

خوش آمدید سسمی

راهنمایی برای ارائه دهندگانی که با خانواده
های دری زبان کار می کنند



فعالیت هایی که می توانید با اطفال و خانواده انجام دهید

معلوماتی که میتوانید با مراقبین شریک سازید

نظریات برای کمک به خانواده ها جهت تمرین نمودن مهارت های جهندگی

خوش آمدید سسمی

کمک کردن به خانواده ها در جریان اسکان مجدد

درین راهنما:

- 3.....لست پخش ویدیو.....
- 5.....خوش آمدید از طرف دوستان سسمی ستريت.....
- 9.....کنار آمدن با تغییرات بزرگ.....
- 15.....یادگیری چیزهای جدید.....
- 21.....تجلیل از کیستی ما.....
- 25.....مقابله با آسیب های اسکان مجدد.....
- 30.....متعلق بودن.....
- 35.....پوستر SEL.....
- 36.....اوراق کاری SEL.....

مهربانی سبب موفقانه بیرون شدن از وضعیت

هنگامی که کودکان و بزرگسالان لحظاتی را تجربه می کنند که احساس ترس یا تهدید می کنند، ذهن آنها می تواند به حالت «پرواز، جنگ، یا یخ زدن» برود. این روش مغز ما برای محافظت از ما است.

خانواده هایی که در حال اسکان مجدد هستند ممکن است لحظات زیادی از این قبیل را تجربه کنند و تثبیت کننده ترین نیروی آنها روابط با بزرگسالانی مانند شماست. حضور دلسوزانه شما می تواند به آنها کمک کند تا احساس آرامش کنند و استراتژی هایی که به اشتراک می گذارید می تواند به آنها کمک کند تا در این لحظات کار کنند.

فرقی نمی کند چند روز یا فقط چند دقیقه فرصت داشته باشید تا با آنها ارتباط برقرار کنید، می توانید به خانواده ها کمک کنید تا تجربیات شان را - چه خوب و چه بد - در بافت وسیع تری از زندگی شان قرار دهند. شما همچنین می توانید به آنها کمک کنید تا در هر مرحله از راه، نقاط قوت خود را بشناسند، کشف کنند و از آنها استفاده کنند.

منابع و فعالیت های این راهنما برای ایجاد تاب آوری خانواده ها با آموزش روش هایی برای هدایت دوران گذار و حفظ چشم انداز امیدوارکننده طراحی شده اند. پیام های کلیدی احساسات بزرگ بسیاری را که با تغییرات قابل توجهی همراه است تصدیق می کند، در حالی که به خانواده ها یادآوری می کند که قدرت، استحکام و شجاعت دارند.

در سایر زبان ها موجود است در

ورکشاپ سسمی

ورکشاپ سسمی یک سازمان غیرانتفاعی در عقب سرک سسمی، یک نمایش تلویزیونی است که برای رسیدگی و تدریس اطفال از سال 1969 می باشد. ورکشاپ سسمی ماموریت دارد تا به اطفال در همه جا کمک کند تا باهوش تر، قوی تر و مهربان تر شوند. ما در بیش از 150 کشور فعالیت داریم و از طریق رسانه ها، آموزش رسمی، و برنامه هایی با بودجه بشردوستانه به اطفال آسیب پذیر خدمت می کنیم، که هر کدام مبتنی بر تحقیقات و متناسب با نیازها و فرهنگ های محلی است. برای معلومات بیشتر، لطفا به sesameworkshop.org مراجعه کنید.

لیست پخش ویدیو

خوش آمدید از طرف دوستان سسمی ستریت

آهنگ سلام—دوستان سسمی ستریت میگویند (و میخوانند!) «سلام».

المو دوست جدیدی پیدا می کند—وقتی المو از دوست شدن با پسری که به زبان او صحبت نمی کند سراسیمه است، ماری قصه ای را برای او تعریف می کند که به او کمک می کند هیجان زده و مشتاق صحبت شود.

دقیقه ای ماری: کنترل داشتن—ماری یک دقیقه را میگیرد تا به مراقبین کمک کند تا با وضع قواعد و کشیدن نفس های عمیق، محیطی آرام برای کودکان ایجاد کنند.

کنار آمدن با تغییرات بزرگ

آهنگ افتخار—المو و پدرش با هم در مورد روش هایی که به یکدیگر احساس فخر می کنند می خوانند.

