

خوش آمدید سسمی

متعلق بودن

اسکان مجدد در یک کشور جدید هرگز آسان نبوده بلکه این روند مملو از تحولات مختلف می باشد. شما و خانواده تان ممکن است برای مدت طولانی در یک وضعیت نامطمئن زندگی کنید، شاید برای مدتی اتاق هتل را «خانه» خطاب کنید یا اغلب از جایی به مکان دیگر انتقال کنید. وقتی نمی‌توانید ببینید که راه پیش رو به کجا منتهی می‌شود، می‌تواند به تمرکز روی آنچه می‌توانید کنترل کنید کمک کند، مانند اطمینان از اینکه هر یک از اعضای خانواده شما احساس امنیت، ارزشمندی و توانایی می‌کنند. ممکن است زمان بر باشد، اما خواهید دید که در جامعه جدید شما افرادی هستند که مشتاق دیدار، حمایت و دوستی با شما هستند.

منابع موجود در این بسته نظریاتی برای تقویت حس با هم بودن، کنجکاوی و اعتماد به نفس خانواده شما ارائه می دهد.

داخل این بسته:

- مسکن گزین شدن و دست رسی - مقاله ای برای بزرگسالان
- دوستان سسمی - یک صفحه فعالیت قابل چاپ برای کودکان
- فعالیت‌های ببینید، بازی کنید، تمرین کنید
- جایی برای شما - ویدیویی برای کودکان
- سلام دادن - ویدیویی برای کودکان
- دقیقه ای ماری: حلقه مصونیت - ویدیویی برای بزرگسالان
- اندکی کمک از دوستان پشمالو - بازی برای خانواده ها



به یاد داشته باشید: همانطوری که این منابع را کاوش می کنید، بدانید که مصونیت، امنیت و راحتی اولویت شماست. مشکل ندارد که فقط روی اطمینان از احساس مصونیت و آرامش خود و اطفال تان تمرکز کنید. در آن لحظات، یک نفس کشیدن عمیق چیزی است که به آن نیاز دارید (یا، بعضی اوقات، تمام چیزی که می‌توانید انجام دهید). اگر هنوز احساس استرس می کنید، مشکل ندارد تا وقت بگیریید و وقتی آماده شدید برگردید.

مستقر شدن و رسیدن به

ایجاد حس تعلق داشتن در اجتماع جدید یا «فعلی» شما نیاز به زمان دارد. گام های کوچک و ثابت می تواند مفید واقع شود. این نظریات را در نظر بگیرید:

مستقر شدن

قبل از اینکه وارد اجتماع جدید خود شوید، هر کاری که می توانید برای ساختن خانه جدید یا «فعلی» خود انجام دهید، احساس راحتی کنید، و کودکان خود را دعوت کنید تا کمک تان کند.

- یکجا باهم، ممکن است انتخاب کنید که اقلام خاص یا تصاویر خانوادگی را کجا قرار دهید (می توانید عکس رسم کنید یا کلمات تشویق کننده برای نمایش بنویسید).
- روتین های خانوادگی را حفظ کنید یا سعی کنید عنعنات جدیدی ایجاد کنید تا با هم بودن در مکانی متفاوت را تجلیل کنید. به عنوان مثال، هنگام صرف طعام شب، به نوبت لحظات خوب روز خود را بیان کنید.
- به کودکان خود یادآوری کنید که خانواده شما یک تیم هستند و هر کدام از شما نقش ویژه ای دارید. هر روز در مورد اینکه چگونه می توانید به یکدیگر کمک کنید، صحبت نمایید.
- اگر کودکان خفه هستند یا رفتاری متفاوت از معمول دارند، مانند چسبیدن به شما یا لجاجت در هنگام خواب، صبور باشید. با گذشت زمان، با عشق و حمایت خود، می توانید به آنها کمک کنید تا یاد بگیرند که چگونه در محیط جدید خود پیشرفت کنند.

