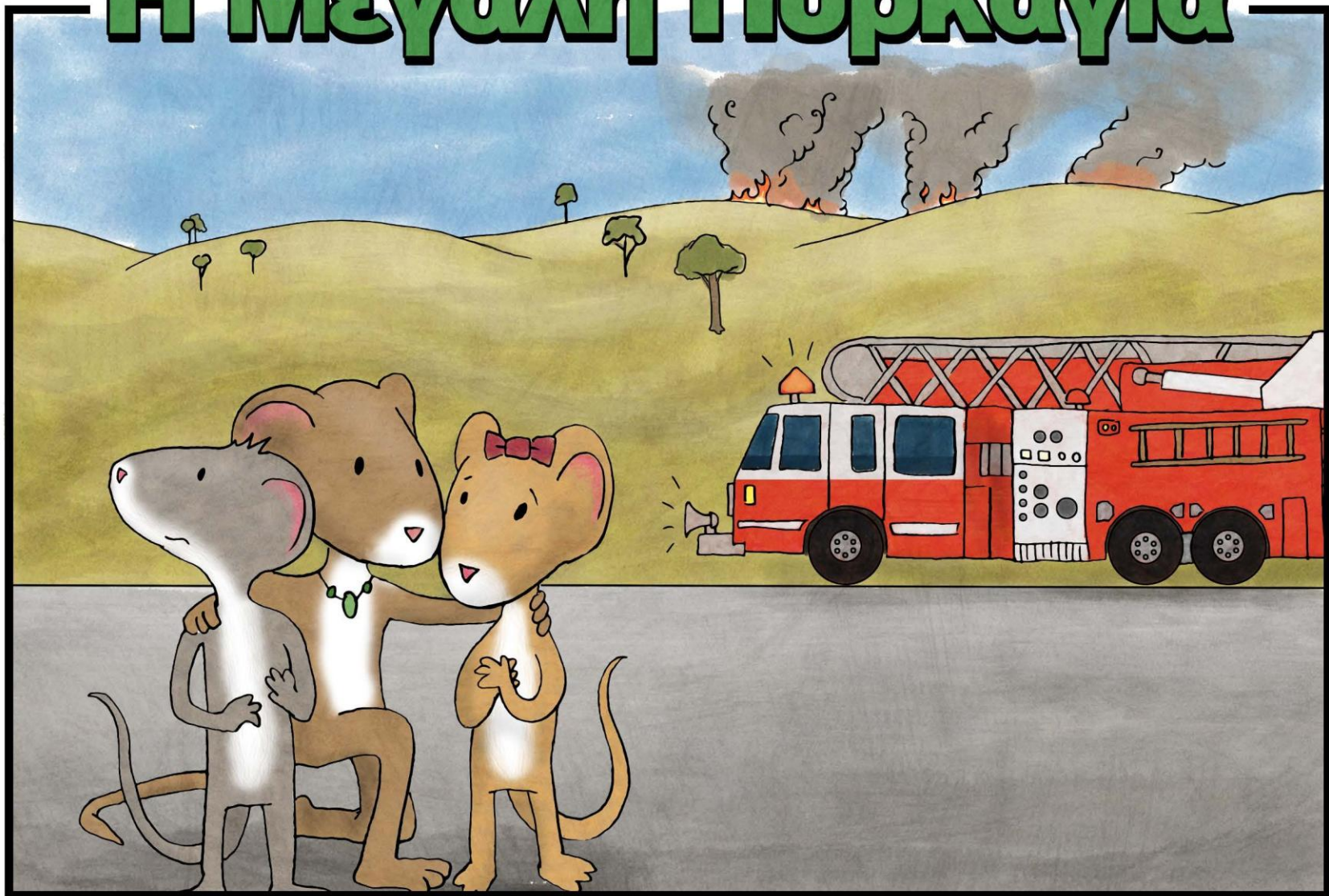


# Τρίνκα και Σαμ: Η Μεγάλη Πυρκαγιά



# Τρίνκα και Σαμ: Η Μεγάλη Πυρκαγιά



## Τρίγκα και Σαμ: Η Μεγάλη Πυρκαγιά

Παιδική ιστορία των Chandra Michiko Ghosh Ippen και  
Εικονογράφηση από τον Erich Ippen, Jr.

Οδηγός επεξεργασίας για ενήλικες από τις ChandraGhosh Ippen  
και Melissa Brymer

Μετάφραση: Νάντια Κουρμούση, Βαρβάρα Βορούλλα  
Γλωσσική επιμέλεια: Χρύσα Κουράκη, Ισιδώρα Σπύρου  
Γραφιστική επεξεργασία ελληνικής έκδοσης: Maya Havener  
Γενική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Νάντια Κουρμούση

Η αμερικάνικη πρωτότυπη έκδοση του παρόντος έργου χρηματοδοτήθηκε από τη Διοίκηση Υπηρεσιών Χρήσης Ουσιών και Ψυχικής Υγείας (Substance Abuse and Mental Health Services Administration/SAMHSA) και το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ (US Department of Health and Human Services/HHS). Οι απόψεις, οι πολιτικές και οι τοποθετήσεις που εκφράζονται είναι αυτές των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητως αυτές της SAMHSA ή του HHS.



© 2017 Chandra Ghosh Ippen. Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα. Αυτή η ιστορία μπορεί να αντιγραφεί και να διανεμηθεί δωρεάν, αλλά δεν μπορεί να πωληθεί. Δεν μπορεί να τροποποιηθεί ή να περικοπεί χωρίς τη ρητή γραπτή άδεια του πρωταρχικού συγγραφέα ([chandra.ghosh@ucsf.edu](mailto:chandra.ghosh@ucsf.edu)).

Αυτή η παιδική ιστορία δημιουργήθηκε σε συνεργασία με το Θεραπευτικό Δίκτυο Πρώιμου Τραύματος (Early Trauma Treatment Network) και το Εθνικό Κέντρο για το Τραυματικό Στρες Παιδιών (National Center for Child Traumatic Stress).

Η παιδική ιστορία δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τα μικρά παιδιά και τις οικογένειές τους να αρχίσουν να μιλούν για τα συναισθήματα και τις ανησυχίες που μπορεί να έχουν μετά τη δυσάρεστη εμπειρία μιας πυρκαγιάς.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο που μπορείτε να βοηθήσετε παιδιά τα οποία έχουν υποστεί ένα τέτοιο ή άλλα τραυματικά γεγονότα, είναι διαθέσιμες στο [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org).

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την παρούσα παιδική ιστορία, τον τρόπο χρήσης της, καθώς και για την ομάδα που τη δημιούργησε, μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση: <http://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam/>. Ο ιστότοπος διαθέτει και άλλες ακόμη παιδικές ιστορίες με στόχο να βοηθήσει τα παιδιά και τις οικογένειές τους να επουλώσουν το ψυχικό τραύμα.

Στα παιδιά και τις οικογένειες της Καλιφόρνιας, της Μοντάνα και του Όρεγκον και στα παιδιά και τις οικογένειες που έχουν βιώσει πυρκαγιές σε όλο τον κόσμο. Και, σε όλους τους πυροσβέστες εκεί έξω, σας ευχαριστούμε για όλα όσα κάνετε!

**Ενήλικες:** Αυτή η ιστορία σχεδιάστηκε για παιδιά που έχουν βιώσει σοβαρές πυρκαγιές μεγάλης κλίμακας. Παρακαλείσθε να τη διαβάσετε πρώτα μόνοι σας και στη συνέχεια να αποφασίσετε αν είναι κατάλληλη για τη δική σας περίπτωση. Αν, τυχόν, τα παιδιά, στα οποία θα τη διαβάσετε, έχουν βιώσει μικρή σε μέγεθος πυρκαγιά - με ελάχιστες ζημιές σε σπίτια και στην κοινότητα- ίσως αποφασίσετε ότι αυτή η ιστορία παρουσιάζει λεπτομέρειες και εικόνες τέτοιες, που δεν ενδείκνυνται να τις ακούσουν και να τις δουν. Ακόμα, όμως, κι αν επιλέξετε να μην τη διαβάσετε, ο οδηγός επεξεργασίας, που βρίσκεται στο τέλος του βιβλίου, μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τις αντιδράσεις των παιδιών σχετικά με τη φωτιά. Εάν αποφασίσετε να διαβάσετε την ιστορία, μπορείτε να ενθαρρύνετε τα παιδιά να χρωματίσουν μερικές από τις εικόνες.

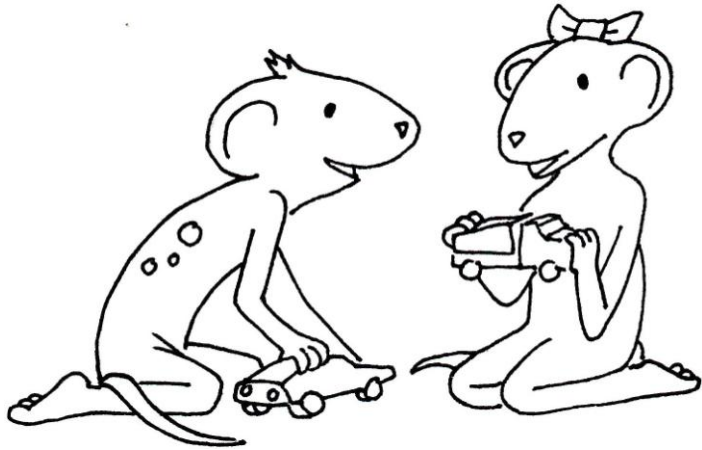
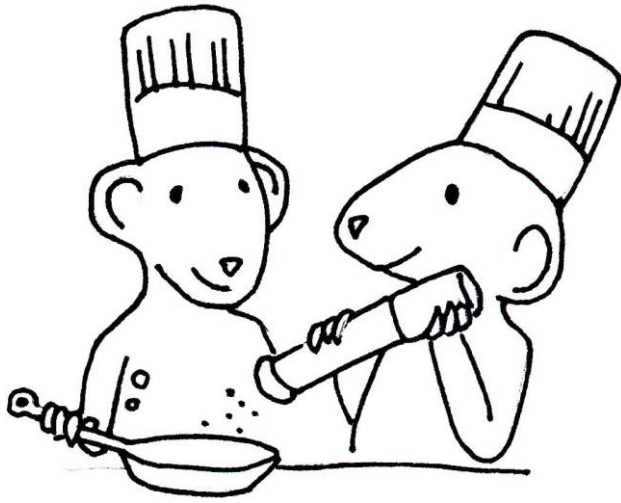


Αυτή είναι η Τρίνκα.

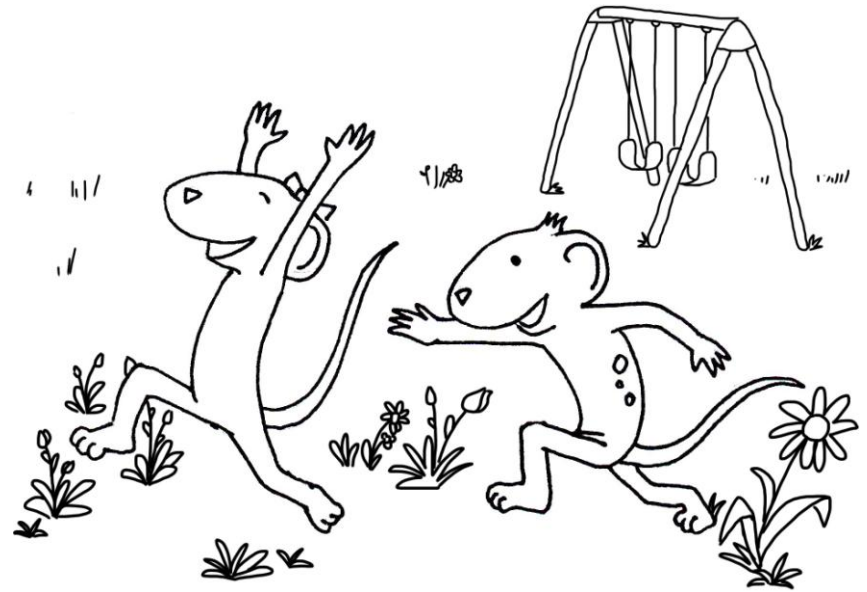


Και αυτός είναι ο Σαμ.





Μένουν στην ίδια γειτονιά και τους αρέσει να παίζουν μαζί.



Την άνοιξη τρέχουν έξω και καλωσορίζουν τα λουλούδια.

Ερχομαι.

--- Έλα, Σαμ.

Άντε, Τρίνκα, πάμε. ---

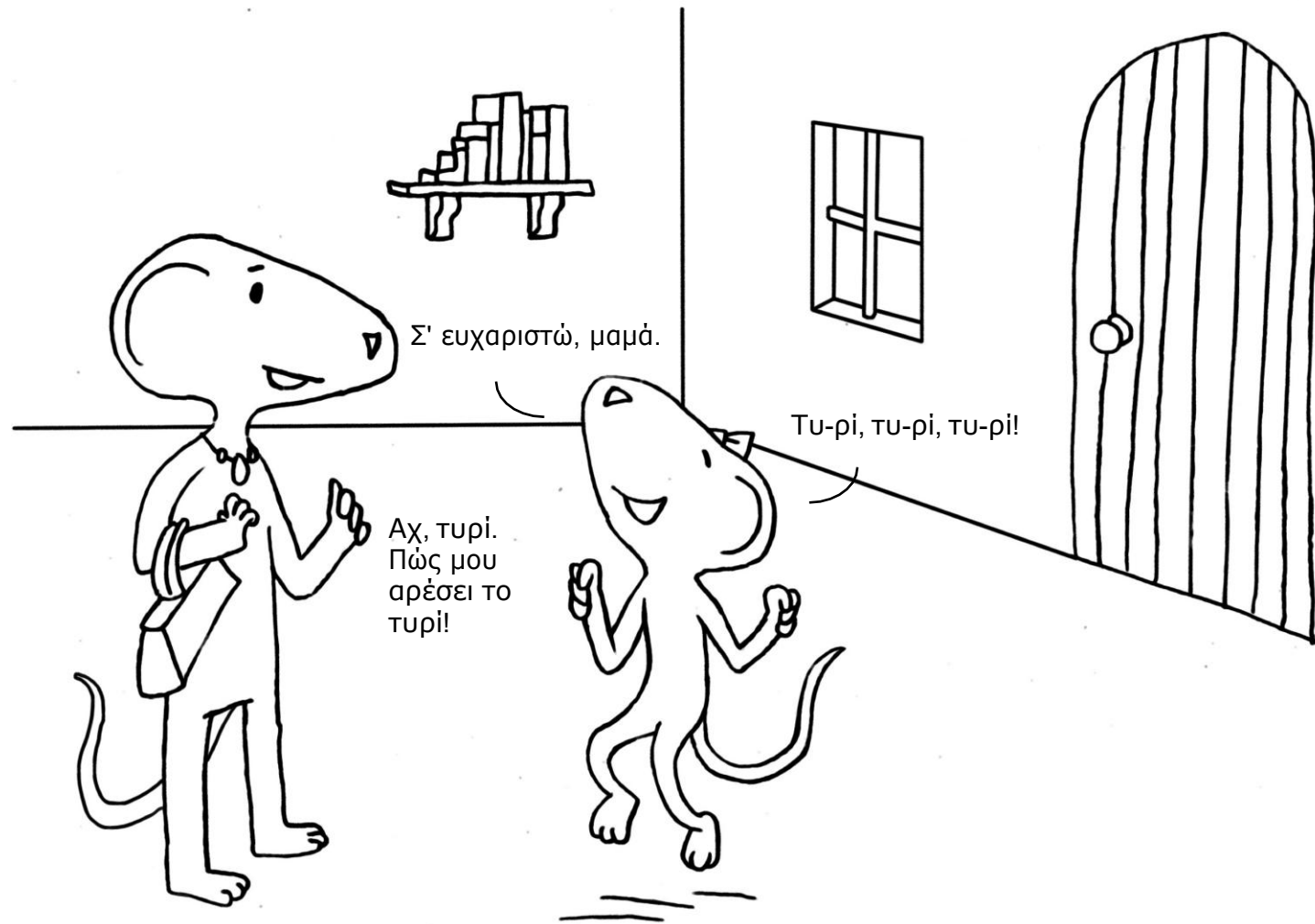


Και όταν βρέχει, τρελαίνονται να τσαλαβουτούν μέσα στους νερόλακους.