خجور غمگین است—بسیمه و سجاد به خجور کمک می کنند تا احساس «غم» خود را شناسایی کند و با «دور نمودن آن» به او کمک می کنند احساس بهتری داشته باشد. این استراتژی به بسیمه نیز کمک می کند!

دقیقه ای ماری: تیم خانوادگی—المو دوست دارد با مادرش بازی کند، در آغوش بگیرد و صحبت کند. آنها یک تیم هستند و گوش دادن به یکدیگر به خانواده آنها کمک می کند شاد و سالم بمانند.

یادگیری چیزهای جدید

المو مثبت است—وقتی او در حفظ تعادل بکس روی سرش مشکل دارد و احساس غمگینی می کند، پدر المو به او کمک می کند تا چیزهایی را که او را خاص می سازد به یاد بیاورد و او را تشویق می کند که به تمرین آن ادامه دهد.

دقیقه بی ماری: قدرت بازی—ماری در یک دقیقه نقش بازی را در رشد کودک و چگونگی برقراری روابط عاطفی با مراقبین تشریح میکند.

کارهای روزانه—شاه پر در مورد اهمیت و قدرت کارهای روزانه صحبت می کند.

با مراجعه به

به لیست پخش ویدیو دسترسی پیدا کنید. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLQJaFRtaBs0rCLcrcdTi78JTH2UXc5FKO>

لیست پخش ویدیو

تجلیل از کیستی ما

به آنچه هستم خوش استم—شاه پر در مورد چیزهایی آواز می خواند که سبب می شود او احساس خاص و شادی کند.

المو خاص است—المو احساس ناباوری را تجربه می‌کند، اما چیزهایی که باعث خاص بودن او نیز می شود را یادآوری میکند!

دقیقه ای ماری: مراقبت خودی—ماری یک دقیقه از وقفه خود را می گیرد تا مراقبین را تشویق کند تا در جریان مصروفیت های روزانه برای خود وقت بگذارند.

مقابله با آسیب های اسکان مجدد

خودت را در آغوش بگیر —دوستان سسمی استریت نشان می دهند که چگونه در آغوش گرفتن، در اثنای که احساسات دشوار دارند، به آن ها ممد واقع می شود.

المو احساس می کند خفه است—بعد از اینکه المو پدرش را در آغوش می گیرد و تصویری را رنگ آمیزی می کند، احساس بسیار بهتری پیدا می کند.

دقیقه ای ماری: استرس کودک—ماری یک دقیقه وقت میگیرد تا با مراقبین خود درباره تشخیص اینکه طفل چه زمانی احساس استرس می‌کند و چگونه مدیریت آن صحبت کند.

متعلق بودن

مکانی برای شما—دوستان سسمی آهنگی پر از عباراتی می خوانند که اطفال پس از چند بار شنیدن می توانند برای خود بخوانند.

سلام دادن—زری، نحوه سلام دادن به دوستان و همسایگان و معنای کلمه «سلام» را برای ما میگوید.

دقیقه ای ماری: دایره مصونیت—ماری یک دقیقه را میگیرد تا مراقبین را تشویق کند تا بزرگسالان مطمئن و قابل اعتماد دیگری را برای صحبت با کودکان شان تدارک ببینند.

با مراجعه به

به لیست پخش ویدیو دسترسی پیدا کنید. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLQJaFRtaBs0rCLcrcdTi78JTH2UXc5FK0>

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 افتاده 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 خرد 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 بشکل بهتر از دیگران مراقبت کنید، بخصوص در جریان تغییرات بزرگ. **دقیقه ماری: فلم کوتاه** 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.

خوش آمدید سسمی

تعامل با تغییرات بزرگ

حتی تحولات بسیار کوچک مانند آماده شدن برای رفتن به بیرون از خانه می تواند برای کودکان خورد سن مشکل ساز باشد، و آن بدین خاطر که در این جریان اطفال اتفاقاتی را برای بار اول تجربه خواهند نمود. پس تعجب آور نیست که تحولات بزرگتر مانند اسکان مجدد می تواند برای اطفال کوچک حیرت برانگیز باشد.

تغییری با این بزرگی به معنای نقش ها و مسئولیت های جدید، اشتباهات بیشتر و حرکت در مسیر احساسات دشوار می باشد. داشتن حس باهمی در خانواده می تواند به شما کمک کند که از لحظه های شاد و دشوار این فرآیند با اعتماد به نفس... وحتی با لذت بیشتر عبور دهید.

