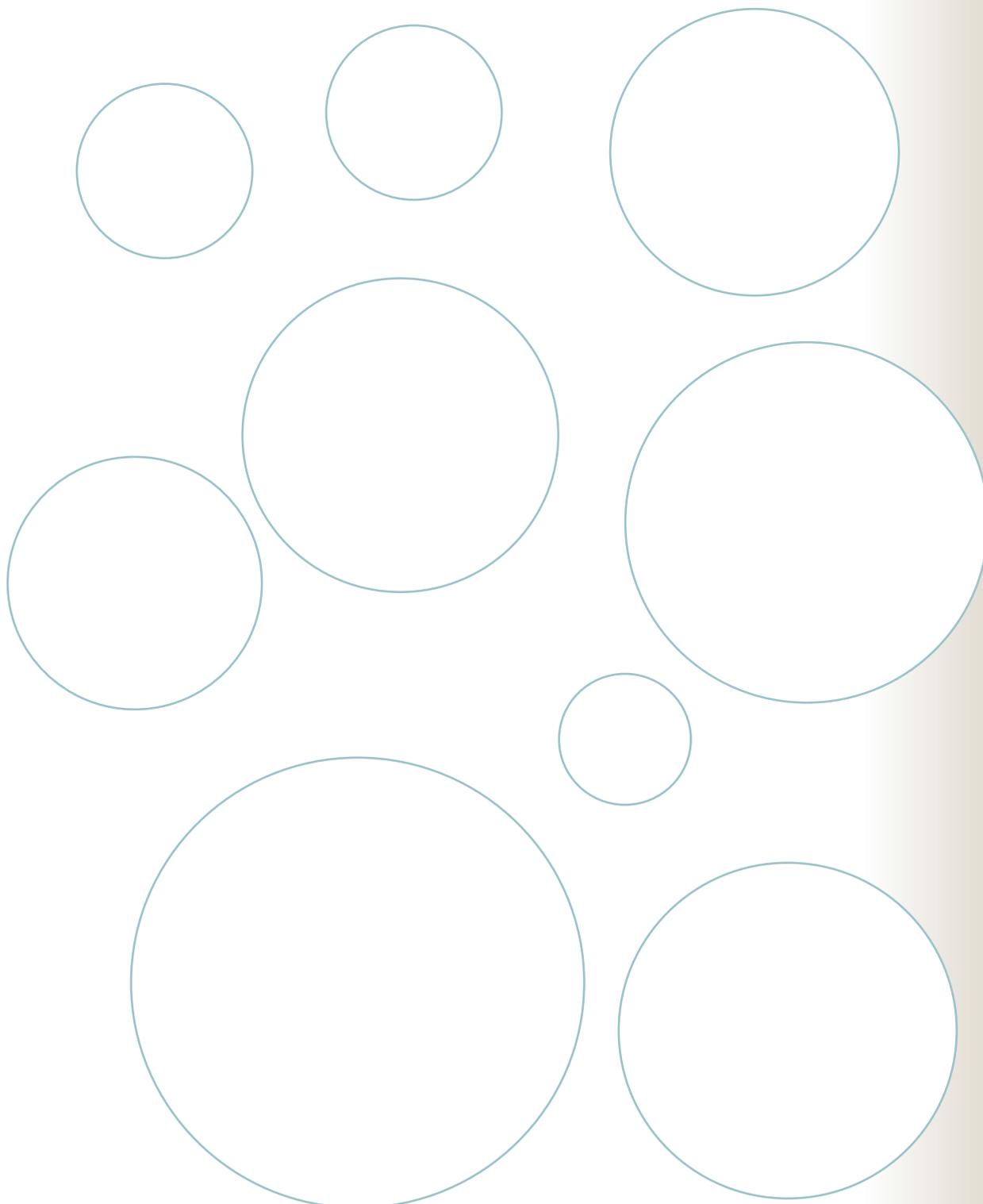
## POSTA AEREA



Probabilmente non conosci nessun bambino che vive attualmente in un paese dove c'è la guerra. Ma si vedono delle immagini di loro. Probabilmente puoi immaginare quanto sia triste tutto questo, forse pensi a come sarebbe per te. Cosa vorresti dire a questi bambini?

### **Scrivilo nelle bolle.**

Puoi anche usare delle vere bolle di sapone, fuori, e dire ad alta voce quello che vuoi dire mentre soffi le bolle in aria.