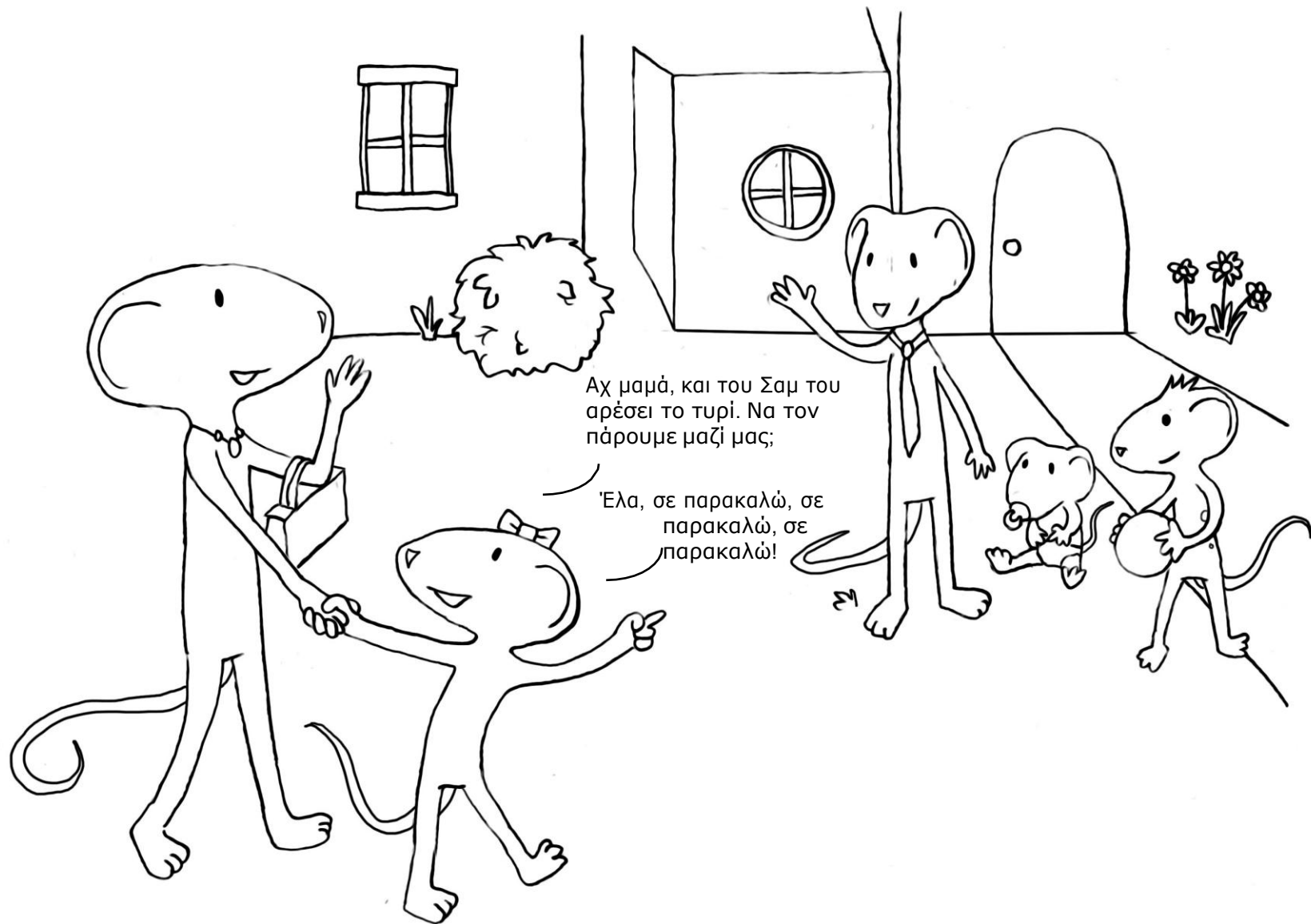
Μα έχει τόση πλάκα!!

Και πάντα ακούν τους μεγάλους όταν τους λένε πως είναι ώρα να σταματήσουν. Μάλλον . . . σχεδόν πάντα.



Μια μέρα η μαμά της Τρίνκα αποφάσισε να πάνε οι δυο τους στο κέντρο της Μικρούπολης για να αγοράσουν τυρί. Η Τρίνκα ήταν πολύ χαρούμενη.

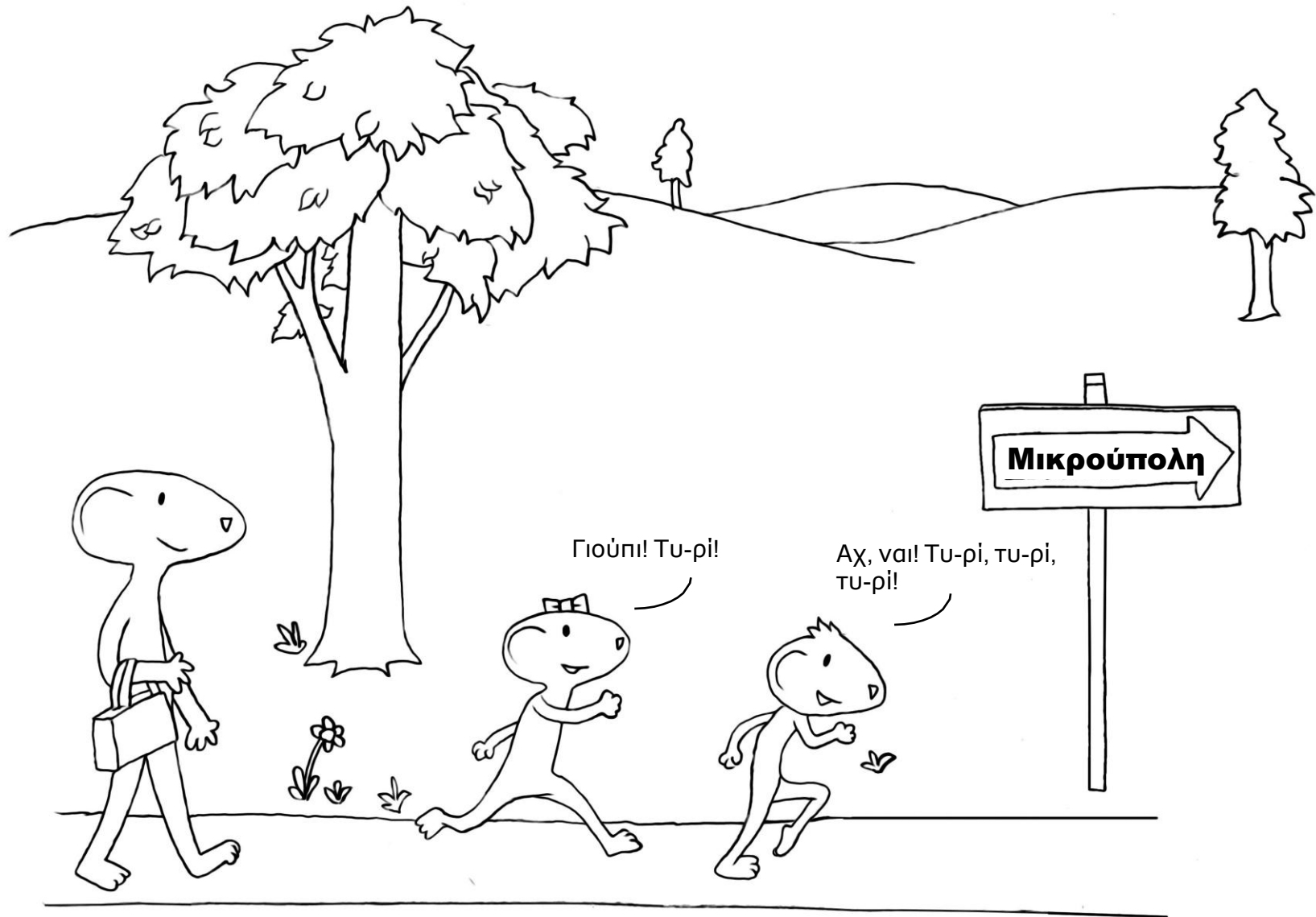




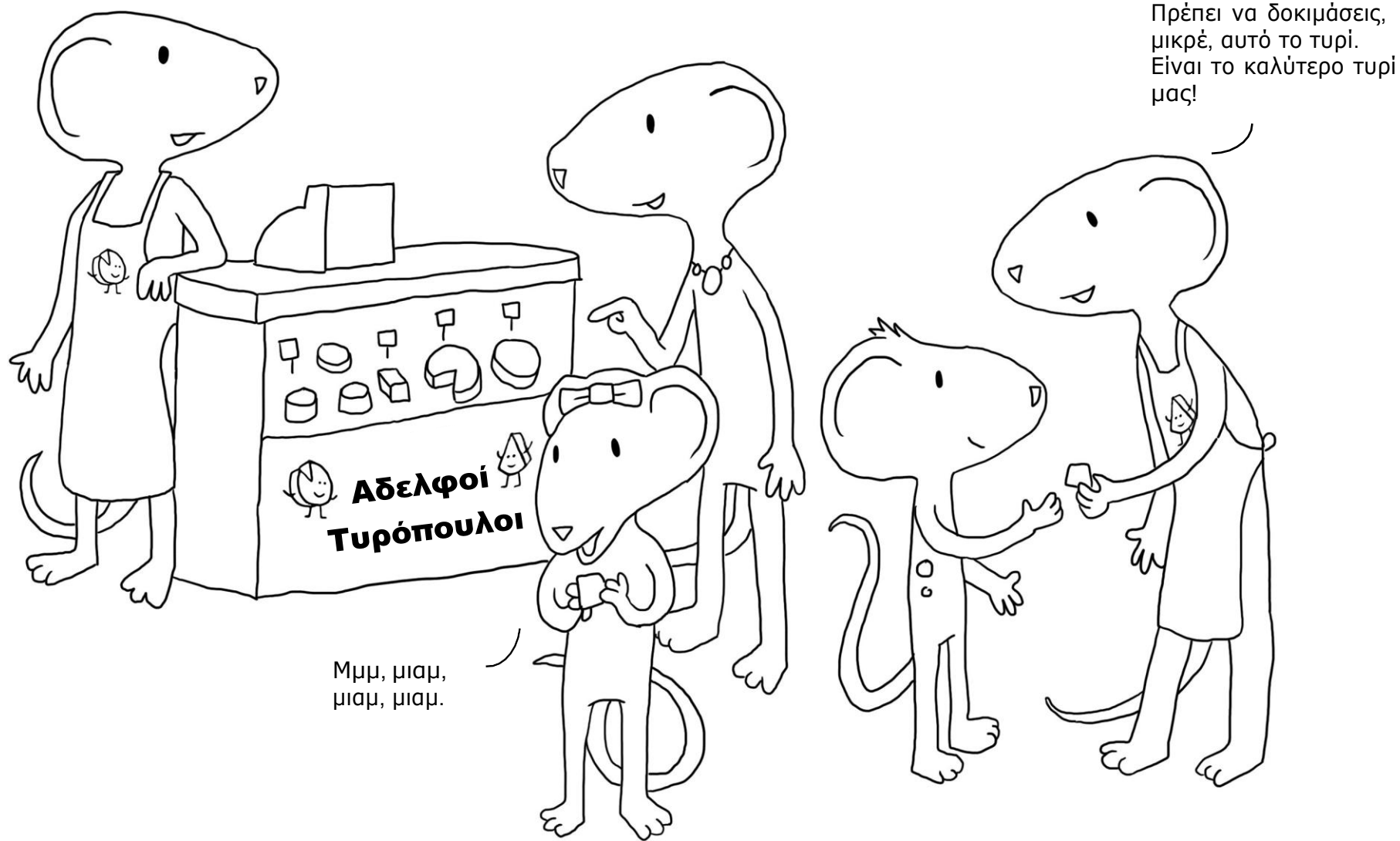
Αχ μαμά, και του Σαμ του  
αρέσει το τυρί. Να τον  
πάρουμε μαζί μας;

Έλα, σε παρακαλώ, σε  
παρακαλώ, σε  
παρακαλώ!

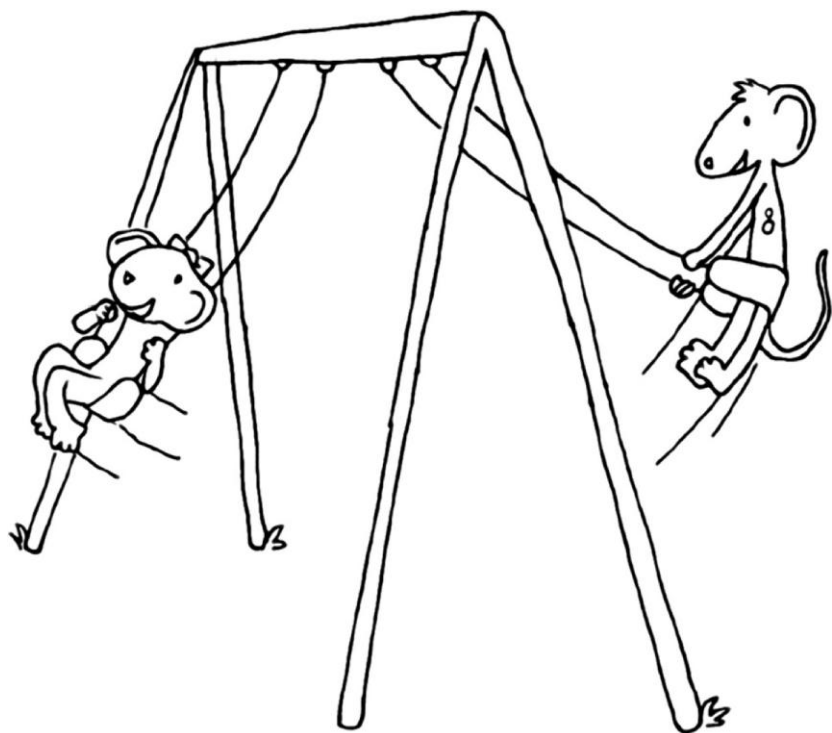
Η Τρίνκα είδε τον Σαμ που έπαιζε έξω. Ήξερε πως και του Σαμ του αρέσει το τυρί και χιλιοπαρακάλεσε τη μαμά της να τον πάρουν μαζί. Η μαμά της δέχθηκε, αλλά πρώτα θα έπρεπε να ρωτήσουν τον πατέρα του.



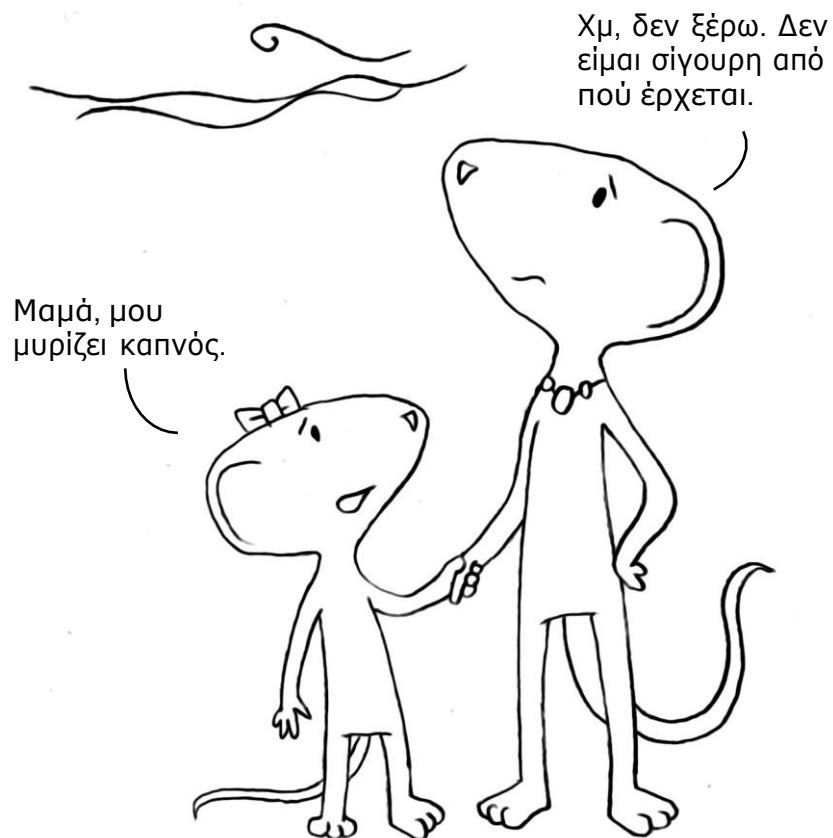
Ο μπαμπάς του Σαμ συμφώνησε και έτσι ξεκίνησαν για την Μικρούπολη.



Πέρασαν πολύ ωραία. Οι Αδελφοί Τυρόπουλοι τους έδωσαν να δοκιμάσουν το καλύτερο τυρί τους.



Μετά έπαιξαν στην παιδική χαρά και δοκίμασαν ποιος θα πάει πιο ψηλά με την κούνια του.



Μαμά, μου μυρίζει καπνός.

Χμ, δεν ξέρω. Δεν είμαι σίγουρη από πού έρχεται.

Την ώρα, όμως, που έπαιζαν, τους μύρισε καπνός. Δεν ήξεραν από πού ερχόταν, ωστόσο αποφάσισαν να φύγουν.

Ιου, ιου, ιου, ιου, ιούουου

Ιου, ιου, ιου, ιου, ιουουου

Ιου, ιου, ιου, ιου, ιουουου



Μαμά χιονίζει;

Γιατί είναι γκριζος ο ουρανός;

Καθώς περπατούσαν προς το σπίτι, ο ουρανός φαινόταν παράξενος. Ο αέρας ήταν πνιγηρός. Ήταν δύσκολο να αναπνεύσει κανείς. Άκουγαν θορύβους ... σειρήνες, δυνατές σειρήνες. Του Σαμ δεν του άρεσαν οι σειρήνες. Έκλεισε τα αυτιά του. Η Τρίνκα έσφιξε δυνατά το χέρι της μαμάς της. Φοβόταν.

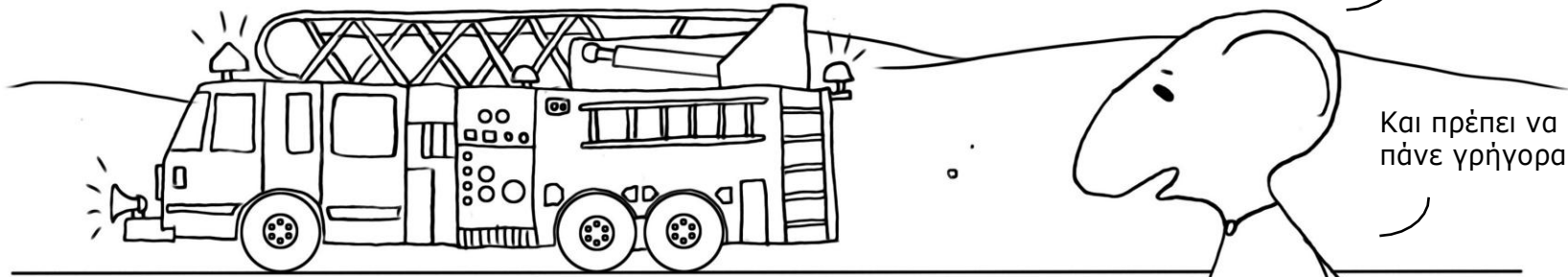


Ιου, ιου, ιου, ιου, ιουουου

Ιου, ιου, ιου, ιου, ιουουου

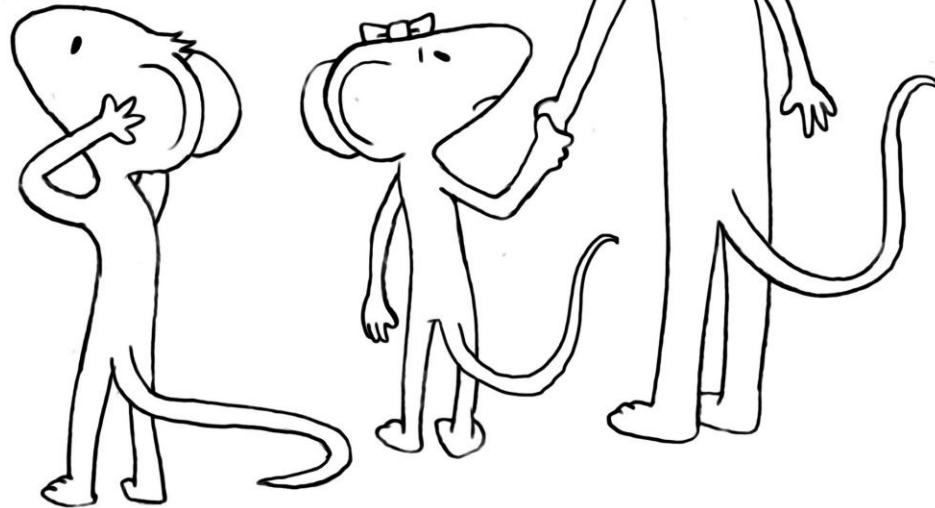
Πηγαίνουν για να  
βοηθήσουν τον  
κόσμο.

