

Caiet de lucru pentru copii

Pentru
7-11
ani





De ce a murit bebelușul nostru?



Uneori, bebelușii se nasc prea devreme pentru că nu au crescut corespunzător în burtica mamei.

Uneori, bebelușii nu sunt pregătiți pentru a fi născuți și sunt atât de mici încât nu pot trăi.

Uneori, corpul lor nu mai funcționează. Acest lucru nu poate fi remediat.

Nu simt nimic, nu au dureri.



Nu ai fi putut face nimic.

Nu e vina ta.



Îl vei ține minte pentru totdeauna



Cum te simți?

După decesul cuiva, putem simți o mulțime de sentimente, iar uneori este posibil să nu simțim absolut nimic. Ne putem simți fericiți și triști în același timp.

S-ar putea să simți...



Furie



Fericire



Îngrijorare



Tristețe



Confuzie



Vinovăție



Cum te simți azi?

Desenează sau descrie în cuvinte modul în care te simți.






La școală




Te vei întoarce la școală când te simți pregătit(ă).

Le poți spune profesorilor și prietenilor despre bebeluș înainte de a te întoarce, dacă acest lucru te face să te simți mai liniștit(ă). Unul dintre adulții din jurul tău te poate ajuta să vorbești cu ei.



Te poți simți mai bine dacă încerci să faci lucrurile pe care le faci în mod normal, cum ar fi activitățile de după școală (after-school) sau diferite pasiuni. Este ok să te distrezi chiar și atunci când simți tristețe deoarece te poate ajuta să faci lucruri frumoase.







Ce îți place să faci ca să te distrezi?



Desenează o imagine sau scrie o listă
cu lucrurile pe care îți place să le faci





Desenează o imagine sau scrie o listă cu toți oamenii pe care îi iubești

Toți acești oameni te iubesc și sunt aici pentru tine.
Poți vorbi cu ei și le poți spune cum te simți
acum sau oricând simți nevoia.