منابع شامل این بسته چند استراتژی آسان را برای کمک به خانواده شما جهت تقویت احساس امنیت و اتحاد بیشتر حین واقع شدن تغییرات بزرگ ارائه می نماید.

در این بسته:

- درک کردن و تشریح نمودن تغییر—مقاله برای بزرگسالان
- چه چیز ها تغییر می کنند و چه چیز ها تغییر نمی کنند—صفحه قابل چاپ که در برگزیده فعالیت برای اطفال می باشد
- مشاهده، بازی، تمرین
آهنگ افتخار نمودن—ویدیو برای اطفال
فلم خجور/کوکوی مانستر (مپت سسمی) خفه است—ویدیو برای اطفال
فلم کوتاه از برنامه دقیقه ماری (وقت ماری): تیم خانوادگی—ویدیو برای بزرگان
آهسته بروید—بازی برای فامیل ها

یادداشت: حین استفاده از این منابع، به یاد داشته باشید که مهم ترین اولویت های شما همانا مصونیت، امنیت و راحتی تان است. کاملاً قابل فهم است اگر تنها به آنچه به شما و اطفال تان احساس مصونیت و آرامش می دهد، توجه دارید. در همان لحظات، شاید تنها نیاز شما یک یا چند تنفس عمیق باشد (یا شاید در همان وضعیت تنفس عمیق تنها کاری باشد که بتوانید انجام دهید). اگر هنوز هم فشار روانی احساس کردید، می توانید بعد از گذشتادن اندک زمان و درست موقعی که احساس آمادگی بهتر دارید، فعالیت ها را از سر بگیرید.

درک کردن و تشریح نمودن تغییر

تغییر بخش بزرگی از داستان خانواده شما بوده است - و ممکن است همچنان باشد. با استفاده از این ایده ها به خانواده خود کمک کنید تا تغییرات را درک و با آن ها کنار بیایند.

 تغییر بخشی از زندگی است.

حین واقع شدن گذارهای بزرگ، یادآوری این واقعیت که تغییر بخش طبیعی از زندگی است می تواند به شما ممد واقع شود. می توانید با اطفال درباره چیزهای که تغییر می کنند و چگونگی مثبت بودن آن تغییرات صحبت نمایید.

- با دیدن جوانه زدن گیاه از دانه، ما می بینیم که تغییر می تواند زیبا باشد.
- در طول سال، با تغییر فصل ها می شود از چیزهای نو مانند آب بازی در هوای گرم یا نوشیدنی های گرم در هوای سرد لذت ببریم
- زمانی که رنگ های چراغ ترافیکی تغییر می کنند، جریان عبور و مرور بهتر می شود - تغییر می تواند ممد واقع شود!

سپس درباره بعضی تغییراتی که تجربه کرده اید یا به زودی تجربه خواهید کرد، صحبت نمایید. چه اتفاقات خوب واقع شد (حتا کوچک ترین اتفاق)؟ چشم براه چه اتفاقاتی استید؟

 غمگین بودن بخشی از تغییر است.

طبیعی است که تغییر احساس غم - به شمول ناراحتی، عصبانیت و سردرگمی - بار می آورد. ممکن در عزای از دست دادن خانه، روزمره گی های که به آن عادت کرده بودیم، جا های آشنا یا مرگ یکی از عزیزان ما متاثر باشیم. طبیعی است که از سبب اتفاقی که افتاده است احساس ناراحتی یا عصبانیت کنیم و مطمئن نباشیم که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد.

هر یک از اعضای خانواده به نوع و سرعت منحصر به خودشان سوگواری می کنند. ممکن احساس غمگینی سریع بگذرد، باز گردد و دوباره بگذرد.

- داشتن احساسات دشوار و یا داشتن احساسات متفاوت در یک زمان یک روند طبیعی است .
- ممکن به خاطر نداشتن چیز های که داشتیم دلتنگ شویم و همزمان از زندگی کنونی لذت ببریم.
- کاملا طبیعی است که از واقع شدن اتفاق خوبی شاد باشیم و یا زمانی که اتفاق جالبی رخ می دهد، بخندیم.
- زمانی که احساس ناراحتی، عصبانیت یا اضطراب داریم، می توانیم کار هایی را انجام دهیم که به ما کمک می کند احساس بهتری داشته باشیم.