Και πρέπει να  
πάνε γρήγορα.

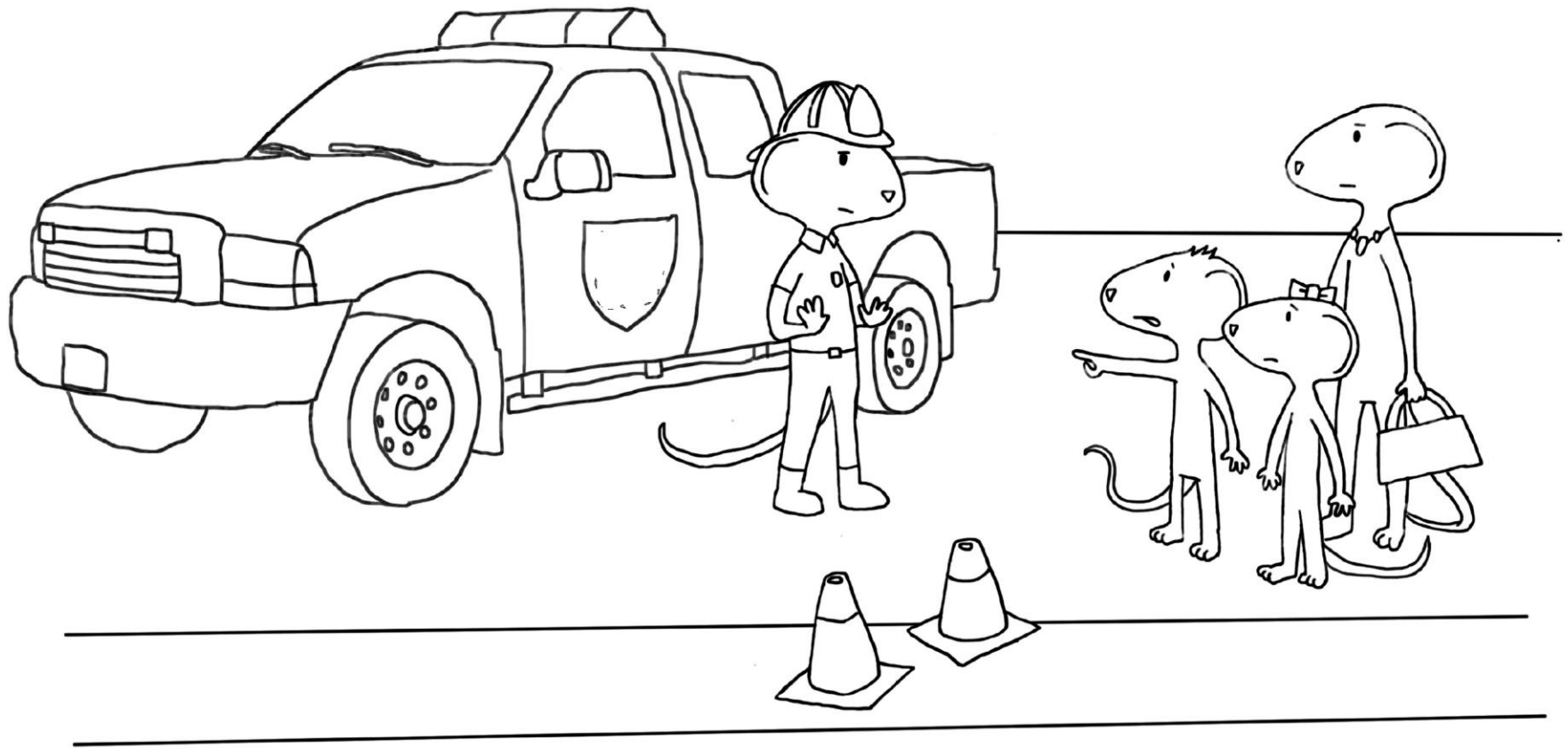


Ιου, ιου, ιου, ιου, ιουουου

Δίπλα τους πέρασε ένα  
όχημα πυροσβεστικής.



«Το ξέρω πως είναι πολύ δυνατός ο ήχος από τις σειρήνες», είπε η μαμά της Τρίγκα. «Όμως πρέπει να βιαστούν για να φθάσουν γρήγορα στους ανθρώπους που χρειάζονται βοήθεια και να σβήσουν τις φωτιές. Η σειρήνα λέει μπιπ, μπιπ, σας παρακαλούμε ανοίξτε μας τον δρόμο. Πρέπει να φθάσουμε γρήγορα, για να σβήσουμε τις φωτιές».



«Πού πηγαίνουν;» ρώτησε η Τρίνκα. «Δεν είμαι σίγουρη», απάντησε η μητέρα της. «Μα μένουμε κι εμείς προς τα εκεί που πηγαίνουν», είπε ο Σαμ. Ήταν πολύ ανήσυχος. Και η Τρίνκα και η μαμά της ήταν επίσης πολύ ανήσυχες.

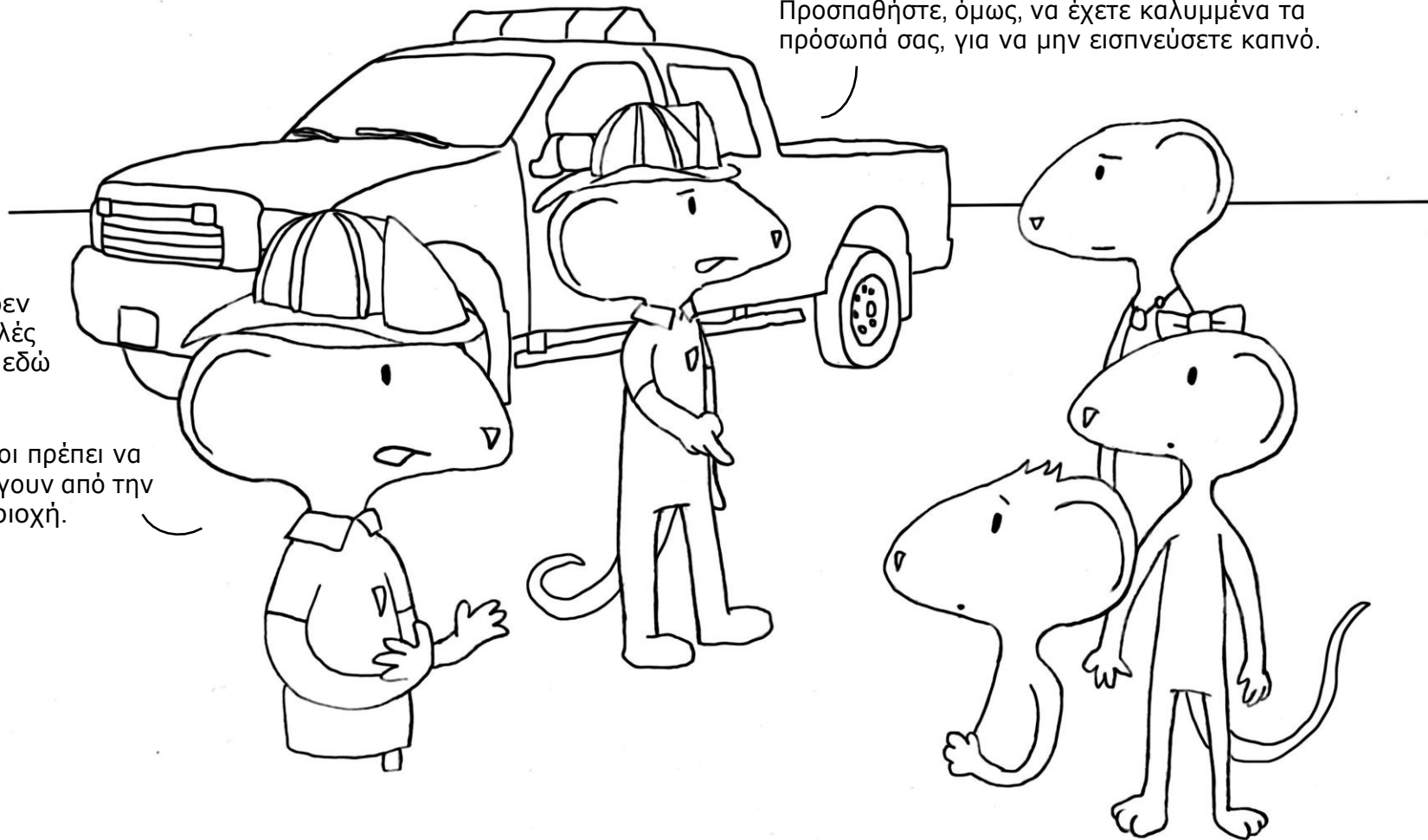
Ένα όχημα πυροσβεστικής ήταν σταματημένο στην άκρη του δρόμου. Η μαμά της Τρίνκα πήγε να μιλήσει με τους πυροσβέστες, για να μάθει τι συμβαίνει.

Μπορείτε να πάτε προς τη Λιμανούπολη. Είναι ασφαλές το μέρος εκεί και έχουν φτιάξει ένα καταφύγιο.

Προσπαθήστε, όμως, να έχετε καλυμμένα τα πρόσωπά σας, για να μην εισπνεύσετε καπνό.

Λυπάμαι, δεν είναι ασφαλές να μείνετε εδώ τώρα.

Όλοι πρέπει να φύγουν από την περιοχή.

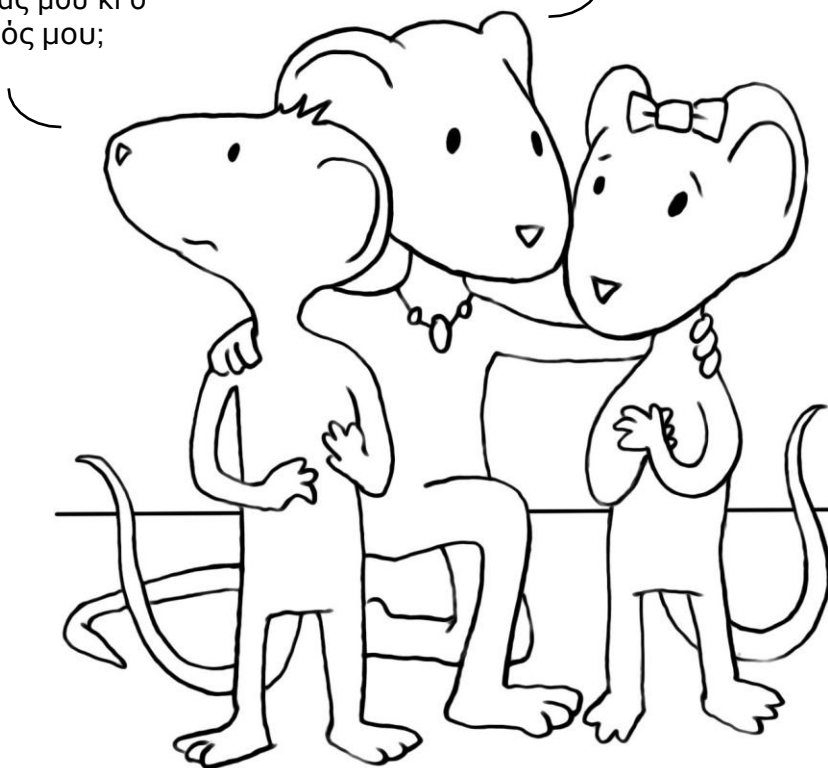


Οι πυροσβέστες είπαν πως δεν θα έπρεπε να πάνε προς τα σπίτια τους. «Η περιοχή δεν είναι ασφαλής και εκκενώνεται». Οι πυροσβέστες τούς είπαν πού έπρεπε να πάνε.



Οι πυροσβέστες είπαν πως όλοι οι κάτοικοι αναγκάστηκαν να φύγουν. Ίσως, λοιπόν, να βρίσκονται στο καταφύγιο. Μπορούμε να τους ψάξουμε εκεί.

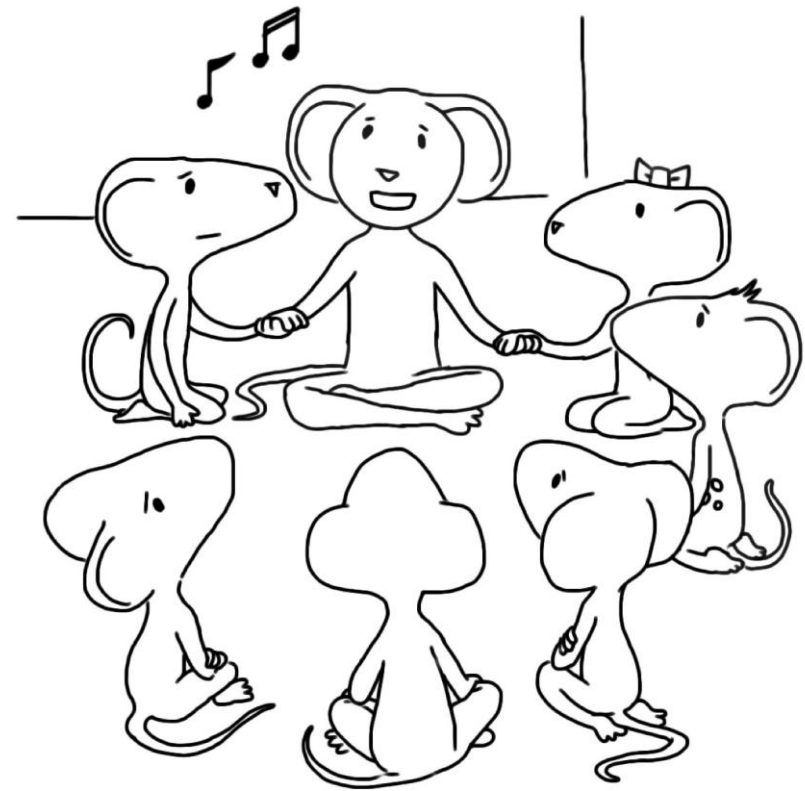
Πού είναι ο μπαμπάς μου κι ο αδελφός μου;



Η Τρίγκα και ο Σαμ μπορούσαν να δουν στο βάθος τις φλόγες της φωτιάς. Οι λόφοι φαινόταν να λάμπουν. Και τα δύο παιδιά ήταν τρομαγμένα. Ο Σαμ ανησυχούσε για την οικογένειά του.



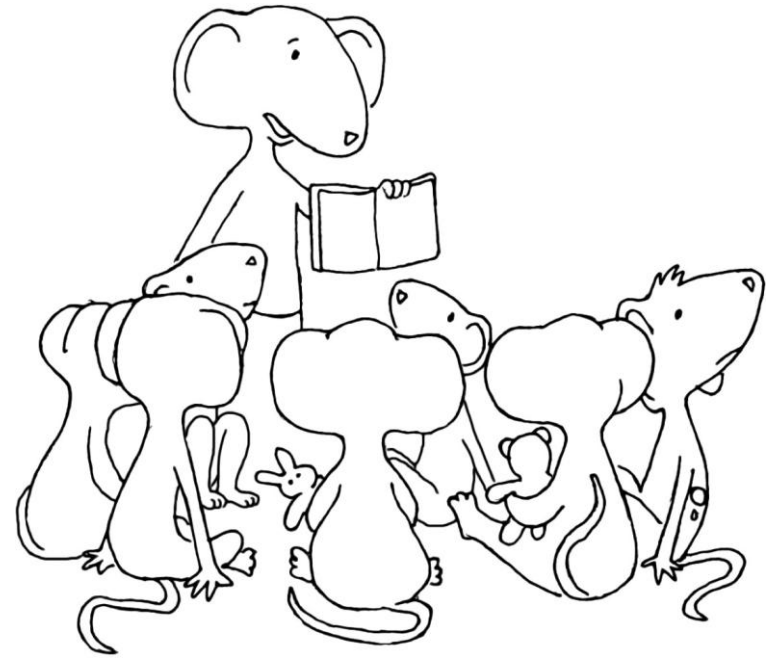
Όταν έφθασαν στο καταφύγιο, βρήκαν κάποιους πολύ ευγενικούς ανθρώπους. Τους έδωσαν να πιουν νερό και τους έδειξαν πού να καθίσουν.







Ο Σαμ ζωγράφισε για λίγο.



Προσπάθησε να ακούσει τις ιστορίες που διηγούνταν ένας μεγάλος στα παιδιά, αλλά δεν ένιωθε καλά. Ήθελε την οικογένειά του.

Μας συγχωρείς που σε ανησυχήσαμε,  
Σαμ. Αναγκαστήκαμε να πάρουμε ένα  
μακρινό δρόμο, για να φθάσουμε με  
ασφάλεια στο καταφύγιο.