## MUSEO DELLE COCCOLE

La guerra è pesante e brutta. Ecco perché andiamo alla ricerca di cose morbide in casa.

**Crea il tuo museo o posticino con oggetti coccolosi.**

Museo delle coccole

## SEI UN TIPO SPIRITOSO

La guerra non è divertente, eppure la gente ci scherza sopra. Ci sono artisti che vogliono dare la loro opinione su qualcosa con un disegno divertente. Lo si vede spesso in un giornale o sui social media. Si chiama vignetta.

**Disegna una vignetta qui o incollane una che vedi sul giornale.**

## FAI DOMANDE!

Si sentono così tante cose in questo momento. È normale che non si capisca tutto. Forse hai un sacco di domande. È importante che tu possa sentirti libero di farle. A chi puoi rivolgerti con le tue domande?

- papà
- mamma
- insegnante
- 
- 

Non sempre otterrai una risposta, perché anche gli adulti non sanno tutto.

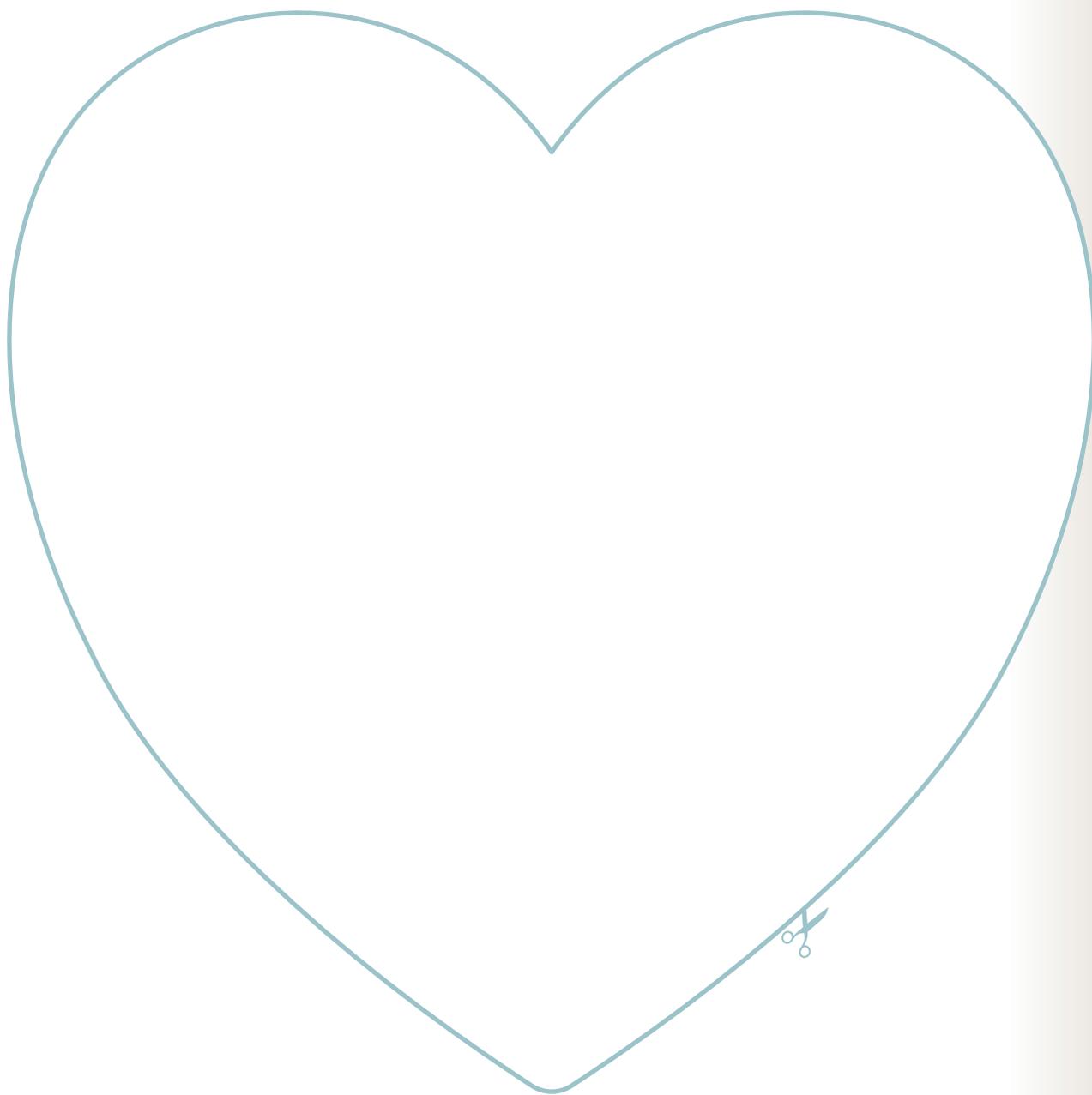
**Scrivi qui le tue domande.**

## CUORI

Ci sono persone o bambini che fanno qualcosa di diverso ora?  
Forse sono meno felici o più tranquilli.