تغییر سبب رشد ما می شود.

گرچه تغییر ناراحت کننده و آزار دهنده است، اما می تواند زیبایی نیز داشته باشد. تغییر فرصت یادگیری درس ها و مهارت های مهم را به همراه دارد که می تواند ما را در راستای مقابله با چالش ها کمک کند و اعتماد خودی ما را تقویت نماید. برای مثال، یاد می گیریم که برای خود ما و اعضای خانواده ما دادخواهی نماییم، برای درخواست کمک احساس راحتی بیشتری داشته باشیم یا احساس شفقت نسبت به دیگران را در خود رشد دهیم.



اکثر اوقات تغییرات بزرگ به ما کمک میکند شخصیت خود را بهتر شکل دهیم، تا تبدیل به فردی شویم که خواست بودنش را داشته ایم. ممکن است به مثال های دیگری از تغییرات بزرگی فکر کنید که به گونه یی به شما یادگیری و رشد را تسهیل نموده اند. مثال ها را با اطفال خود شریک سازید.

از اطفال بخواهید در مورد روش های رشد خود فکر کنند.

از اطفال بخواهید با شما تکرار نمایند:
«من همه روزه تغییر میکنم،
یاد می گیرم و رشد می نمایم.»

چه چیزهایی تغییر می کند و چه چیزهایی تغییر نمی کند؟

یادآوری این واقعیت که همه چیز تغییر نمی کند، می تواند آرامش بخش باشد. شما می توانید به کودکان یادآوری کنید که گرچه چیزهای زیادی تغییر کرده و تغییر خواهند کرد، برخی چیزها به همان شکل قبلی باقی خواهد ماند.

- من هنوز خودم هستم.
- ما هنوز با هم هستیم.
- ما هنوز می توانیم با هم بخندیم و لبخند بزنیم.
- ما هنوز می توانیم رویای آینده را به سر داشته باشیم.

فعالیت های روزمره ای نیز هستند که به همان شکل باقی خواهند ماند - می توانید به خورشید سلام کنید و به ماه شب بخیر بگویید، می توانید همان آهنگ دلخواه تان را هر روز وقت بیرون رفتن از خانه بخوانید، و می توانید به خانواده خود بگویید که دوست شان دارید.

صفحه زیر را چاپ کرده و با هم تکمیل نمایید.



چه چیزهایی تغییر می کند؟ چه چیزهایی به همان شکل می ماند؟

چیزها همیشه در حال تغییر هستند. اما برخی چیزها همیشه به همان شکل می مانند. با پدر یا مادر خود درباره هر دو نوع چیزها صحبت کنید و نظریاتتان را در هر ستون بنویسید.

تغییرات

مکتب جدید

به همان شکل می ماند

مهارت در پرواز

مشاهده، بازی، تمرین

ممکن است تغییرات بزرگ سبب ناراحتی اطفال گردد. یادگیری نام انواع احساسات، روش های آرامش بخش و کلمات تشویقی از جانب بزرگان مهربان مثل شما به اطفال کمک می نماید تا موفق تر بدرخشند.

برای اطفال:



خجور خفه است

فلم کوتاه خجور (میت سسمی استریت که کوکی مانستر نام دارد) تحت نام **خجور خفه است** را با اطفال ببینید تا آن ها چگونگی احساس خفه بودن و آن چه را سبب دوباره خوش شدن شان می شود، درک کنند.



آهنگ افتخار

ویدیوی **آهنگ افتخار** را همراه با کودکان ببینید تا متوجه نکاتی شوید که از سبب آن پدر المو بالای المو افتخار می کند. سپس درباره زمان که به کودک تان افتخار می کنید، صحبت نمایید. مثال زمانی که تلاش می کند مهارت

- های جدید را فرا بگیرد، یا مثلا کلمه های جدید.
- زمانی که حتی در روزهای دشوار برخورد مثبت دارد.
- زمانی که با خواهر و برادرها، دوستان و دیگر بزرگسالان در زندگی اش مهربان است.