Γιατί δεν ήρθατε  
νωρίτερα;



Μετά από πολλή ώρα, ήρθε ο  
μπαμπάς του Σαμ. Ο Σαμ χάρηκε,  
αλλά ήταν και θυμωμένος.

Η μαμά είναι στη δουλειά. Οι  
δρόμοι είναι κλειστοί και έτσι  
είναι αναγκασμένη να μείνει  
εκεί για όσο διάστημα εμείς  
θα είμαστε εδώ.

Πού είναι η μαμά;



Δεν καταλαβαίνει γιατί η μαμά του  
δεν ήταν μαζί τους.

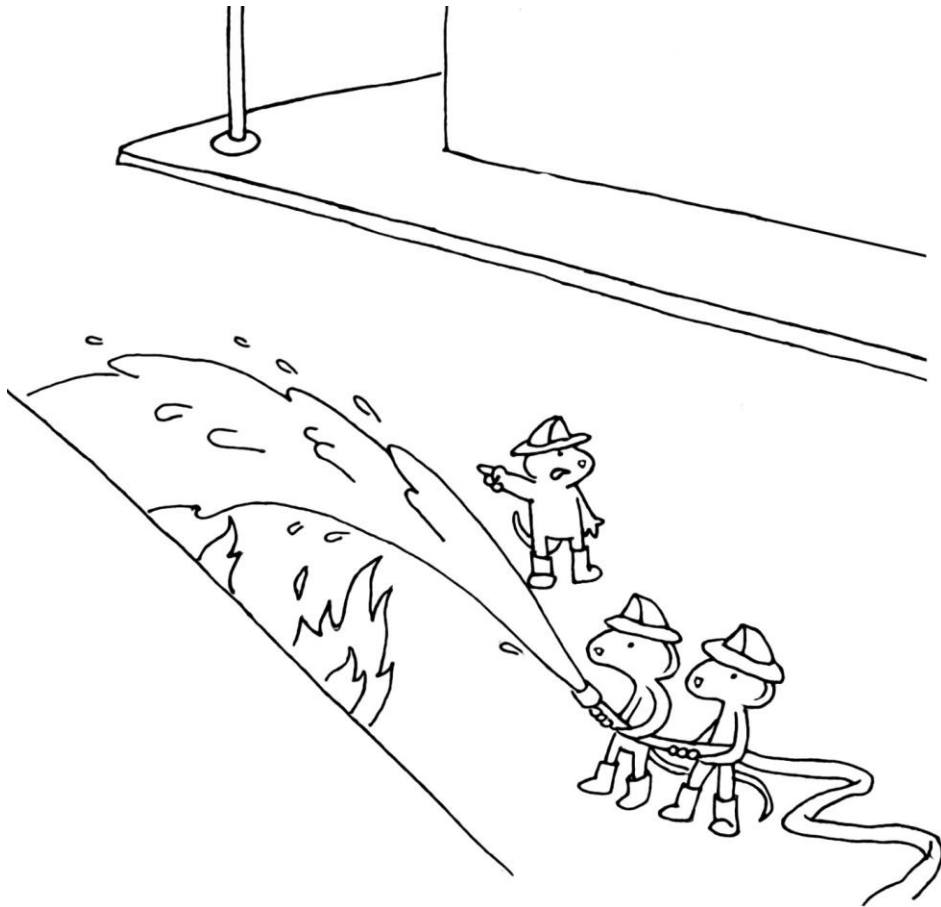
Λυπάμαι τόσο πολύ, Πίπλο.  
Αυτό που συμβαίνει είναι πολύ  
θλιβερό και τρομακτικό.

Οι άνεμοι άλλαξαν κατεύθυνση.  
Η φωτιά έφθασε τόσο γρήγορα!  
Είμαι σίγουρος πως το σπίτι μας  
χάθηκε.

Η Ζουζού είναι καλά, αλλά  
τι απέγιναν τα άλλα ζώα της  
γειτονιάς; Ελπίζω να είναι κι  
εκείνα καλά.



Περίμεναν για πολλές ώρες. Σιγά-σιγά έρχονταν όλο και περισσότεροι γείτονες. Είδαν και τον φίλο τους, τον Πίπλο, με την αδελφή του, τη μικρή Λίβη. Είχαν μαζί τους και το ζωάκι τους, τη Ζουζού. Ο Πίπλο έκλαιγε. Ο αέρας, είπαν, άλλαζε κατευθύνσεις και η φωτιά έφθασε προς το σπίτι τους πολύ γρήγορα. Αναγκάστηκαν να τρέξουν έξω από το σπίτι. Όλα τους τα πράγματα τα άφησαν μέσα. Ήταν βέβαιοι πως η φωτιά τώρα πια θα είχε κάψει το σπίτι τους.

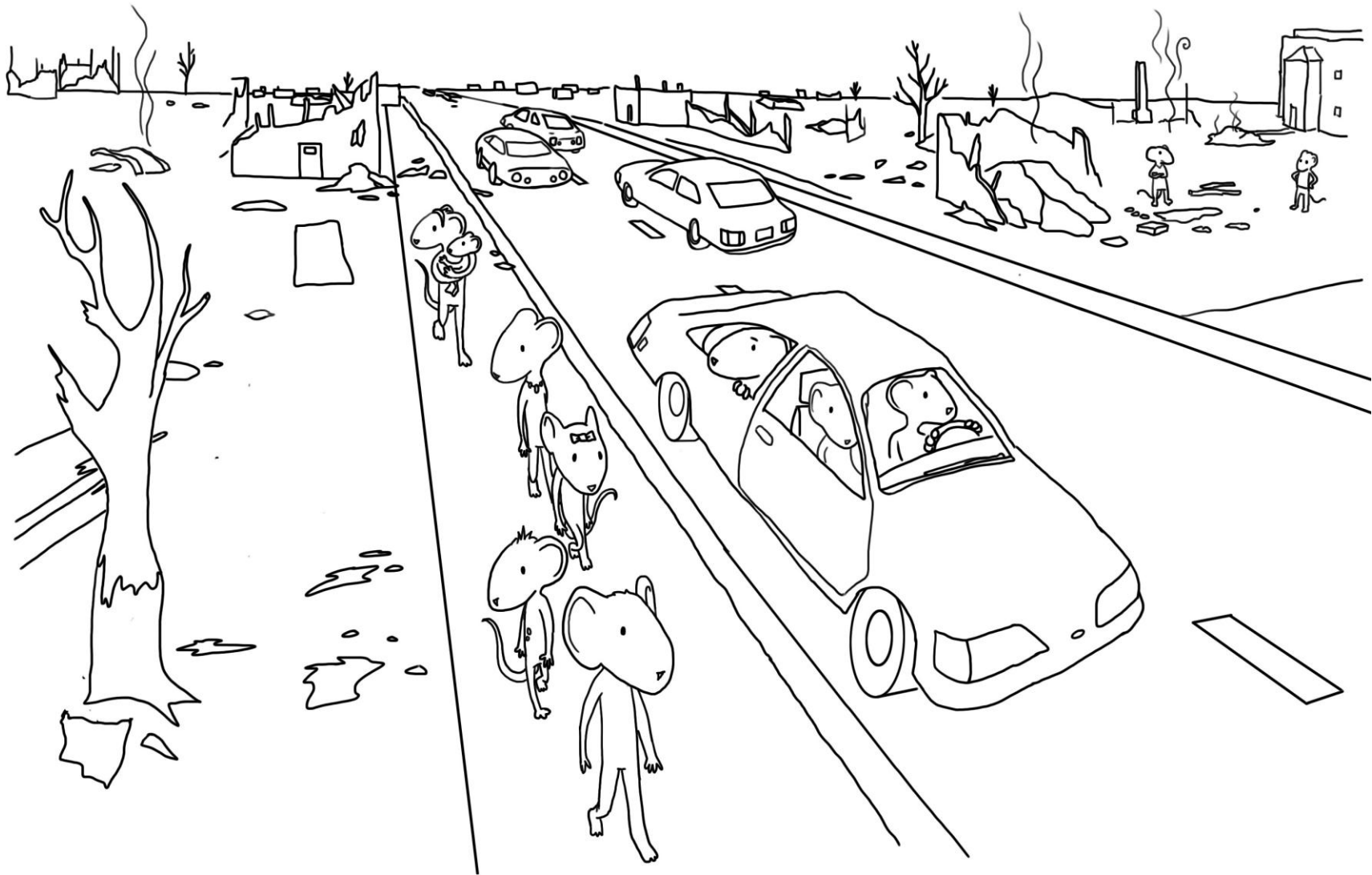


Πέρασαν πολλές ώρες. Η Μικρούπολη κινδύνευε, αλλά οι πυροσβέστες δούλεψαν σκληρά και, τελικά, κατάφεραν να σβήσουν τη φωτιά.

Η φωτιά είναι υπό έλεγχο.



Τώρα μπορούσαν να πάνε προς τα σπίτια τους, για να δουν πώς ήταν τα πράγματα. Η πυρκαγιά, όμως, είχε προκαλέσει πολλές καταστροφές και δεν ήξεραν αν τα σπίτια τους θα ήταν εντάξει.



Καθώς προχωρούσαν προς τη γειτονιά τους, μύριζε παντού καπνός. Είδαν τι είχε κάνει η πυρκαγιά. Τα δέντρα ήταν μαύρα και δεν είχαν πια φύλλα. Σε μερικά σημεία δεν είχε απομείνει τίποτε άλλο παρά στάχτη. Ο Σαμ ήταν πολύ θυμωμένος με την πυρκαγιά. Έβλεπε πως είχε κάνει ζημιά στο σχολείο του και είχε προκαλέσει μεγάλες καταστροφές στην πόλη του.

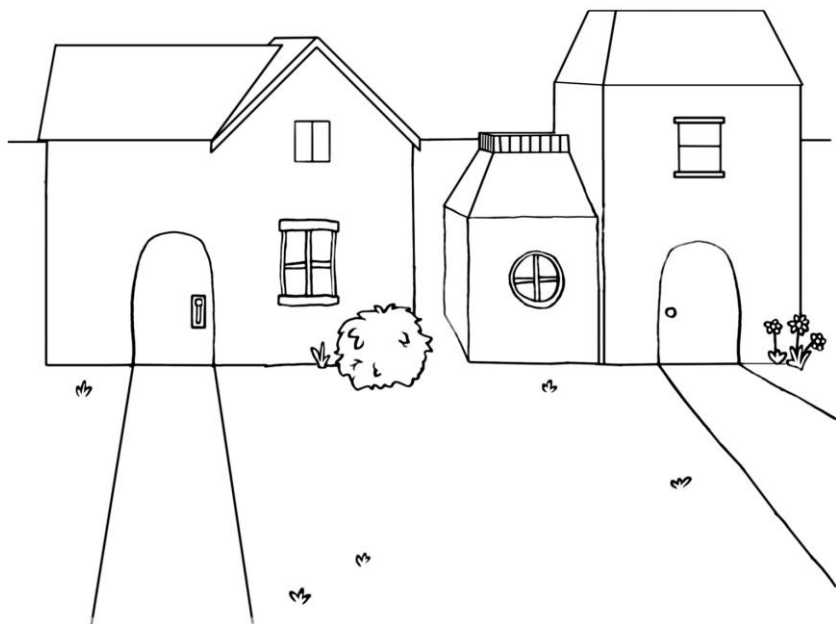




Τα ασθενοφόρα και τα οχήματα της πυροσβεστικής ήταν ακόμη εκεί. Βοηθούσαν τους ανθρώπους που δεν αισθάνονταν καλά και τους φρόντιζαν. Προσπαθούσαν να βοηθήσουν και τα κατοικίδια ζώα.



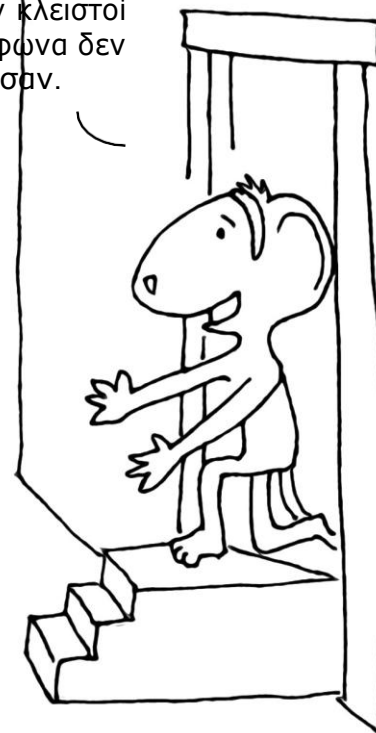
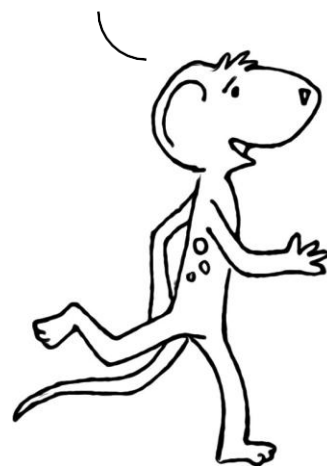
Όταν έφθασαν στη δική τους γειτονιά, είδαν ότι το σπίτι του Πίπλο είχε καταστραφεί εντελώς. Η οικογένεια του Πίπλο έκλαιγε. Ήταν όλοι πολύ θλιμμένοι που έχασαν το σπίτι τους, τα παιχνίδια τους και όλα τους τα υπάρχοντα. Ήταν όμως και χαρούμενοι, επειδή όλοι τους ήταν ασφαλείς και καλά στην υγεία τους. Λυπήθηκαν που άκουσαν ότι κάποιοι άλλοι άνθρωποι δεν είχαν σταθεί τόσο τυχεροί.



Προχώρησαν λίγο πιο κάτω, προς τα εκεί που έμεναν η Τρίγκα και ο Σαμ. Τα δέντρα γύρω από τα σπίτια τους είχαν καεί, αλλά ήταν τυχεροί. Η φωτιά είχε σταματήσει ακριβώς μπροστά στα σπίτια τους.

Το ξέρω, καρδούλα μου. Ήθελα να είμαι μαζί σου, αλλά όλοι οι δρόμοι ήταν κλειστοί και τα τηλέφωνα δεν λειτουργούσαν.

Αχ μαμά, μου έλειψες τόσο πολύ!



Πραγματικά ανησύχησα τόσο! Είμαι πολύ χαρούμενη που είστε όλοι καλά!

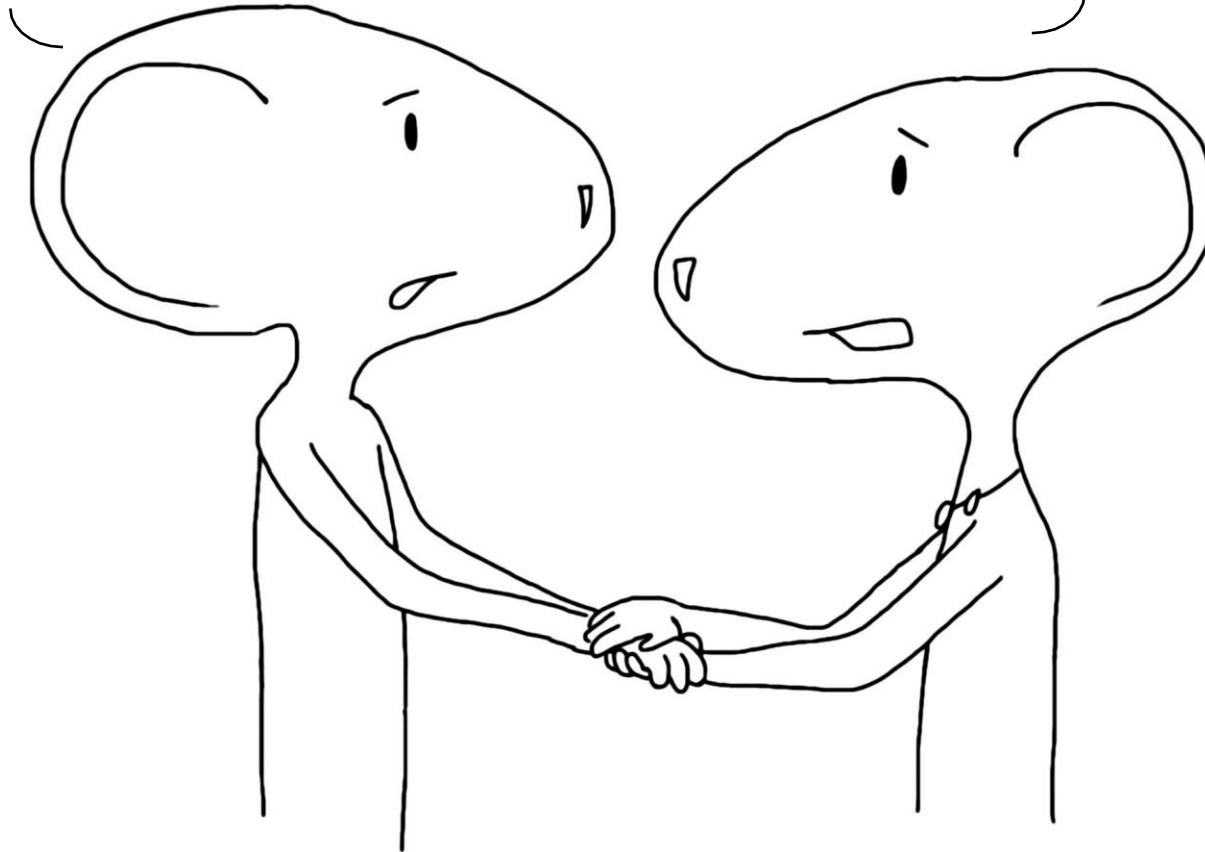
Εκείνη την ώρα άνοιξε η πόρτα του σπιτιού του Σαμ και εμφανίστηκε η μαμά του. Είχε επιστρέψει στο σπίτι, μόλις άνοιξαν οι δρόμοι. Έτσι ήταν πια όλοι μαζί!

