

Приветствуем Сезам

Сопричастность

Обустроиваться на новом месте нелегко. Возможно, вам и вашей семье придется долго жить в состоянии неопределенности, называя номер в гостинице своим домом или часто переезжая с места на место. Когда будущее туманно, сконцентрируйтесь на том, на что вы можете повлиять. Например, позаботьтесь, чтобы каждый из членов вашей семьи чувствовал себя защищенным, ценным, уверенным в своих силах. Может быть, не сразу, но вы непременно найдете среди ваших новых (или временных) соседей тех, кто очень хочет познакомиться, подружиться и поддержать вас.

Материалы в этом комплекте помогут сплотить вашу семью, разовьют любознательность и уверенность в себе..

В этом комплекте материалов:

- «Обустроиваемся и осваиваемся» — статья для взрослых
- «Друзья с улицы Сезам» — страница с заданием для детей, которую можно распечатать
- **Смотри, играй, повторяй**

«Для тебя здесь найдется место»

– видео для детей

«Минутка с Мэй: Круг безопасности»

– видео для взрослых

«Пушистые друзья спешат на помощь»

– семейная игра



Помните: Для родителей приоритетами являются безопасность, спокойствие и уверенность в своих силах. Прежде чем начать пользоваться нашими образовательными материалами, вы можете сначала сосредоточиться на том, чтобы вы и ваши дети чувствовали себя в безопасности и успокоились. В такие моменты можно просто сделать глубокий вдох (а иногда это единственное, что вы можете сделать). Если вы по-прежнему испытываете стресс, не стоит торопиться - вы сможете вернуться к этим материалам в более подходящий момент.

Устраиваемся и осваиваемся

В новых условиях чувство сопричастности возникает не сразу - понадобятся пусть небольшие, но постоянные усилия. Быть может, вам пригодятся какие-то из наших идей:

Обустраиваемся

Перед тем как знакомиться с соседями, сделайте все возможное, чтобы ваш новый (или временный) дом стал уютным, и попросите детей помочь вам.

- Вы можете вместе решить, где разместить важные для вас вещи или семейные фотографии (или можете что-нибудь нарисовать, или написать слова поддержки и повесить на видном месте).
- Сохраняйте семейные привычки или создайте новые семейные традиции. Например, за ужином можно по очереди рассказывать о приятных событиях,
- Напоминайте детям, что семья – это единая команда, и у каждого своя важная роль. Обсуждайте, чем вы можете ежедневно помогать друг другу.
- Будьте терпеливы, если дети грустят или капризничают – например, не хотят расставаться с вами или засыпать вовремя. Благодаря вашей любви и поддержке они со временем научатся и в новых условиях успешно развиваться и добиваться успеха.

Осваиваемся

Чтобы лучше узнать место, где вы сейчас живете, и наилучшим образом организовать тут свою жизнь, вы можете:

- Разыскать ближайшие к вашему дому парки, игровые площадки или другие интересные детям места – например, детский зоопарк или парк скульптур.
- Пойти в клуб, библиотеку, музей, местный приход и узнать о занятиях или мероприятиях, которые вы могли бы посещать.
- Разыграйте с вашим ребенком сценку знакомства: «Привет, меня зовут _____. А тебя?» Посоветуйте ему/ей быть уверенным в себе и терпеливым с окружающими. Пусть его/ее не удивляет, что новые знакомые могут попросить повторить имя или что они не сразу запомнят, как его правильно произнести.

Ошибки и волнение вполне естественны. Самое главное – не сдаваться! Не забывайте, что вы подаете детям пример. Когда вы обращаетесь к окружающим (например, с просьбой о помощи или простым приветствием), будьте настойчивы, оптимистичны и терпеливы.



Друзья с улицы Сезам

Раскрашивание картинок может показаться простым (или даже глупым!) занятием, но это помогает детям и взрослым справляться со стрессом. А совместное раскрашивание картинок без всяких слов поможет передать детям очень важные мысли: «Мы в одной команде. Мы можем радоваться вместе. Я с тобой. Я думаю о тебе. Мы можем поделиться друг с другом своими чувствами. Мы можем создать что-то красивое, даже когда окружающий мир кажется чужим и пугающим.

Дети также могут нарисовать себя рядом с друзьями с улицы Сезам. Творческое самовыражение может стать замечательным способом без слов рассказать о своих чувствах.





Смотри, играй, повторяй

Чтобы на новом месте почувствовать себя дома, нужно время. Не забывайте напоминать себе, что вы нужны, важны и не одиноки.

Для детей:

В песенке на видео под названием **«Для тебя здесь найдется место»** есть важные слова, которые дети смогут напевать для себя – надо только несколько раз их послушать. Посмотрите это видео, а потом вы можете сказать ребенку:

- Ты в безопасности.
- Ты сильный.
- Для тебя здесь найдется место.
- Ты один из нас/них.
- Мы вместе.
- Я тебя слушаю. Храбрецам тоже нужна помощь.
- Ты не одинок. Тебе тут помогут.



**Для тебя здесь
найдется место**

Для взрослых:

Родители, а также другие любящие и заботливые взрослые могут дать ребенку чувство защищенности и безопасности.

Посмотрите видео **«Минутка с Мэй: Круг безопасности»**; вам могут понравиться какие-то идеи..



**Минутка с Мэй:
Круг безопасности**

Для семьи:

Вместе с детьми поиграйте в игру **«Пушистые друзья спешат на помощь»**. В ней можно «познакомиться» с друзьями с улицы Сезам и научиться тому, как сохранять спокойствие.



**Пушистые друзья
спешат на помощь**