

خوش آمدید سسمی

استقبال از طرف دوستان Sesame Street (باغچه سم سم)

اسکان مجدد در یک محل جدید مشکل است و شما از قبل مشکلات زیادی را تجربه کرده اید. حق دارید اگر بخاطر حوادث اتفاق افتیده احساس ناخوشی یا عصبانیت می کنید و یا اینکه مطمئن نیستید که چه خواهد شد -تغییر و چالش ممکن است بصورت دوامدار بخش از قصه فامیل شما باشد.

مهم است به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید. افراد و مؤسسه هایی وجود دارند که از شما حمایت می کنند... بشمول دوستان شما از سسمی ستریت. اگرچه چالش هایی که در خانه و اجتماع جدید با آن روبرو خواهید شد نظر به اینکه کجا هستید متفاوت خواهد بود، ما خوشحالیم که اینجا هستیم!

ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم نقاط قوت خود را بشناسید و بر روی آنها کار کنید، مهارت های جدید بیاموزید، و به شما و اطفال تان کمک کنیم تا در آینده بهبود پیدا کنید، از وفق برتر برخوردار گردید و رشد نمایید. ما پت های پشم دار و صمیمی ما می توانند به شما کمک کنند با اطفال خورد سال تان صحبت کنید و حتی ممکن است مکالمات بسیار سخت را کمی آسان تر بسازند.

در حال، بیایید با سلام گفتن آغاز کنیم.

منابع موجود در این بسته را مرور کنید تا راه هایی برای آرام کردن و آرامش اطفال و سلام گفتن بیاموزید و تمرین کنید:



- احساس راحتی بخشیدن - مقاله ای برای بزرگسالان
- اسم من است - یک صفحه فعالیت قابل چاپ برای اطفال
- دیدن، بازی، تمرین فعالیت ها:

آهنگ سلام کردن - ویدیویی برای فامیل ها

المو دست نو پیدا می کند— ویدیویی برای اطفال

دقیقه ماری: مواظبت خودی - ویدیویی برای کلان سالان

دوستان مکتب الم - یک بازی برای فامیل ها

به یاد داشته باشید: حین جستجوی این منابع، بدانید که مصونیت، امنیت و راحتی اولویت شماست. فرق نمی کند که صرف روی اطمینان از احساس امنیت و آرامش خود و اطفال تان تمرکز کنید. در همچو لحظات، یک نفس عمیق ممکن است تمام چیزی باشد که نیاز دارید (یا گاهی اوقات، تنها کاری که می توانید انجام دهید). اگر هنوز احساس استرس دارید، مشکل ندارد اگر وقتی آماده شدید برگردید.



احساس راحتی بخشیدن

در وقت دشوار و وضعیت پر استرس، شاید اطفال احساس کنند دنیای آنها معکوس شده است. منحیث یک بزرگسال دلسوز، می توانید به اطفال کمک کنید احساس آرامش بیشتری داشته باشند. ابتدا اطمینان حاصل کنید که همه مصون هستند. سپس همه روی آرام ساختن بدن خود تمرکز کنید. روش های ذیل می توانند کمک کنند:

- **یک نفس عمیق بکشید.** از طریق بینی نفس بکشید و به آرامی سه تا پنج بار هوا را از دهان خود خارج کنید.
- **تا عدد پنج بشمارید.** شمارش می تواند به کودکان کمک کند تمرکز خود را از یک وضعیت پر استرس دور کرده و به لحظه حال برگردانند. به آرامی باهم یکجا بشمارید.
- **بدن تان را سخت کنید و سپس رها کنید.** کودکان را تشویق کنید تا قصداً قسمت های مختلف بدن خود را کش سخت بسازند و دوباره رها کنند. آنها میتوانند شانه های خود را به سمت گوش های شان بالا بیاورند، سپس آنها را به سمت پایین و عقب بکشند، بلند بایستند (سپس همین کار را تکرار کنند).

وقتی احساس آرامش بیشتری کردید و درک کردید شرایط وضعیت همه تان بهتر شد، شما می توانید...