Σας ευχαριστούμε  
που σώσατε το σπίτι  
μας.



Ήταν ευγνώμονες σε όλους τους πυροσβέστες που είχαν δουλέψει πολύ σκληρά για να σβήσουν την πυρκαγιά. Οι πυροσβέστες είπαν πως υπήρχαν ακόμη εστίες φωτιάς σε άλλη περιοχή. Θα είχαν όμως τον νου τους στη Μικρούπολη. Ωστόσο, τα παιδιά δε θα έπρεπε να παίζουν έξω για κάποιο διάστημα, εξαιτίας του καπνού. Επίσης, το σχολείο θα παρέμενε κλειστό για λίγο καιρό. Μόλις άνοιγε, τα παιδιά θα ήταν καλό να μην παίζουν έξω στο διάλειμμα, μέχρι ο καπνός να εξαφανιστεί εντελώς και να μπορεί κανείς να αναπνεύσει ελεύθερα.

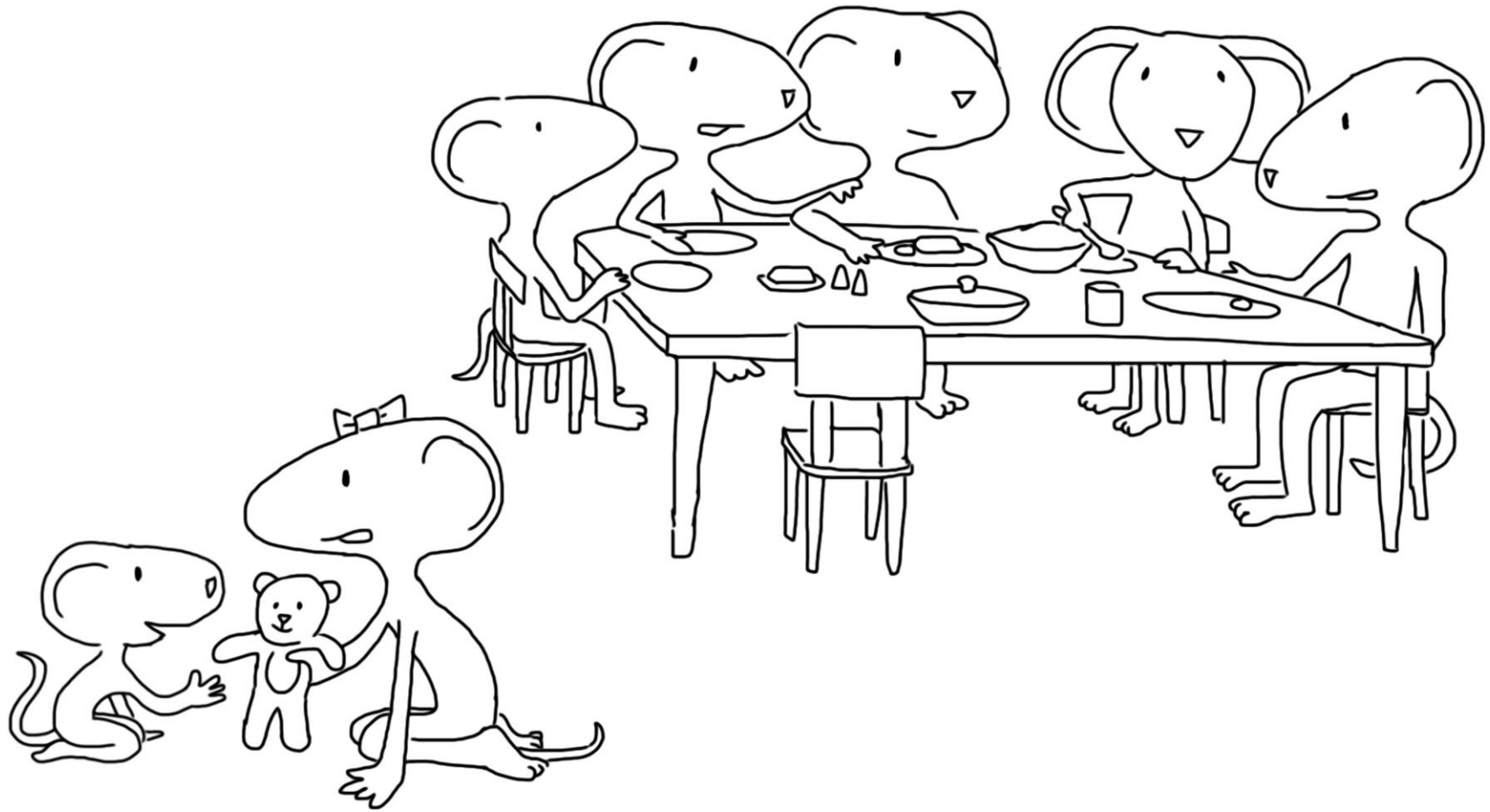
Μα πώς να το δεχθούμε αυτό;



Θα σας αδειάσουμε ένα δωμάτιο στο σπίτι μας, για να μείνετε μαζί μας μέχρι να αποφασίσετε τι θα κάνετε.

Είμαστε γείτονες. Θα μπορούσαμε να είμαστε εμείς στη θέση σας και να χρειαζόταν να μείνουμε στο δικό σας σπίτι.

Ήταν πολύ παράξενο που τα σπίτια της Τρίγκα και του Σαμ είχαν σωθεί, αλλά του Πίπλο όχι. Κάτι τέτοιο όμως συμβαίνει μερικές φορές με τις φωτιές. Η μαμά της Τρίγκα είπε πως απλώς είχαν σταθεί τυχεροί. Είπε, επίσης, πως η οικογένεια του Πίπλο θα μπορούσε να μείνει μαζί τους, μέχρι να αποφασίσουν τι θα κάνουν.



Μετά την πυρκαγιά, πολλές οικογένειες βοήθησαν τους γείτονές τους. Τους πρόσφεραν μια αγκαλιά. Φρόντισαν να τους δώσουν ρούχα και ένα μέρος να μείνουν, μέχρι να σκεφθούν τι θα κάνουν στη συνέχεια.



Μετά την πυρκαγιά τα πράγματα ήταν δύσκολα. Μερικά αγαπημένους μαγαζιά είχαν καταστραφεί και κάποια μάλιστα δε θα μπορούσαν να ξαναχτιστούν.



Και υπήρχαν και πράγματα που τους θύμιζαν την πυρκαγιά.

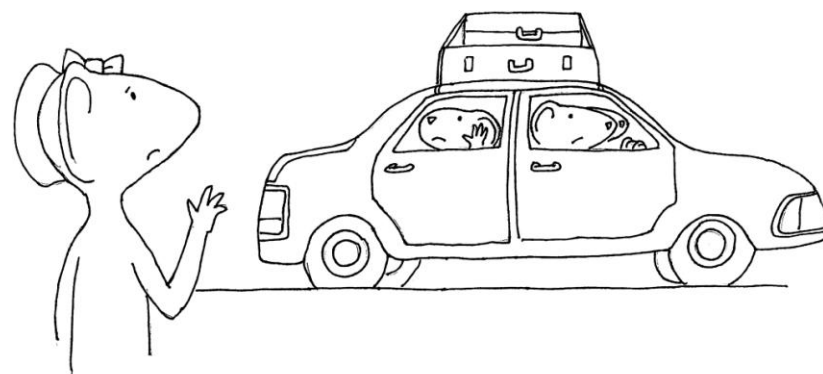


Γιατί δεν μπορώ  
πια να πάω στο  
δικό μου σχολείο;



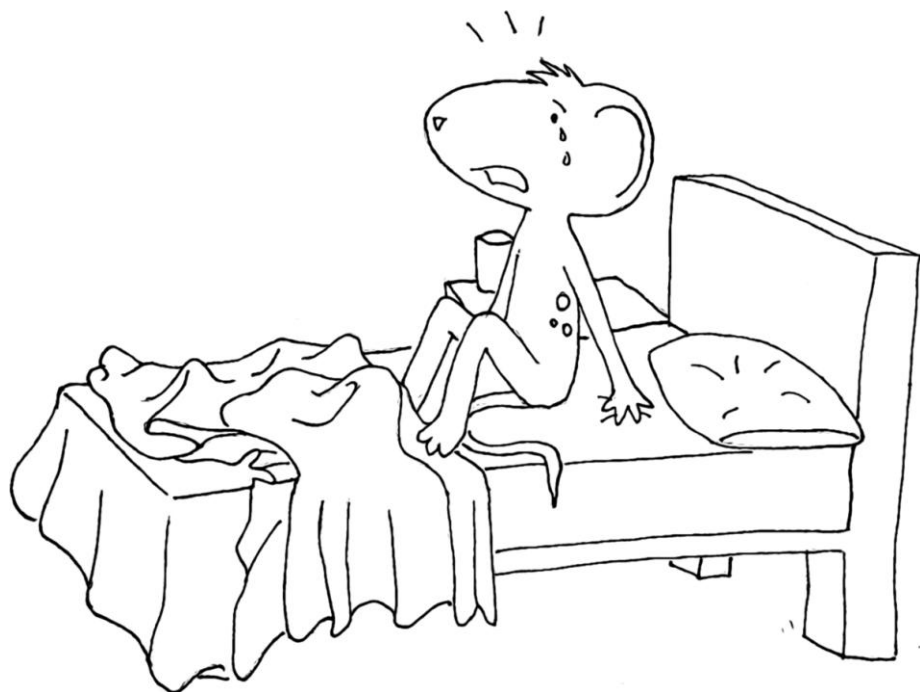
Θα το φτιάξουν και θα  
μπορέσεις να ξαναπάς.  
Μέχρι τότε όμως, θα  
χρειαστεί να πηγαίνεις  
σε ένα άλλο σχολείο.

Καθώς το σχολείο που πήγαινε ο Σαμ είχε καταστραφεί, ο Σαμ αναγκάστηκε να πάει σε ένα άλλο σχολείο. Μερικοί από τους φίλους του πήγαν μαζί του, αλλά κάποιοι άλλοι πήγαν αλλού. Του Σαμ του έλειπαν αυτοί οι φίλοι του.



Η οικογένεια του Πίπλο αποφάσισε να πάει στη Μεγαλούπολη, για να ζήσει, τουλάχιστον για ένα διάστημα, με τους παππούδες του Πίπλο. Στην Τρίγκα και στον Σαμ έλειπε ο φίλος τους.





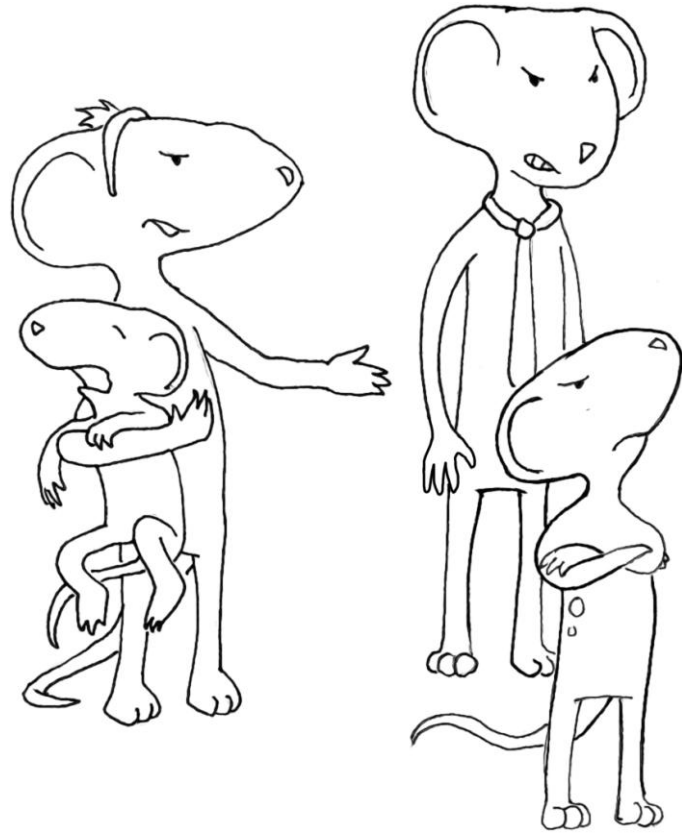
Η πυρκαγιά είχε περάσει, όμως η ζωή δεν ήταν η ίδια πια. Μερικές φορές ο Σαμ ξυπνούσε τη νύχτα τρομαγμένος.

Μπαμπά, είδα ένα άσχημο όνειρο.



Τώρα είσαι εντάξει. Ήταν απλώς ένα όνειρο. Είσαι ~~ασφαλής~~.

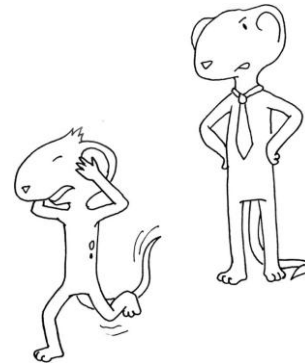
Ο πατέρας του τον αγκάλιαζε και ο Σαμ κουλουριαζόταν στην αγκαλιά του. Ο πατέρας του ήξερε πόσο τρομακτικό ήταν αυτό που έζησαν με την πυρκαγιά και καταλάβαινε πως ο Σαμ χρειαζόταν τώρα λίγη παραπάνω αγάπη και φροντίδα.



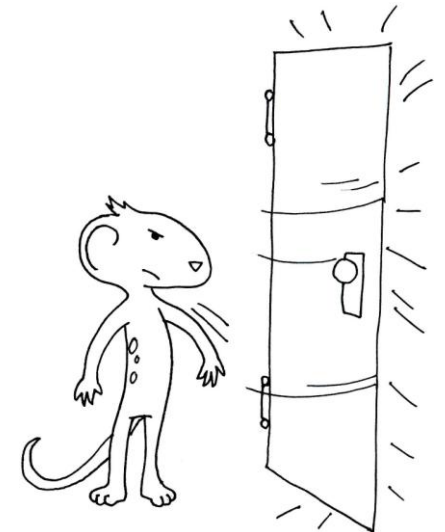
Ακόμη όμως και με την παραπάνω φροντίδα, ο Σαμ δεν αισθανόταν όπως πριν. Ένωθε θυμωμένος. Ένωθε κακόκεφος.



Έπαιρνε τα παιχνίδια του αδελφού του.



Δεν άκουγε τον πατέρα του.



Βροντούσε δυνατά την πόρτα.

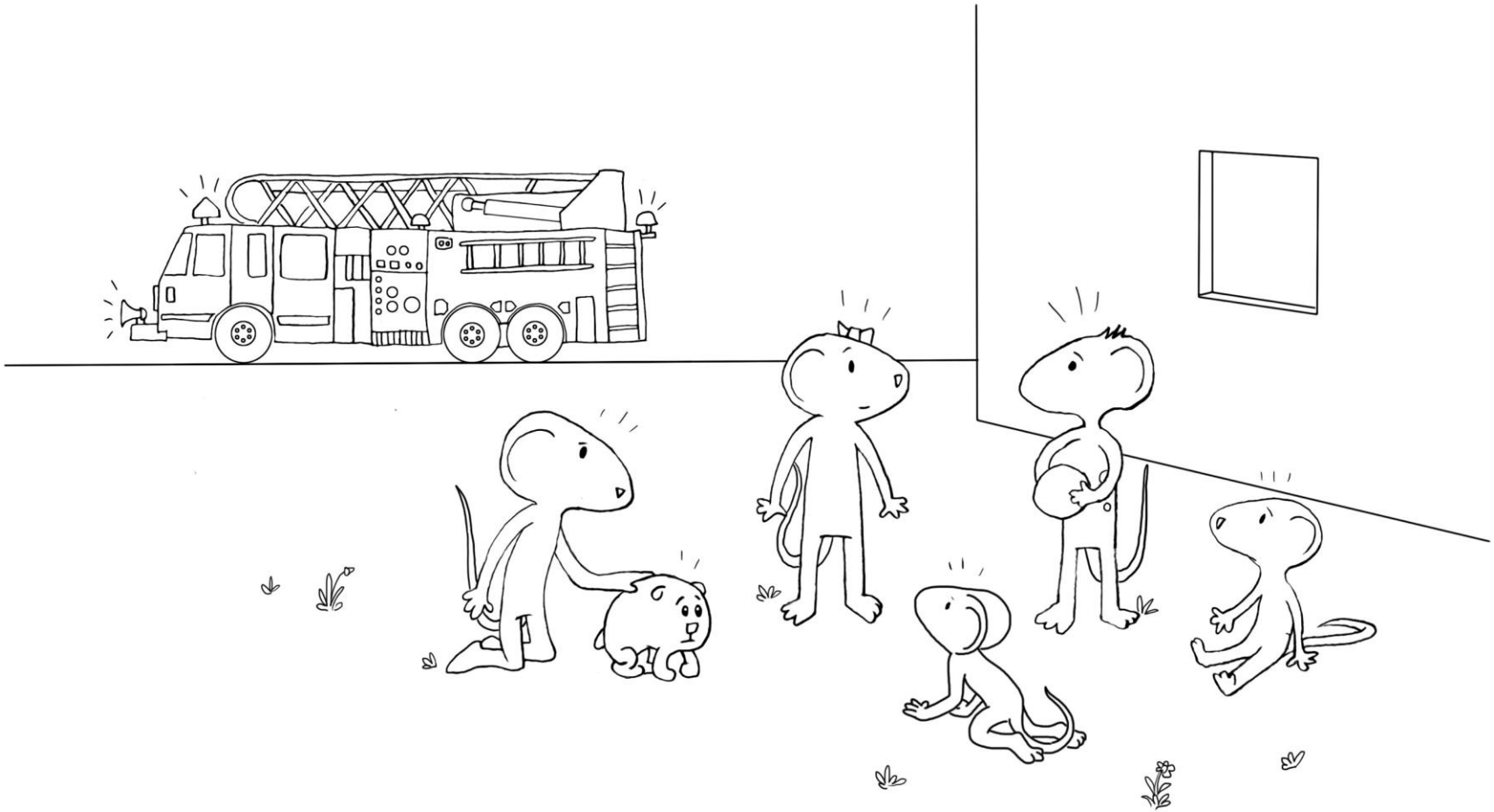
Δεν συμπεριφερόταν σωστά και δεν καταλάβαινε κι ο ίδιος το γιατί.



