

خوش آمدید سسمی

تجلیل نمودن از خود ما

وقتی اتفاقات رخ میدهد، طبیعی است احساس عصبانیت و یا احساس خوشحالی (یا هر احساس متضادی) داشته باشید و یا همزمان احساس خوشی و عصبانیت داشته باشید. جستجوی چیزهای خوب در زندگی ما - و درمورد خود ما - میتواند با ما کمک کند اغلب احساس مثبت داشته باشیم. این منابع راه هایی را برای کمک به فرزندتان در رشد این مهارت و تقویت اعتماد به نفس در جریان این مسیر ارائه میدهند.

داخل این بسته:

- تقویت اعتماد به نفس - مقاله ای برای کلان سالان
- من کسی هستم - یک صفحه فعالیت قابل چاپ برای کودکان
- فعالیتهای ببینید، بازی کنید، تمرین کنید
- خوشحالم که من هستم - ویدیویی برای کودکان
- المو خاص است - ویدیویی برای کودکان
- دقیقه ای ماری: مواظبت خودی - ویدیویی برای بزرگسالان
- علامت خود را بسازید - بازی برای خانواده ها



به یاد داشته باشید: در حین استفاده این منابع، بدانید که ایمنی، امنیت و راحتی اولویت شماست. اشکالی ندارد که فقط روی اطمینان از احساس امنیت و آرامش خود و فرزندانتان تمرکز کنید. در آن لحظات، یک نفس عمیق ممکن است تمام چیزی باشد که شما نیاز دارید (یا گاهی اوقات، تنها کاری که می توانید انجام دهید). اگر هنوز احساس استرس می کنید، اشکالی ندارد وقت بگذارید و وقتی آماده شدید برگردید.

ایجاد اعتماد به نفس

تغییر و تحولات بزرگ می تواند سبب ایجاد احساسات بسیاری از جمله خود-ناباوری برای فرزند شما شود. ایجاد نگرش «من می توانم انجامش دهم» می تواند به کودک شما کمک کند احساسات منفی خود را تغییر دهد و به او کمک کند با خوش بینی بیشتری با چالش ها روبرو شود.

نظریات انگیزشی زیر می تواند به تقویت اعتماد به نفس کودکان کمک کند. زمانی که شما و خانواده تان تا حدودی احساس آرامش می کنید، این نظریات را امتحان کنید. در مواقعی که احساس می کنید استرس بیشتری دارید، نفس عمیق کشیدن و یا راست ایستادن می تواند به کودکان کمک کند تا با خود و لحظه حال ارتباط برقرار کنند.

احساس را حدس بزنید

به نوبت احساسات مختلف را با صورت و بدن خود نشان دهید. امتحان کنید که آیا دیگری می تواند حدس بزند؟ این بازی به کودکان کمک می کند یاد بگیرند که احساسات خود را چه نامی بگذارند - کمک کردن آنها با صحبت کردن با شما و درخواست کمک در مواقعی که به آن نیاز دارند، احساس اعتماد بیشتری می کنند.

من میتوانم این کار را انجام دهم... شما چطور؟

یک نکته مثبت در مورد اسکان مجدد در یک مکان جدید این است که شما هر روز چیزهای جدید زیادی یاد می گیرید. یادگیری مهارت های جدید می تواند به همه ما کمک کند تا اعتماد به نفس را افزایش دهیم!

این بازی کوچک را با طفل خود امتحان کنید:

- 1- کاری را که می توانید انجام دهید بگوئید و نشان دهید، مانند پریدن روی یک پا، پرتاب توپ، یا ترسیم نمودن حروف و اعداد.
- 2- سپس از آنها بخواهید تا آن را امتحان کنند. بگوئید: «من می توانم این کار را انجام دهم. آیا شما میتوانید؟»
- 3- نوبت بگیرید و به کودک تان اجازه دهید تا مهارت های خود را نیز نمایش دهد.
- 4- و در نهایت، تمرین کنید - و تجلیل کنید!