اطمینان دوباره بدهید

به کودکان بازگو کنید که فرق نمی کند احساسات مختلف داشته باشند و یا تذکر دهید که همیشه می توانند با والدین یا بزرگسالان مورد اعتماد شان در مورد آنچه فکر می کنند و احساس دارند، صحبت نمایند. گفتن "من هم گاهی اوقات می ترسم/به تشویش می شوم" می تواند به آنها کمک کند احساس کنند که دیگران آن ها را درک کرده اند و به آنها اطمینان می دهد که تنها نیستند.

یکی از کار های روزمره گی کودکان را اجرا کنید

در وضعیت های آشنا راحتی وجود دارد! انتخاب حداقل یک کار روزمره ساده که اطفال منتظر آن باشند، مانند خواندن موسیقی لالایی در شب، می تواند به آنها احساس حاکمیت بر وضعیت را بدهد.

پرورش اعتماد به نفس

وضعیت غیر قابل پیشبینی سبب سردرگمی کودکان نسبت به خودشان نیز می گردد. می توانید به آنها کمک کنید چیزهایی را که آنها را از بقیه متمایز می کند به یاد بیاورند. با همدیگر، لستی از جملات مثبت تهیه کنید و از آنها دعوت کنید یکی را انتخاب کنند و در جریان روز تکرار نمایند:

سبب خوشی همه می شوم.
انعطاف بیشتری نسبت به تغییرات دارم.
به دیگران کمک می کنم.
من تنها نیستم.

من می توانم کارهای سخت را انجام دهم.
من همه روزه می آموزم و رشد می کنم.
می توانم دوستان جدیدی پیدا کنم.
با دیگران مهربان هستم.



اسم من ... است.

تغییرات بزرگ به این معنی است که شما و اطفال تان فرصت های زیادی برای ملاقات با افراد جدید خواهید داشت. اگرچه مفکوره آغاز دوباره ممکن است ترسناک باشد، اما بیشتر روابط با یک «سلام» ساده آغاز می شوند.

به اطفال کمک کنید صفحه را رنگ آمیزی کنند. سپس معرفی کردن خود را تمرین کنید. بگویید، «سلام.» «اسم من _____ است.» «از ملاقات با شما خوشحال شدم.» «اسم شما چیست؟»



المو



خبجور



گلگلی



زری



شاه پر

ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

برای کودکان:



آهنگ سلام

ویدیوهای آهنگ سلام و المو دوستان نو پیدا میکند را ببینید تا از دوستان سسمی ستیبت درباره سلام گفتن یاد بگیرید. پس از دیدن، گفتن "سلام" را با کودکان تمرین کنید. دست تان را بلند نموده و و صمیمانه دست تکان دهید.



المو دوست نو پیدا می کند

همچنین میتوانید با اطفال در مورد احساس آنها از ملاقات با افراد جدید صحبت کنید. آیا آنها عصبانی هستند یا هیجان زده هستند؟ به آنها یادآوری کنید که همه احساسات شان قابل قبول است و با تمرین بیشتر، ملاقات نمودن با افراد جدید به یک سرگرمی خوب و یک تجربه نشاط آور برای شان تبدیل خواهد شد.

برای مراقبین:

به عنوان یک بزرگسال، ممکن است در مورد معرفی خود به دیگران نیز تردید داشته باشید. مشکل نیست- مهم است که محتاط باشید. اما شما می توانید از فامیل خود محافظت کنید و در عین حال از آشنایی با افراد جدیدی که قابل اعتماد و دلسوز هستند نیز مستفید شوید. هر فردی



دقیقه ماری

را که ملاقات می کنید - در خانه جدید یا «خانه فعلی» خود، در مکتب جدید کودک تان یا در یک عبادتگاه محلی - می تواند سرنخی به منابع و فرصت های مهم باشد یا می تواند به یک دوست خوب تبدیل شود. یک «سلام» ساده می تواند قدرت زیادی داشته باشد.

گذاشتن وقت برای خود تان نیز میتواند مثر باشد. مراقبت از خود تان می تواند به شما کمک کند تا بشكل بهتر از دیگران مراقبت کنید، بخصوص در جریان تغییرات بزرگ. **دقیقه ماری: فلم کوتاله** مواظبت خودی برای تفکر بیشتر را ببینید.

برای خانواده ها:



دوستان مکتب المو

همراه با کودکان، بازی **دوستان مکتب المو** را اجرا کنید تا به المو کمک کنید با دوستان اش در دوره کودکستان بازی کند، شریک سازد و مشکلات را حل نماید.