Η μαμά της Τρίνκα πρόσεξε ότι και η Τρίνκα είχε αλλάξει. Έκλαιγε περισσότερο. Τρόμαζε περισσότερο. Φοβόταν να μείνει μόνη της και κρεμόταν από πάνω της.



Η Τρίνκα δεν άκουγε τη μαμά της, ειδικά τη νύχτα. Αρνιόταν να πέσει στο κρεβάτι της να κοιμηθεί.

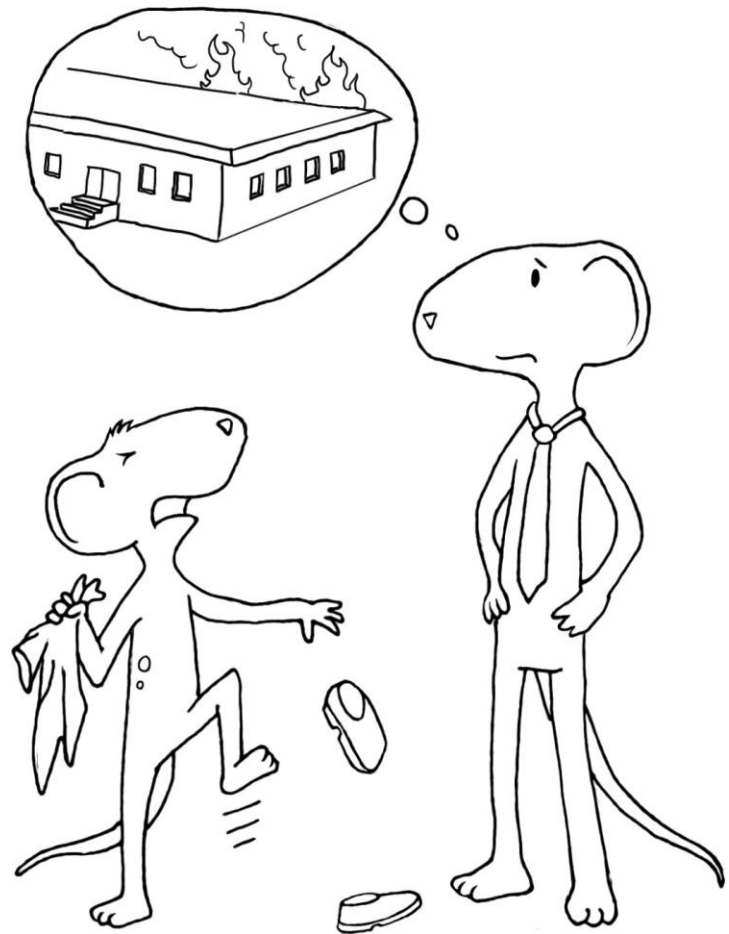


Και όλοι τους, ακόμη και η μικρή Λίβη και η Ζουζού, τρόμαζαν, όταν τους μύριζε καπνός ή όταν άκουγαν τις σειρήνες της πυροσβεστικής, της αστυνομίας και των ασθενοφόρων. Κοιτούσαν γύρω τους να δουν μην τυχόν και υπήρχε κάποια φωτιά. Παρόλο που δεν υπήρχε, η ανάμνηση των μαύρων σύννεφων του καπνού τούς ακολουθούσε.



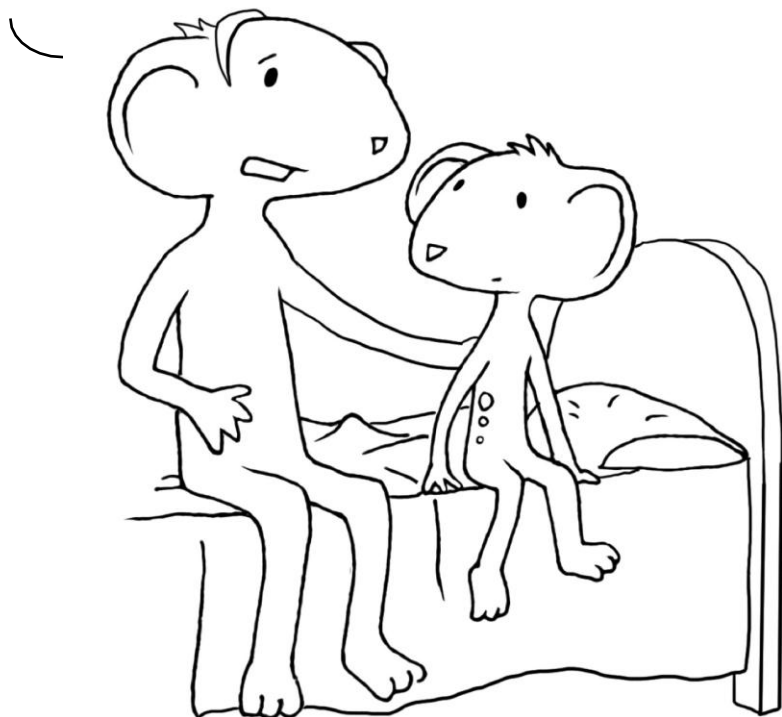
Μαμά, μαμά, πάρε με αγκαλιά.

Δεν θα πάω στο σχολείο.

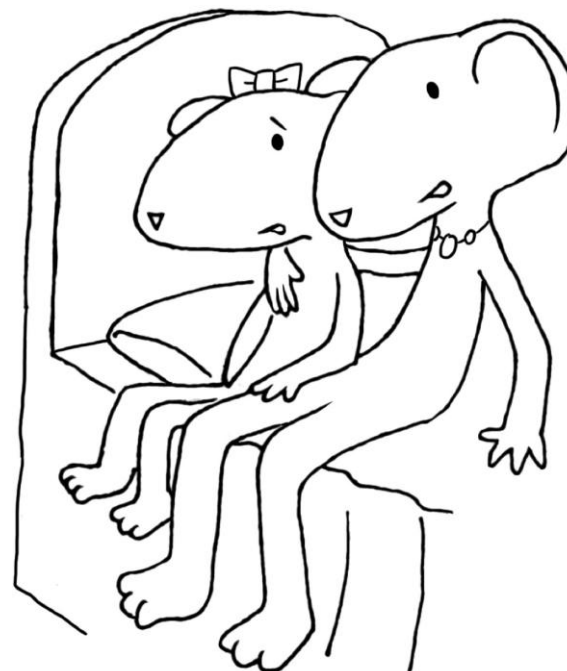


Η μαμά της Τρίνκα καταλάβαινε. Και ο μπαμπάς του Σαμ καταλάβαινε. Αν και είχε περάσει η πυρκαγιά, θα χρειαζόταν χρόνος μέχρι να φτιαχτεί η Μικρούπολη. Και θα χρειαζόταν χρόνος, μέχρι όλοι τους να νιώσουν ήρεμοι και ασφαλείς.

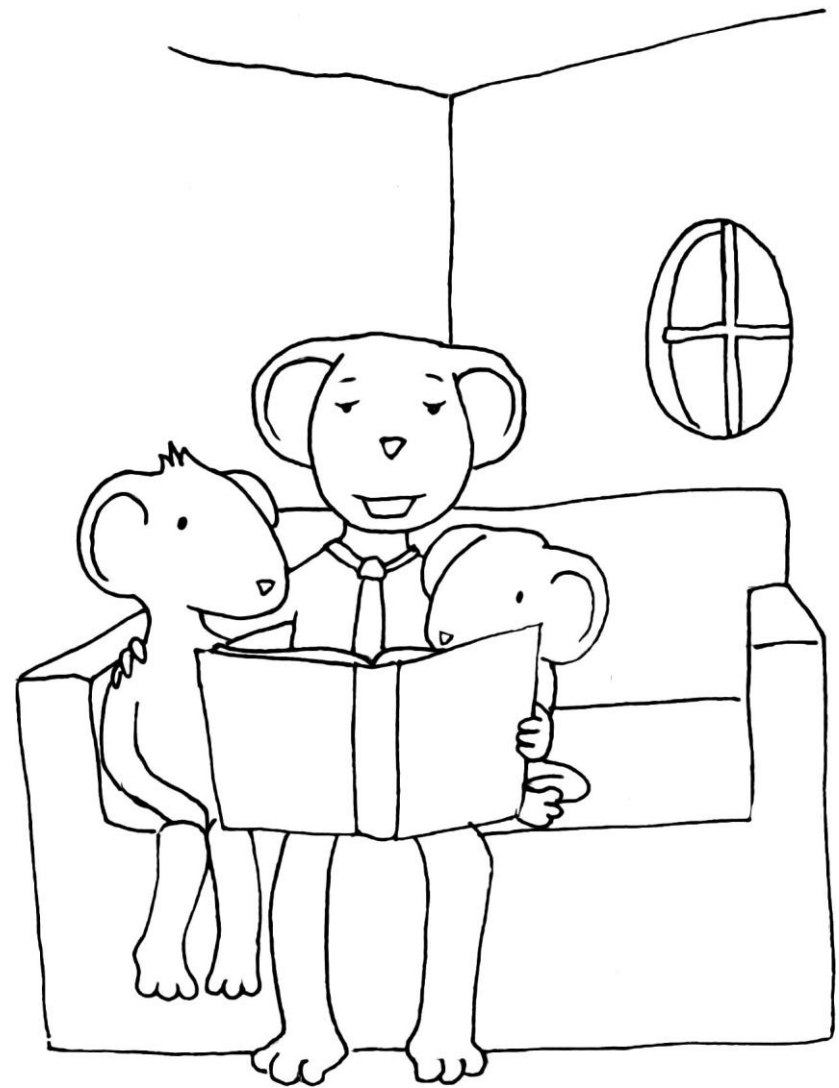
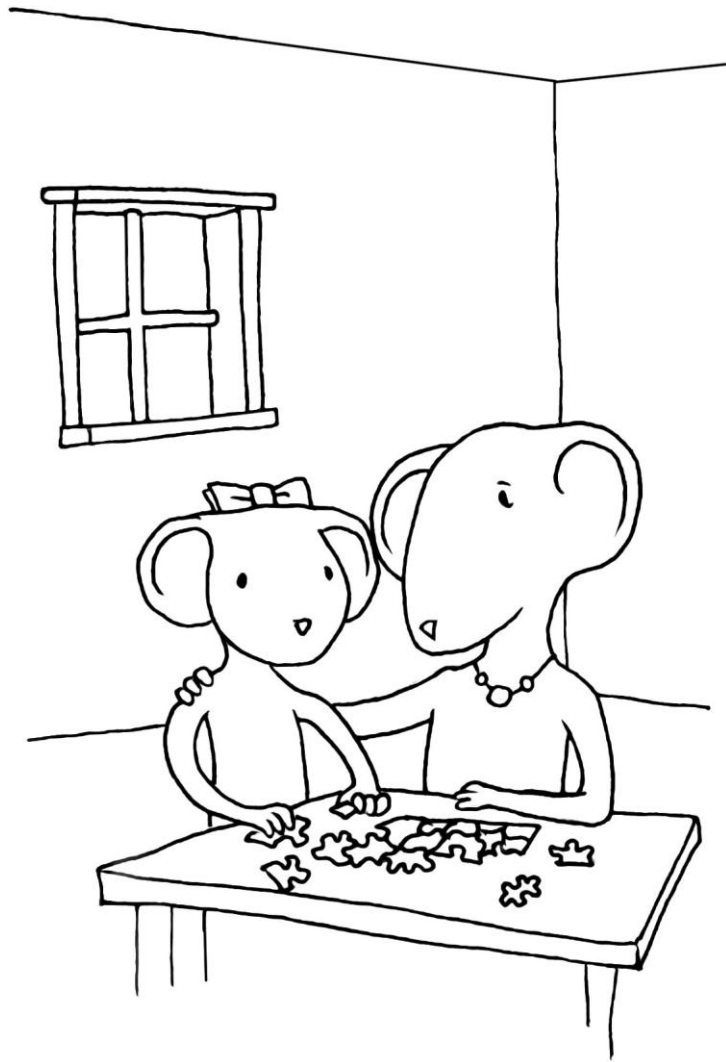
Σαμ, ξέρω ότι αυτό που έζησες ήταν τρομακτικό. Μακάρι να μπορούσα να ήμουν εκεί μαζί σου, για να σε κρατάω στην αγκαλιά μου και να νιώθεις ασφαλής.



Τρίνκα, ξέρω ότι ανησυχείς για τις φωτιές. Αυτή που ζήσαμε ήταν πράγματι πολύ άσχημη. Και η οικογένειά μας αλλά και ολόκληρη η Μικρούπολη οργανωνόμαστε πολύ καλά καταστρώνοντας σχέδια, ώστε να είμαστε όλοι ασφαλείς στο μέλλον.



Η μαμά του Σαμ του μιλούσε. Η μαμά της Τρίνκα της μιλούσε. «Η πυρκαγιά ήταν τρομακτική. Μας τρόμαξε όλους και θα υπάρχουν πολλές αλλαγές στη ζωή μας εξαιτίας της. Είναι δύσκολο, αλλά είμαστε όλοι μαζί».



Περνούσαν χρόνο όλοι μαζί, οικογενειακά. Προσπαθούσαν να κάνουν όσα έκαναν και παλιά και ξεκίνησαν να κάνουν και καινούρια, διασκεδαστικά πράγματα.

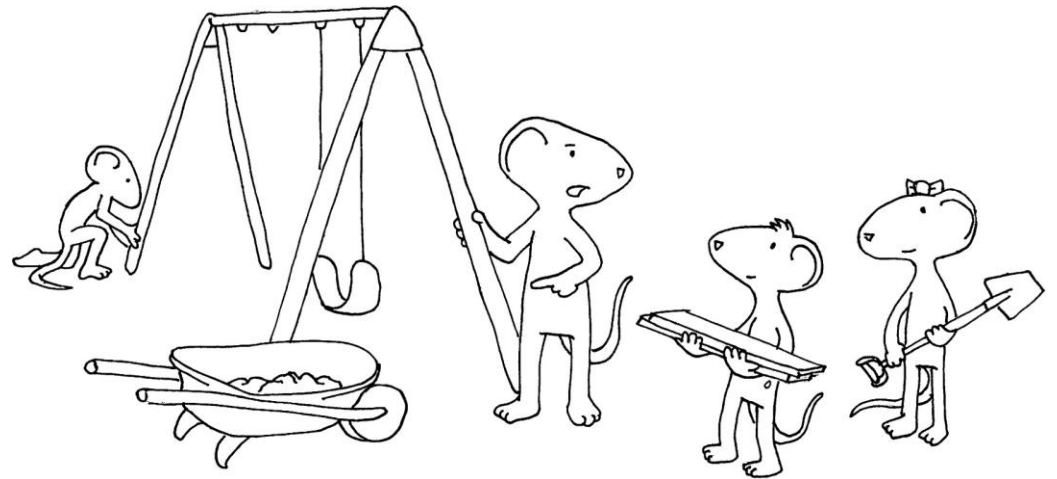
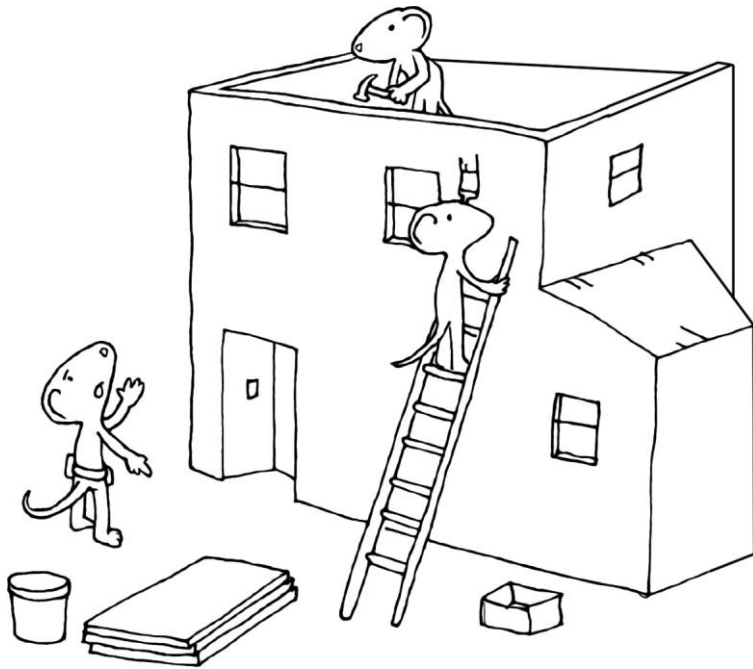


Η Τρίνκα και ο Σαμ χρειάζονταν συχνά την αγκαλιά των γονιών τους και πολλή υπομονή. Και οι οικογένειές τους ήταν πάντα εκεί για αυτούς.