I cuori rendono sempre felici le persone

**Decora bene il cuore e ritaglialo per regalarlo a qualcuno che ne ha bisogno.**



## POSTER

Vi siete imbattuti in immagini e/o manifesti che dicono che la guerra deve finire?  
A volte le persone li appendono per esprimere la propria opinione.

**Se anche tu pensi che la guerra debba finire, puoi fare un “finite-la-guerra-poster”  
e appenderlo alla finestra.**

**FINITE LA GUERRA!**



## QUANDO LA TESTA È PIENA

Pensare continuamente a cose spiacevoli è molto fastidioso.

Ecco alcuni consigli:

- Cerca il tuo colore preferito e metti un trattino ogni volta che lo vedi.
- Vai a giocare fuori, questo aiuta.
- Metti in tasca un fazzoletto con un profumo di mamma o papà. che ti piace e annusalo ogni tanto.
- Ascolta della musica che ti fa stare bene.
- Leggi un bel libro.
- Vai a fare una doccia e pensa nella tua testa che i pensieri tristi vanno via con l'acqua nello scarico.
- Raccogli delle immagini da riviste che trovi belle o divertenti e guardale di tanto in tanto.
- Fai un gioco (di società) con qualcuno.
- 
-

## AIUTO

Ci sono molti gruppi di persone che danno aiuto ai bambini e alle famiglie colpite dalla guerra.

**Unicef, Croce Rossa, Warchild** e molti altri.

Cercano di provvedere a cibo per la gente.

Portano coperte e vestiti caldi

Portano anche medicine, bende e cerotti per le persone che ne hanno bisogno.

Sono molto bravi a montare tende in cui le persone possono dormire quando non hanno un altro posto dove stare.

Spesso le persone lo fanno volontariamente. Ciò significa che non vengono pagati per questo.

**Se tu fossi adulto, avresti fatto qualcosa?**

**Cosa faresti?**

**Che cosa ha bisogno la gente secondo te?**

## MONDO DEI SOGNI

Disegna qui il tuo mondo dei sogni.

## MAGIA

Immagina di avere dei poteri magici... cosa faresti?

“abrakadabra...”

**Finisci questo incantesimo e scrivi o disegna quale magia faresti tu.**

## PAGINA DELLE BELLE PAROLE

**Scrivi tutte le parole belle, dolci, divertenti e pazze.**

Puoi anche chiedere ad altri di aiutarti con questo.

## SPAZIO PER DISEGNARE O SCRIVERE

Qui puoi disegnare o scrivere quello che vuoi.

## Consigli per i genitori

- Prendete il tempo per ascoltare i figli quando vogliono dirvi qualcosa o farvi una domanda.
- Date delle risposte oneste alle domande dei figli. Ma non più di quanto chiedono. In questo modo sarete in grado di allacciare a ciò che vogliono. Se non puoi rispondere a una domanda, dovresti dirlo onestamente.
- Chiedete al figlio come si sente. Ogni sentimento è permesso, non condannatelo o banalizzatelo.
- Dite ai figli che questo non è un loro problema. Non possono risolverlo. Dite loro che i leader di vari paesi ci stanno pensando a come risolvere questo problema.
- Dite loro che possono continuare a fare cose divertenti e che non devono sentirsi in colpa.
- Assicuratevi che i figli non siano esposti a informazioni e immagini che non sono appropriate alla loro età.
- Se i figli guardano il telegiornale, guardatelo insieme a loro.
- Se un figlio vuole contribuire a un'organizzazione umanitaria, sostenetelo, lasciate che lui faccia un lavoretto e donate il denaro a un'organizzazione umanitaria.
- Se siete preoccupati perché il comportamento del vostro figlio sta cambiando drasticamente, chiedete aiuto al pediatra di riferimento.