دست آورد ها - بزرگ و کوچک - به حس اعتماد به نفس کودک میافزاید که میتواند در مواقع دشوار به خاطر بسپارد. فهرستی از تمام دستاوردهای فرزندتان داشته باشید و فهرست در حال رشد را در جایی که او می تواند هر روز ببیند نمایش دهید.

تا پنج بشمارید

انگشتان خود را تا پنج بشمارید. در حین شمردن، چیزهای مثبتی در مورد فرزندتان بگویید، مانند: «شما شجاع هستید» یا «تو مفید هستی» یا «تو با خواهر و برادرت مهربانی». از آنها دعوت کنید که همین کار را برای شما یا یکی دیگر از اعضای خانواده انجام دهند. تشویق - از جانب یک بزرگسال دلسوز یا حتی از طرف خودشان - می تواند به کودکان کمک کند که اعتماد به نفس داشته باشند.

من کسی هستم

گفتن جملات محبت آمیز به خود یا همراه با فرزندان راهی قدرتمند برای نگه داشتن نظریاتی مثبت در ذهن و قلب شما در زمانی است که بیشتر به آنها نیاز دارید. این کارت ها را پرینت بگیرید و آنها را از هم جدا کنید و در پاکت بگذارید. کودکان می توانند یکی را برای خواندن با صدای بلند انتخاب کنند.

از فرزندان بخواهید آن را تکرار کند، سپس با هم بگویید.

به چیزهای محبت آمیز بیشتری فکر کنید و آنها را روی مربع های خالی بنویسید. هر تعداد که دوست دارید درست کنید. همچنین می توانید آنها را به عنوان یادداشت برای فرزندان بگذارید تا پیدا کند.



من هستم

من مهم هستم.

، _____
و همین کفایت می کند!

من در جلد خود قوی هستم.

من هر روز از هر نظری
رشد میکنم.

کارهای کوچکی که انجام می دهم
منتج به دست آورد های
بزرگی خواهد شد

من همیشه در حال
یادگیری هستم.

خیلی مردم من را دوست
دارند.

ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

در زمان تحول و تغییر، مشکل نیست احساس ناراحتی یا عدم اطمینان کنید. یادآوری اینکه کودکان مهم هستند و اشاره به همه چیزهایی که آنها را خاص میسازد می تواند به افزایش اعتماد به نفس آنها کمک کند. این اعتماد به نفس مثبت میتواند منبع آرامش در اوقات سردرگمی باشد. و تقدیر از خود و دیگران به کودکان کمک می کند تا روابط قوی ایجاد کنند.



برای کودکان:

خوشحال هستم که من هستم، شاه پر در مورد چیزهایی آواز می خواند که باعث می شود او احساس خاص و شادی کند.

المو خاص است، المو احساس ناباوری را تجربه میکند، اما چیزهایی که سبب خاص بودن او نیز شود را یادآوری میکند.

خوشحالم که من خودم هستم



المو خاص است

ویدیوها را با کودکان تماشا کنید. سپس از آنها بخواهید چیز خاصی را در مورد خودشان شریک سازند. به چه چیزی افتخار می کنند؟ در چه کاری خوب هستند؟ چه چیزی آنها را منحصر به فرد می کند؟

برای مراقبین:

تقدیر از خود یک مهارت مهم برای بزرگسالان نیز است تا تمرین کنند. کوشش کنید هر روز یک چیز خوب در مورد خودتان یا کاری که در جریان روز انجام داده اید به خودتان بگوئید:

«وقتی برای دریافت راه حل به یک مشکل تلاش دارم آرام و خونسرد می باشم.»

«من به کودک ام گوش دادم و به او دلداری دادم.»



دقیقه ای با ماری: مراقبت خودی

ویدیوی دقیقه ای ماری را ببینید: مراقبت خودی برای نظریات بیشتر.



برای خانواده ها:

یکجا با کودکان، بازی مارک خود را بسازید را بازی کنید و از روش های زیبای که هر کدام خود را از طریق هنر ابراز می کنید، لذت ببرید.

مارک خود را بسازید