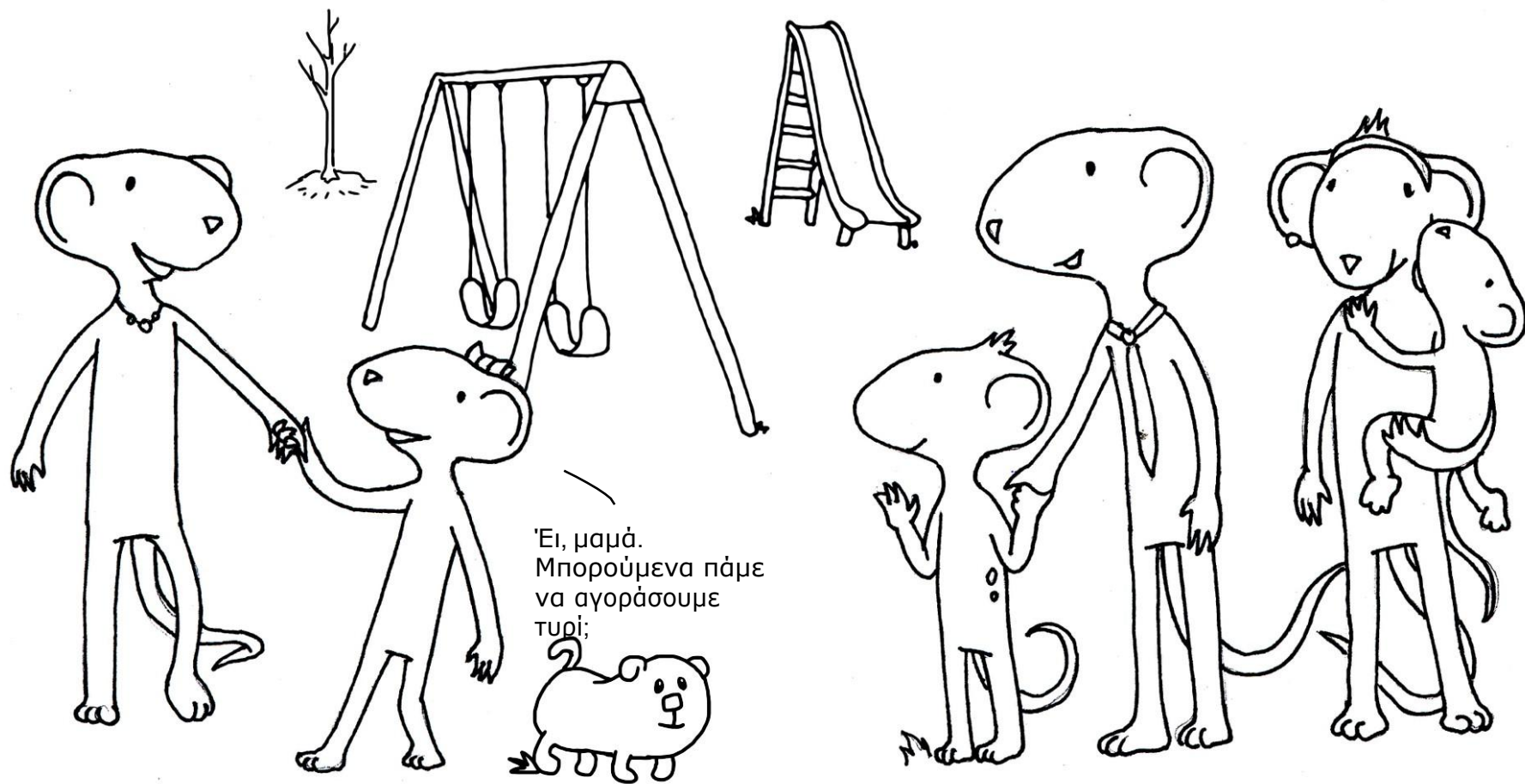




Θα έπαιρνε χρόνο. Θα φύτευαν καινούρια δέντρα και φυτά.

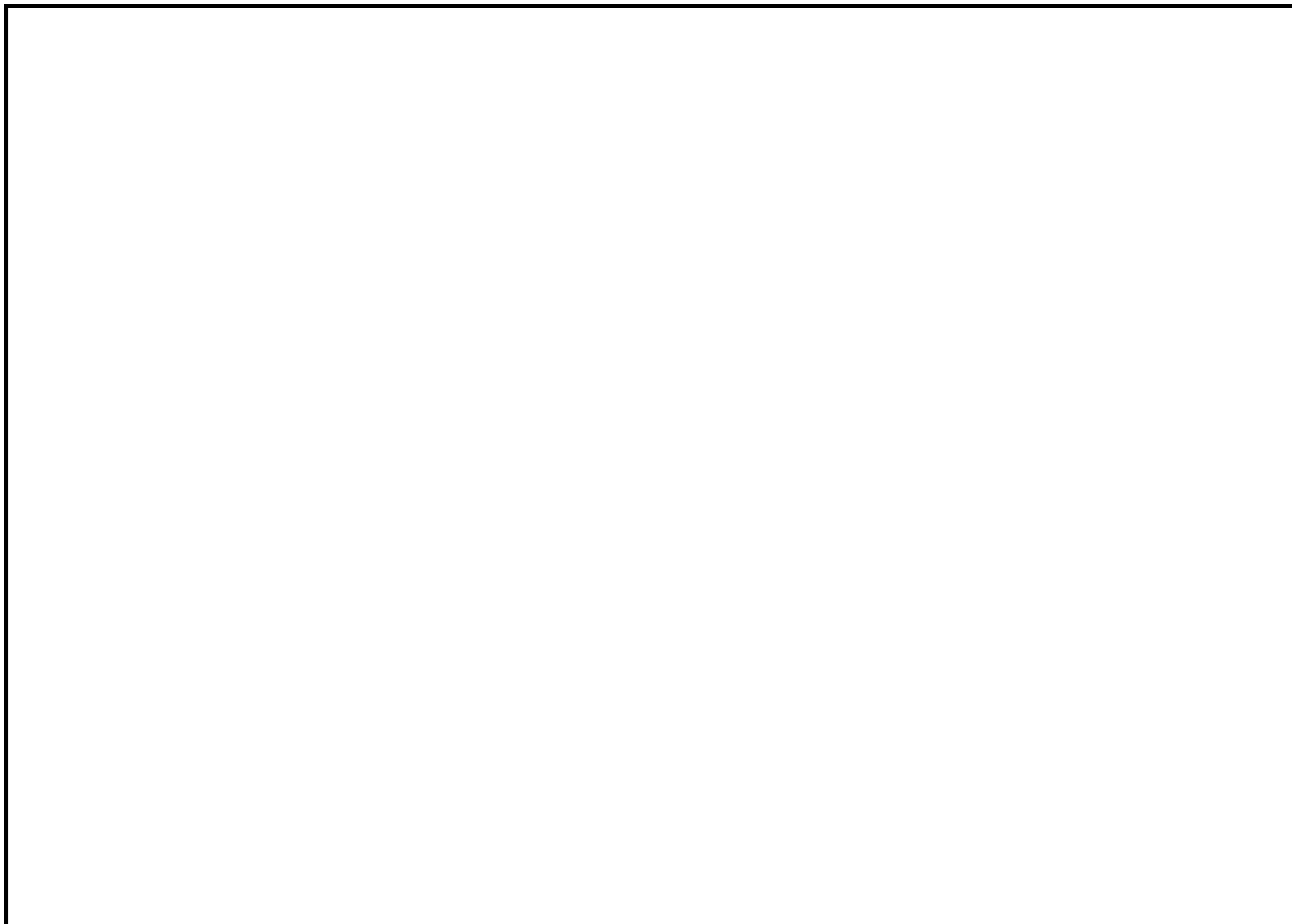


Θα έχτιζαν καινούρια σχολεία και σπίτια. Θα εργάζονταν όλοι μαζί, για να φτιάξουν και την παιδική χαρά. Θα έπαιρνε χρόνο, αλλά θα ξαναέφτιαχναν τη Μικρούπολη.

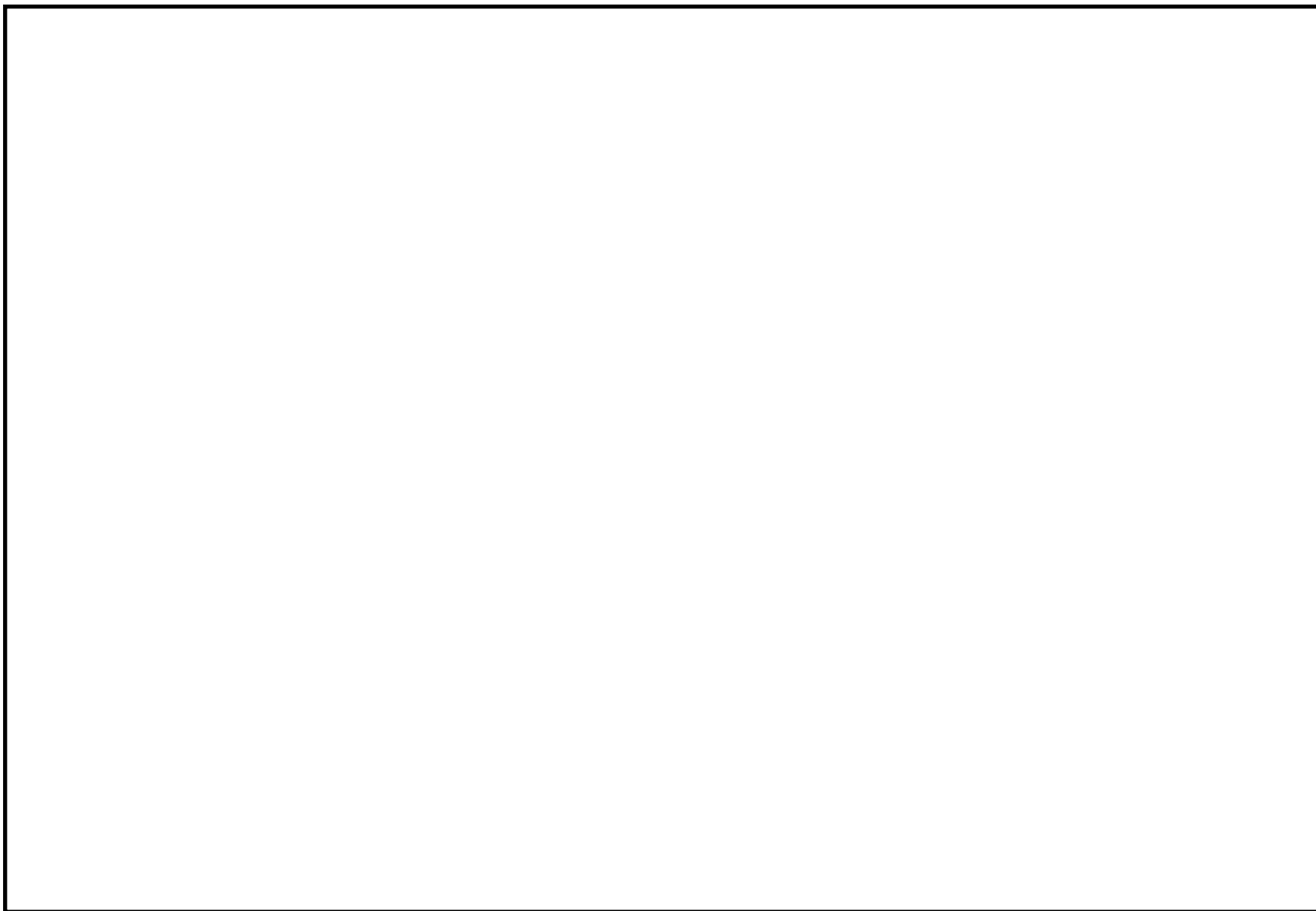


Και σιγά-σιγά θα έβγαιναν όλοι έξω να παίξουν.





Η δική μου ιστορία



Η δική μου ιστορία

## Οδηγός επεξεργασίας της ιστορίας (για ενήλικες)

Ο σκοπός αυτής της παιδικής ιστορίας είναι να βοηθήσει τα παιδιά που έχουν βιώσει μια πυρκαγιά να μάθουν να μιλούν για τους φόβους και τις ανησυχίες τους και να τις αντιμετωπίζουν. Όπως φαίνεται και μέσα από την ιστορία, μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά με το να τα κάνετε να νιώσουν ασφάλεια και αγάπη.

### Τρόποι χρήσης της παιδικής αυτής ιστορίας

1. Διαβάστε και συζητήστε την ιστορία με τα παιδιά.
  - Ακολουθήστε τον δικό τους ρυθμό.
  - Κάποια παιδιά ίσως θελήσουν να σταθούν περισσότερο και να μιλήσουν για όσα περιγράφονται σε μια σελίδα. Αφήστε τα να το κάνουν. Με αυτόν τον τρόπο, θα αρχίσουν να εκφράζουν το πώς νιώθουν και να μιλούν για όσα θυμούνται.
  - Κάποια παιδιά, ίσως, να δείξουν αναστάτωση κατά την ανάγνωση του βιβλίου και να χρειαστούν ένα διάλειμμα. Κάντε το. Μπορείτε να πείτε κάτι όπως, *«Είναι δύσκολο και για μένα να μιλάω για την πυρκαγιά. Θα είναι καλό να κάνουμε ένα διάλειμμα.»*
2. Χρησιμοποιήστε το βιβλίο της ιστορίας ως βιβλίο ζωγραφικής (για χρωμάτισμα των εικόνων).
  - Η ζωγραφική είναι διασκεδαστική και χαλαρωτική.
  - Τα παιδιά χρησιμοποιούν διαφορετικά χρώματα για τα διαφορετικά συναισθήματα. Για παράδειγμα, στο σημείο που ο Σαμ και η Τρίγκα είναι τρομαγμένοι, τα παιδιά θα διαλέξουν ένα χρώμα που κατά τη γνώμη τους εκφράζει τον φόβο. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να αρχίσουν να σκέφτονται για τα διαφορετικά συναισθήματα.
  - Καθώς τα παιδιά ζωγραφίζουν, συχνά αρχίζουν να μιλούν για αυτά που σκέφτονται.
  - Κάποια παιδιά μπορεί να θελήσουν να σχηματίσουν καρικατούρες πάνω στη φωτιά, θέλοντας να δείξουν πόσο θυμωμένα είναι με την πυρκαγιά ή πόσο πολύ δεν ήθελαν να συμβεί αυτό. Και αυτός είναι ένας καλός τρόπος, για να δείξουν τα συναισθήματά τους.

3. Χρησιμοποιήστε την παιδική ιστορία για να κουβεντιάσετε για τα όσα συνέβησαν κατά τη διάρκεια της πυρκαγιάς, αλλά και μετά το συμβάν.

- Οι ιστορίες είναι σημαντικές για τα μικρά παιδιά. Τα βοηθούν να κατανοήσουν αυτό που συμβαίνει.
- Όταν διαβάζετε αυτή την ιστορία στα παιδιά, θα πάρουν το μήνυμα ότι δεν υπάρχει πρόβλημα να συζητούν για όσα συμβαίνουν και να κάνουν ερωτήσεις.
- Κάθε οικογένεια επηρεάζεται διαφορετικά από ένα συμβάν πυρκαγιάς. Δώστε λίγο χρόνο για να συζητήσετε με τα παιδιά για τη δική τους εμπειρία. Συζητήστε για τα πραγματικά γεγονότα με απλές λέξεις.
- Αν τα παιδιά σας είδαν να αναστατώνεστε και εσείς οι ίδιοι, συζητήστε γι' αυτό. Δεν πειράζει να παραδεχθείτε ότι και εσείς φοβηθήκατε ή αναστατωθήκατε. Βοηθήστε τα να δουν ότι τώρα πια νιώθετε καλύτερα, ότι είστε δυνατοί και ότι θα κάνετε ό,τι περνάει από το χέρι σας για την ασφάλειά τους.
- Μιλώντας μαζί σας, τα παιδιά μπορεί να καταφέρουν να ανοιχτούν και να μοιραστούν τα δυσάρεστα συναισθήματά τους. Όταν τα παιδιά μιλούν και δεν καταφεύγουν σε ξεσπάσματα για να διοχετεύσουν τα συναισθήματά τους, συχνά η συμπεριφορά τους βελτιώνεται.
- Για να βοηθήσετε τα παιδιά να αρχίσουν να μιλούν, ρωτήστε τα τι θυμούνται και εάν ποτέ αισθάνθηκαν και τα ίδια όπως ο Σαμ ή η Τρίγκα. Πείτε τους ότι ακόμη και εσείς οι ίδιοι νιώσατε φόβο και φροντίστε να είστε ανοιχτοί σε ερωτήσεις.
- Μερικές φορές, όταν τα παιδιά δεν αισθάνονται άνετα ή δεν είναι έτοιμα να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, εκφράζονται με το να μιλούν για το πώς ένιωσαν ή συμπεριφέρθηκαν οι χαρακτήρες της ιστορίας. Εάν έχετε εντοπίσει ομοιότητες ανάμεσα στα συναισθήματα και τις συμπεριφορές της Τρίγκα και του Σαμ και στα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του/των παιδιού/ών που απευθύνεστε, κατευθύνετε τη συζήτηση στα αντίστοιχα σημεία της ιστορίας. Για παράδειγμα:
  - Μετά την πυρκαγιά, ο Σαμ είναι πολύ θυμωμένος με τον πατέρα του, επειδή πιστεύει πως άργησε υπερβολικά να πάει

κοντά του. Είναι επίσης αναστατωμένος, επειδή δεν καταλαβαίνει γιατί η μαμά του δεν είναι κοντά τους. Τα μικρά παιδιά συχνά θυμώνουν με τους γονείς τους και τους καταλογίζουν ευθύνη για πράγματα που συνέβησαν, ακόμη και όταν δε φταίνε εκείνοι. Αυτό συμβαίνει επειδή πιστεύουν ότι οι γονείς είναι τόσο δυνατοί και ισχυροί, που αν δεν κάνουν κάτι, είναι επειδή επιλέγουν να μην το κάνουν και όχι επειδή δεν μπορούν να το επιτύχουν. Όσον αφορά στον Σαμ, είναι σημαντικό που ο πατέρας του δεν αντέδρασε στον θυμό του, αλλά κατάλαβε ότι ο γιός του είχε φοβηθεί πολύ και τον χρειαζόταν. Θα είναι καλό να μιλήσει στον Σαμ για το πόσο πολύ ήθελε να είναι μαζί του τις δύσκολες στιγμές, να τον έχει στην αγκαλιά του και να τον κρατάει ασφαλή. Θα είναι επίσης καλό να του πει πως έφθασε κοντά του όσο πιο γρήγορα μπορούσε.