بپرسید، «شما به کدام داشته های خود افتخار می کنید؟»



دقیقه ماری: تیم خانوادگی

برای مراقبت کنندگان از اطفال:

ماری در ویدیو میگوید، المو خوش دارد بازی کند، در کنار مادر بخوابد و همرايش صحبت کند. هردو با هم یک تیم خوب اند (درست مثل فامیل شما!)، و گوش دادن به یک دیگر حتا در مواقع دشوار به آن ها کمک می کند خوش و سر حال باشند.

فلم کوتاه **دقیقه ماری** را تماشا کنید: **تیم خانوادگی** برای انگیزه بخشیدن.



آهسته بروید

برای فامیل ها: همراه با اطفال بازی **آهسته بروید** را اجرا کنید تا از فعالیت های آرامش بخش این بازی، به شمول برانداز نمودن تصاویر و یا رسامی کردن و نقاشی کردن تصاویر جدید لذت ببرید.

ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

برای آرایه کنندگان:

فعالیت 1: پارچه تمثیلی آرام ساختن

پوستر رهایی از استرس



پوستر رهایی از استرس شش راهکاری را نشان می دهد که کودکان می توانند برای آرام کردن و از بین بردن استرس، زمانی که احساس ناراحتی می کنند استفاده نمایند:

- صحبت کردن با یک بزرگسال
- حرکت دادن بدن تان
- نفس (عمیق) کشیدن از شکم
- کمک خواستن
- رسمای کردن
- تا پنج شمردن

به هر استراتژی اشاره کنید و انجام دادن آن را با هم تمرین کنید. سناریوهای مختلف را اجرا کنید، مثلاً وقتی کودکان خفه می شوند، و سپس یکی از راهکارهای آرام کننده را تمثیل کنید.

برای شروع، می‌توانید سناریوهای کودکانه تری را انتخاب کنید («اوه نی! فرش جادویی من پرواز نمی کند!») برای بهتر ساختن وضعیت کودک و سپس انجام بعضی حالات واقعی مناسب حال کودکان («کتاب مورد علاقه‌ای را که از خانه آورده‌ام پیدا نمی توانم!») را انجام دهید و از کودک بخواهید تا روش آرام بخش را استفاده کنند.

فعالیت 2: بازی تحسین و تعارف

ایجاد اعتماد به نفس در اطفال می تواند به آنها کمک کند تا با تغییرات اسکان مجدد در یک مکان جدید کنار بیایند. می‌توانید با درخواست از آنها برای مشاهده یک رفتار یا کیفیت مثبت در خود یا دیگران و به اشتراک گذاشتن آن با صدای بلند، اطفال را تشویق کنید تا «بازی تعارف» را به صورت گروهی یا انفرادی انجام دهند. اگر در یک گروه هستید، می‌توانید با جوره شدن شروع کنید و از هر یک از شریک‌ها بخواهید درباره دیگری تعارف نمایند. همانطور که اطفال با یکدیگر آشنا می شوند، می‌توانید به صورت حلقوی دور گروه بچرخید و تعارف‌های خود را با همه شریک کنید. اگر در خانه هستید، می‌توانید درباره اعضای خانواده تعارف کنید و اطفال را تشویق کنید که به یکی از تعارف برای خودشان هر روز فکر کنند.

خوش آمدید سسمی

یادگیری چیزهای جدید

تغییرات بزرگ اکثراً مستلزم یادگیری زیاد است. اطفال و کلان سالان هنگام اسکان در اجتماعات جدید یا «فعلی» خود، باید روالها، زبانها، قوانین، محیطها و نورم های فرهنگی جدید را یاد بگیرند. یادگیری زیاد ممکن است طاقت فرسا به نظر برسد، اما دانستن اینکه آنها یادگیرندگان خوبی هستند، می تواند اعتماد به نفس اطفال خورد سال را ایجاد کند. و یادگیری چیزهای جدید با هم می تواند به خانواده ها کمک کند پیوندهای بی نظیر ایجاد کنند که می تواند به آنها در مقابله با چالش های آینده کمک کند.

یادگیری می تواند در هر زمان و هر مکان اتفاق بیفتد - و منابع موجود در این بسته می تواند به شما کمک کند تا فوراً شروع کنید... بشکل بازی!