رسیدن

برای کسب معلومات بیشتر در مورد اجتماع جدید خود و تصور جایگاه خود در آن، ممکن است شما:

- نزدیکترین پارکها، میدان های بازی یا مکانهای دیگری را که برای کودکان تان جالب به نظر میرسند، مانند باغ وحش اطفال یا باغ مجسمه سازی در فضای باز، جستجو کنید.
- از یک مرکز اجتماعی، کتابخانه، موزیم، یا اجتماع مذهبی دیدن کنید و در مورد صنفها یا برنامه های که ممکن است بخواهید در آن شرکت نمائید، پرسان کنید.
- به کودک تان کمک کنید تا خودش را معرفی کند. بگوئید، «سلام، اسم من _____ است. اسم شما چیست؟» او را تشویق کنید که با اعتماد به نفس صحبت کند و برای دیگران صبر داشته باشد. تشریح کنید که دیگران ممکن است از او بخواهند که اسم اش را تکرار کند، یا نیاز به یادآوری در مورد نحوه تلفظ درست آن دارند.

احساس عصبانی کردن/دست و پاچه شدن طبیعی است، و اشتباه کردن نیز طبیعی است! اما مهم است شما به تلاش خود ادامه دهید. به یاد داشته باشید که شما می توانید با مثال رهبری کنید. وقتی شما برای رسیدن به (پرسیدن کمک، یا فقط گفتن سلام)، میروید، شما استقامت، خوش بینی و پشت کار را سرمشق می سازید.

دوستان سسمی

ممکن است ساده به نظر برسد (یا ساده لوحانه!)، اما رنگ آمیزی می تواند به کاهش استرس هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان کمک کند. رنگ آمیزی با هم می تواند به شما کمک کند تا ایده های مهم را بدون گفتن یک کلمه به فرزندان خود منتقل کنید: ما در یک تیم هستیم. ما می توانیم اوقات خوبی را با هم داشته باشیم. من اینجا با تو هستم. به تو گوش میدهم و به تو علاقه مند هستم. ما می توانیم احساسات را به اشتراک بگذاریم. ما می توانیم چیزی زیبا بسازیم، حتی زمانی که دنیای اطراف ما ترسناک و متفاوت است.

کودکان همچنین می توانند خود را به تصویر در کنار دوستان سسمی بکشند. بیان خلاقانه می تواند راه عالی برای تبارز احساسات بدون استفاده یک کلمه ای باشد.



ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

زمان نیاز است تا در مکان جدید احساسی را تجربه نمایید که در خانه خود داشتید. می توانید به خود یادآوری کنید که ما اهمیت داریم، مهم هستیم و تنها نیستیم.

برای کودکان:



مکانی برای شما

مکانی برای شما یک آهنگی جالبی است پر از عبارات کوتاه که کودکان می توانند پس از چند بار شنیدن، خودشان ضمیمه کنند.

زری در بخش سلام گفتن، نحوه سلام کردن به دوستان و همسایگان و معنای آن را به همه ما می گوید کلمه «سلام»



سلام گفتن

این ویدیوها را ببینید، سپس به کودکان بگوئید:

- مصون هستید.
- قوی هستید.
- اینجا جایی برای شما است.
- شما متعلق به این جا هستید.
- همه باهم هستیم.
- من گوش میدهم. کمک خواستن شجاعت است.
- تنها نیستید؛ کسانی را دارید که کمک تان کند.



دقیقه ای ماری: حلقه مصونیت

برای مراقبین:

به عنوان یک کلان سال دلسوز، می توانید به طفل خود کمک کنید احساس مصونیت و امنیت کند. حمایت سایر بزرگسالان مورد اعتماد نیز میتواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

دقیقه ای با ماری را ببینید: حلقه مصونیت برای نظریات.



کمک اندکی از دوستان پشمالوی من

برای خانواده ها:

یکجا با کودکان، بازی کمک اندکی از دوستان پشمالو من را اجرا کنید تا با دوستان سسمی «ملاقات» کنید و روشهای جدیدی را برای بدست آوردن احساس آرامش تمرین کنید.