- ο Μετά την πυρκαγιά, η Τρίνκα είναι πιο προσκολλημένη στη μητέρα της. Είναι δύσκολο για τα μικρά παιδιά να αναγνωρίζουν τις συνέπειες του συμβάντος στον εαυτό τους. Παρόλο που η Τρίνκα ήταν ασφαλής καθ' όλη τη διάρκεια του γεγονότος, ανησυχεί για το τι μπορεί να συμβεί στο μέλλον, συναίσθημα που μπορεί να ενταθεί μόλις ακούσει και δει τι συνέβη στην υπόλοιπη κοινότητα. Το ότι η μητέρα της την καθησυχάζει και το γεγονός ότι υπάρχει ένα σχέδιο ασφαλείας τη βοηθά.
  - ο Ακόμη και η Λίβη, που είναι μωρό, μπορεί να εμφανίσει αλλαγές μετά την πυρκαγιά, ειδικά αν έχουν επέλθει μεταβολές σε οικογενειακά θέματα ή στον τρόπο συμπεριφοράς των άλλων μελών της οικογένειας.
4. Εάν κάποιο παιδί δείχνει φόβο, θυμό ή θλίψη, το να κουβεντιάσετε για τα συναισθήματα του Σαμ, της Τρίνκα, του Πίπλο, της Λίβη ή ακόμη και της Ζουζού, μπορεί να το βοηθήσει στην έκφραση των δικών του συναισθημάτων.
  5. Εάν κάποια παιδιά έχουν κατοικίδιο, συζητήστε μαζί τους για τις δικές τους εμπειρίες, όταν παρουσιάζεται η Ζουζού στην ιστορία.
  6. Χρησιμοποιήστε την ιστορία για να ξεκινήσετε με τα παιδιά μια συζήτηση για τις πυρκαγιές.
    - Τα μικρά παιδιά μπορεί να έχουν πολλές απορίες για τις πυρκαγιές

αλλά επειδή είναι μικρά, δεν γνωρίζουν τον τρόπο να τις εκφράσουν. Να κάποιες ερωτήσεις που μπορεί να θέλουν να κάνουν:

- ο Γιατί ξεκίνησε η φωτιά;
  - ο Τι την έκανε να εξαπλωθεί τόσο γρήγορα;
  - ο Θα ξανασυμβεί;
  - ο Τι κάνουν οι μεγάλοι για να είναι όλοι ασφαλείς στο μέλλον;
  - ο Τι θα κάνουμε αν ξανασυμβεί;
  - ο Θα ξαναμεγαλώσουν τα δέντρα και τα φυτά;
- Όταν τα παιδιά παίρνουν απαντήσεις στα ερωτήματά τους, τότε αισθάνονται λιγότερο φόβο. Αλλά ακόμη και αν νιώθουν το ίδιο φοβισμένα, κατανοούν ότι δεν είναι μόνα. Γνωρίζουν ότι μπορούν να σας μιλήσουν.
  - Παρακάτω θα δείτε κάποια ενημερωτικά στοιχεία που μπορείτε να μοιραστείτε με τα παιδιά, προκειμένου να τα βοηθήσετε να κατανοήσουν τι να περιμένουν κατά τη διάρκεια μιας πυρκαγιάς αλλά και μετά το τέλος της.
- ο Οι φωτιές και οι πυρκαγιές ξεκινούν, όταν κάτι θερμαίνεται πολύ και καίγεται. Υπάρχουν καλές και κακές φωτιές, αλλά όλες οι φωτιές είναι επικίνδυνες και έτσι πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με τη φωτιά. Καλές φωτιές είναι οι φλόγες στα κεριά των γενεθλίων, οι φλόγες στο τζάκι ή στην ψησταριά. Αυτές τις φωτιές τις ελέγχουμε. Κακές φωτιές είναι αυτές που δεν τις ελέγχουμε και που συμβαίνουν απροσδόκητα. Αυτές οι φωτιές καίνε πράγματα που δεν θέλουμε να καούν, όπως δέντρα και σπίτια.
  - ο Δεν είναι όλες οι πυρκαγιές κακές. Μερικές δασικές εκτάσεις και χορταριασμένες περιοχές έχουν ανάγκη τη φωτιά για να καθαριστούν και να είναι υγιείς. Η φωτιά καίει τα νεκρά φυτά και την υπερβολική βλάστηση που εμποδίζει την υγεία του εδάφους. Η πυροσβεστική παρακολουθεί αυτού του είδους τις πυρκαγιές όταν συμβαίνουν, για να βεβαιωθεί ότι καίνε αυτά που πρέπει να κάψουν.
  - ο Μια πυρκαγιά μπορεί να αλλάξει κατεύθυνση ανάλογα με τον τρόπο που φυσάει ο αέρας. Όσο πιο δυνατοί είναι οι άνεμοι, τόσο πιο γρήγορα εξαπλώνονται οι πυρκαγιές.
  - ο Συνήθως, όταν ξεσπούν πυρκαγιές, οι πυροσβέστες λένε στους ανθρώπους ότι η κατάσταση δεν είναι ασφαλής για εκείνους και



μπορεί να τους ζητήσουν να εγκαταλείψουν τα σπίτια τους. Οι άνθρωποι, συνήθως, πηγαίνουν σε κάποιο καταφύγιο, ή σε κάποιο άλλο φιλικό σπίτι, το οποίο όμως είναι σε ασφαλή περιοχή.

- Οι πυρκαγιές δημιουργούν μεγάλα σύννεφα καπνού και στάχτης που μυρίζουν έντονα και μπορεί να σκοτεινιάσουν τον ουρανό. Επίσης, είναι πιθανό να δούμε στάχτη ακόμη και πάνω στο αυτοκίνητό μας και στο έδαφος. Όταν υπάρχει πολύς καπνός, πρέπει να μείνουμε σε εσωτερικό χώρο, γιατί η εισπνοή αυτού του καπνού μπορεί να μας κάνει να αρρωστήσουμε.
- Όταν οι πυροσβέστες μάς πουν πως είναι ασφαλές να επιστρέψουμε στα σπίτια μας, η φωτιά μπορεί ακόμη να καίει σε άλλες περιοχές και έτσι θα υπάρχει ακόμη η μυρωδιά και η στάχτη. Οι πυροσβέστες είναι επιφορτισμένοι να παρακολουθούν τη φωτιά και να μας ενημερώσουν εάν χρειαστεί να ξαναφύγουμε.
- Μετά από μια φωτιά, θα ήταν ίσως σημαντικό να φυτέψουμε πολλά φυτά και θάμνους, προκειμένου να εμποδίσουμε τυχόν πλημμύρες.

#### **Σημεία κλειδιά για να θυμόμαστε**

- Ακόμη και μετά το τέλος της, οι επιπτώσεις μιας πυρκαγιάς συνεχίζουν να μας επηρεάζουν.
- Πολλά πράγματα μπορούν να μας θυμίζουν την πυρκαγιά:
  - Η θέα φωτιάς και φλόγας: φλόγες κεριών, αναμμένα τζάκια, ψησταριές σε λειτουργία, κ.λπ.
  - Η μυρωδιά καπνού ή η θέα στάχτης.
  - Οι ημέρες που οι άνεμοι είναι ισχυροί.
  - Τα ελικόπτερα (εάν στην κατάσβεση του τραυματικού συμβάντος είχαν λάβει μέρος ελικόπτερα).
  - Ο ξηρός ζεστός καιρός.
  - Το μαυρισμένο τοπίο ή οι μαυρισμένοι κορμοί και τα μαυρισμένα δέντρα.
  - Τα κατεστραμμένα σπίτια.
  - Τα άδεια οικόπεδα στα οποία κάποτε υπήρχαν σπίτια.
  - Οι σειρήνες.
  - Η θέα ανθρώπων που φαίνονται αναστατωμένοι ή κλαίνε.
- Είναι σύνηθες για τα μικρά παιδιά να μην μπορούν να μας πουν τι θυμούνται. Δείχνουν τον φόβο τους μέσα από τη συμπεριφορά τους. Η Τρίγκα θέλει να την παίρνουν αγκαλιά. Ο Σαμ αρπάζει τα παιχνίδια του αδελφού του και τρέχει γύρω γύρω στο σπίτι. Μερικά

παιδιά τα πιάνει κούλοπος.

- Τα παιδιά αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους το καθένα. Η Τρίγκα φοβάται και το εκδηλώνει με προσκόλληση στη μητέρα της. Ο Σαμ φοβάται κι εκείνος, αλλά το εκδηλώνει με ξεσπάσματα. Σε αυτή την ιστορία που διαβάσατε, οι γονείς των δύο παιδιών αναστατώνονται και ενοχλούνται από τη συμπεριφορά των παιδιών τους, ωστόσο προσπαθούν να κατανοήσουν γιατί εκείνα συμπεριφέρονται με αυτό τον τρόπο.
- Ακόμη και όταν τα παιδιά που έχουν βιώσει ένα τραυματικό γεγονός πυρκαγιάς δείχνουν φόβο, θυμό ή θλίψη, οι ενήλικες δεν πρέπει να αντιδρούν τιμωρητικά. Η θέσπιση ορίων, όμως, θα βοηθήσει τα παιδιά αυτά να αισθάνονται ασφάλεια.
- Τα μικρά παιδιά ρωτούν και ξαναρωτούν τα ίδια πράγματα. Αυτό δε συμβαίνει επειδή ξεχνούν ό,τι τους έχετε πει, αλλά επειδή αυτός είναι ο τρόπος τους να μάθουν και να κατανοήσουν καλά τι συνέβη. Αυτό που χρειάζεται να κάνετε εσείς είναι να απαντάτε στις ίδιες ερωτήσεις ξανά και ξανά με τη μεγαλύτερη υπομονή και αγάπη που μπορείτε να δείξετε.
- Πείτε τους πως ακόμη και αν συνέβησαν τρομακτικά πράγματα στο παρελθόν, τώρα πια είναι ασφαλή. Θυμίστε τους το «σχέδιο ασφάλειας» που έχετε καταστρώσει (βλ. και παρακάτω: Τρόποι που μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά).

#### **Αναρωτηθείτε:**

- Μήπως κάποιο παιδί συμπεριφέρεται διαφορετικά από την πυρκαγιά και μετά;
- Ποια πράγματα τρομάζουν το παιδί;
- Πώς καταλαβαίνετε ότι το παιδί φοβάται;
- Πώς συμπεριφέρεται όταν είναι στρεσαρισμένο ή φοβισμένο;
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε μαζί, που να το βοηθήσει να αισθανθεί καλύτερα;
- Υπάρχει επικοινωνία σχολείου και οικογένειας σχετικά με τις μεταβολές στη συμπεριφορά του παιδιού και στους δύο χώρους;

#### **Τρόποι που μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά**

- Βοηθήστε τα να μιλήσουν για όσα συνέβησαν.
- Βοηθήστε τα να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα που έχουν και να

κατανοήσουν πως είναι φυσιολογικό να αισθάνονται έτσι.

- Βοηθήστε τα να αισθανθούν ασφαλή. Εστιάστε στην ψυχολογική ασφάλεια (στο πώς αισθάνονται) και στη σωματική (στο τι να κάνουν σε περίπτωση πυρκαγιάς, πού μπορούν να πάνε ώστε να είναι ασφαλή). Επιπλέον, μετά από μια πυρκαγιά, μπορεί να υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για πλημμύρες και κατολισθήσεις λάσπης κατά τη διάρκεια των έντονων βροχοπτώσεων, γεγονός που μπορεί να αυξήσει το στρες. Εάν κατοικείτε σε μια περιοχή όπου υπάρχει τέτοιος κίνδυνος, συζητήστε με τα παιδιά τι θα πρέπει να κάνουν.
- Τα μικρά παιδιά αισθάνονται ασφαλή, όταν τα κρατάτε αγκαλιά.
- Τα παιδιά αισθάνονται ασφαλή, όταν στην καθημερινή τους ζωή έχουν ένα πρόγραμμα, το οποίο γνωρίζουν από πριν (ώρα αφύπνισης και πρωινού, ώρες γευμάτων, πρόγραμμα δραστηριοτήτων εβδομάδας, κανόνες, κ.λπ.).
- Σχολεία και οικογένειες θα πρέπει να δημιουργήσουν ή να επικαιροποιήσουν ένα σχέδιο ασφάλειας, έτσι ώστε τα παιδιά να γνωρίζουν τι θα συμβεί εάν υπάρξει και κάποιο άλλο καταστροφικό συμβάν. Συμπεριλάβετε στο σχέδιό σας:
  - Ασφαλή μέρη στα οποία μπορείτε να καταφύγετε (αυτό αφορά τόσο τα σχολεία όσο και τις οικογένειες).
  - Σχέδιο εκκένωσης (αυτό αφορά τόσο τα σχολεία όσο και τις οικογένειες).
  - Φροντίστε να έχετε έγκαιρη ενημέρωση από φορείς για κάθε κίνδυνο και κάθε συναγερμό (αυτό αφορά τόσο τα σχολεία όσο και τις οικογένειες).
  - Φροντίστε να γνωρίζετε με ποιο μέλος της οικογένειας θα επικοινωνήσετε μετά από ένα συμβάν (αυτό αφορά τόσο τα σχολεία όσο και τις οικογένειες).
  - Δημιουργήστε ένα βαλιτσάκι πρώτης ανάγκης, όπου θα συμπεριλάβετε και φωτοτυπίες των σημαντικών εγγράφων -π.χ. έγγραφα ταυτότητας- (αυτό αφορά τις οικογένειες).
  - Έχετε προμήθειες για τυχόν κατοικίδια (νερό και τροφή). Φτιάξτε ένα σχέδιο εκκένωσης και για τα κατοικίδια (αυτό αφορά τις οικογένειες).
  - Κάντε έναν καλό καθαρισμό στον χώρο σας ετησίως -καθαρίστε τις υδρορροές και τυχόν μπάζα ή σκουπίδια- (αυτό αφορά τόσο τα

σχολεία όσο και τις οικογένειες).

### **Τρόποι που μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας**

- Δεν είναι μόνο τα παιδιά αλλά και οι ενήλικες που επηρεάζονται από τις πυρκαγιές. Μπορεί να νιώθετε φόβο, θλίψη, θυμό ή και ενοχή για όλα όσα συνέβησαν.
- Προκειμένου να μπορείτε να βοηθήσετε με τον καλύτερο τρόπο τα παιδιά, χρειάζεται να φροντίσετε τον εαυτό σας. Τα παιδιά, ακόμη και τα πολύ μικρά, το προσέχουν όταν οι μεγάλοι δεν είναι καλά. Για παράδειγμα, εάν αναγκαστήκατε να εκκενώσετε το σπίτι σας, ίσως θελήσετε, όταν θα ξαναγυρίσετε εκεί, να είστε μόνοι, ώστε να μπορείτε να αντιδράσετε ελεύθερα, χωρίς να είναι παρόντα τα παιδιά.
- Το πρώτο βήμα για τη φροντίδα του εαυτού σας είναι να του δώσετε χρόνο. Αναρωτηθείτε...
  - Μήπως έχω έντονες ή συνεχείς σκέψεις για την πυρκαγιά και τις επιπτώσεις της, που με εμποδίζουν να κάνω ό,τι θέλω ή ό,τι πρέπει;
  - Μήπως αποφεύγω κάθε σκέψη για την πυρκαγιά;
  - Μήπως αισθάνομαι αγχωμένος/η, αφηρημένος/η ή ευερέθιστος/η;
  - Μήπως αισθάνομαι υπερβολικά θλιμμένος/η ή έχω καταθλιπτικά συναισθήματα;
  - Υπάρχει περίπτωση αυτά που κάνω για να αντιμετωπίσω το γεγονός να μου προξενήσουν προβλήματα στο μέλλον; Μήπως παραβλέπω πράγματα που πρέπει να κάνω ή κάνω άλλα, που δεν είναι καλά για μένα;
  - Ποια πράγματα κάνω που είναι καλά για τον εαυτό μου;
- Εάν παρατηρήσετε ότι παρουσιάζετε ιδιαίτερα έντονες αντιδράσεις μετά το καταστροφικό γεγονός:
  - Μιλήστε σε φίλους σας ή σε συγγενικά σας πρόσωπα.
  - Κρατήστε χρόνο για τον εαυτό σας, για να κάνετε πράγματα που σας αρέσουν.
  - Φροντίστε να παραμείνετε υγιείς. Τρώτε καλά, ασκηθείτε και μεριμνήστε ώστε να έχετε αρκετές ώρες ύπνου.
  - Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθανθεί λύπη και θλίψη.
  - Προσπαθήστε να επιστρέψετε στην κανονική σας ρουτίνα.
  - Εάν αισθάνεστε υπερβολικά πιεσμένοι, προσπαθήστε να σπάσετε τα μεγάλα προβλήματα που έχετε σε μικρότερα, ώστε να μπορείτε να

τα αντιμετωπίσετε σιγά σιγά.

- Πολλοί ενήλικες αισθάνονται ενοχές, όταν εστιάζουν σε πράγματα για τον εαυτό τους και τον φροντίζουν. Να θυμάστε, όμως, ότι τα παιδιά είναι πιο χαρούμενα, όταν γνωρίζουν ότι οι ενήλικες που τα φροντίζουν είναι καλά.

### **Επιπλέον ξενόγλωσσες πηγές:**

- [NCTSN.org](https://www.nctsn.org/): Information about children, disasters, and trauma, including information about the emotional impact of fires.
- [NCTSN: Help Kids Cope](#): An app for Android and Apple mobile devices to help children cope before, during, and after a disaster such as fire or floods.
- [NCTSN](#): After a Crisis Helping Young Children Heal – A one page tip sheet for caregivers
- [NCTSN Simple Activities for Families](#) during evacuations and when indoors
- [Piploproductions.com](https://www.piploproductions.com/): Other stories and information to help families heal including “Once I Was Very Very Scared”.
- [Smokeybear](#): Prevention activities for children and educators
- [Sesame Street](#): Let’s Get Ready! Planning Together for Emergencies with tips, activities, and other tools to help the whole family prepare for emergencies (both in English and Spanish)
- [Sesame Street](#): Traumatic Experiences A toolkit to help families after traumatic experiences.
- [Weather WizKids Wildfires](#): Information about wildfires
- [Zerothree.org](https://www.zerotothree.org/). Information about young children and early childhood development.