در داخل:

- یادگیری چیزهای جدید—مقاله ای برای کلان سالان
- من حروف و اعداد خود را می دانم!—صفحات فعالیت قابل چاپ برای اطفال
- فعالیت های دیدن، بازی کردن، تمرین کردن
- المو مثبت اندیش است—ویدیویی برای اطفال
- دقیقه ماری: بازی کردن قدرتمند است - ویدیویی برای کلان سالان
- روتین های روزانه: ویدیویی برای خانواده
- ها خواندن ماجراها - بازی برای خانواده ها



به یاد داشته باشید: حین جستجوی این منابع، بدانید که مصونیت، امنیت و راحتی اولویت شماست. مشکل ندارد 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.

یادگیری چیزهای جدید

اطفال یادگیرندگان طبیعی هستند و در زمان های چالش برانگیز یادگیری می تواند منبع آرامش، شادی و حتی امید باشد. توانایی طفل برای یادگیری چیزی است که حتی با شرایط زندگی تغییر نمی کند. مهارت‌هایی که یاد می‌گیرند می‌توانند اعتماد به نفس ایجاد کنند و به آنها یادآوری کنند که چیزهای زیادی برای کمک به اجتماع جدید (یا «فعلی») خود دارند. به علاوه، به اشتراک گذاشتن آموخته‌های آنها با خانواده یا دوستان می‌تواند جرعه محاوره ها و تقویت روابط را ایجاد کند.

منحیث یک کلان سال دلسوز، شما می‌توانید با تحریک حس کنجکاوی، صحبت کردن و گوش دادن آن‌ها را تشویق کنید. نظریات ذیل را مدنظر بگیرید.

پرس و تعجب کن

وقتی اطفال را تشویق می کنیم که با کنجکاوی به روز (یا هر وضعیت جدید) نزدیک شوند، به تقویت انعطاف پذیری آنها نیز کمک می کنیم. با پرسیدن این سؤالات، از اطفال دعوت کنید تا مانند یک ساینسدان با دنیای اطراف خود درگیر شوند: کی؟ چی؟ کجا؟ چه زمانی؟ چرا؟ چگونه؟

به اطفال بفهمانید کنید که سوال پرسیدن مشکل ندارد (و همچنین مشکل ندارد اگر شما تمام جوابات را نداشته باشید).! کشف کردن چیزها می تواند بخش سرگرم کننده ای از پروسه باشد!

نگاه کنید و بیاموزید

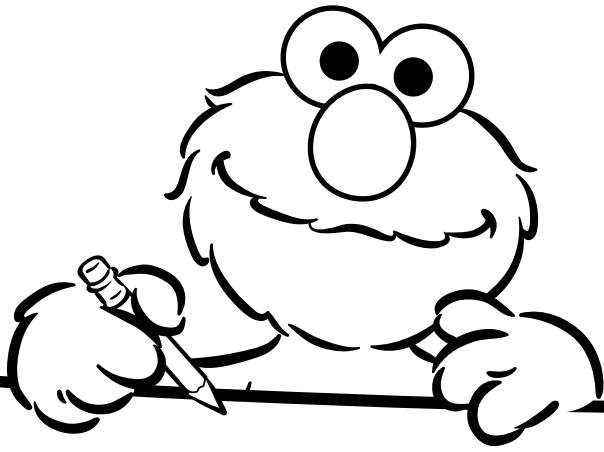
همانطور که در اجتماع جدید (یا «فعلی») خود مسکن گزین می شوید، اطفال فرصت های زیادی برای یادگیری خواهند داشت. همانطور که روزتان را پیش می‌برید، مراقب حروف، اعداد، رنگ‌ها و شکل‌ها باشید و به آن‌ها اشاره کنید.

یادگیری کلمات جدید را به یک بازی تبدیل کنید! به یک شی اشاره کنید و پرسید: «آن چه نام دارد؟» کلمه را به زبان مادری خود بگویید و سپس آن را به زبان انگلیسی امتحان کنید. لیستی از کلماتی که می خواهید یاد بگیرید را ترتیب کنید و پیشرفت خود را پیگیری کنید.

استراحت و به خاطر سپردن

لحظات آرام قبل از رفتن به بستر خواب، لحظات بسیار خوبی برای تفکر در مورد آنچه اطفال در جریان روز آموخته اند، می باشد. پرسید: «چه چیزی شما را شگفت زده کرد؟» «چه جالب بود؟» سپس قبل از رفتن به بستر خواب این کلمات را با هم بگوئید: با وجود اینکه خیلی چیزها تغییر کرده اند و ممکن است تغییر کنند، من هنوز من هستم.

من می توانم چیزهای جدید یاد بگیرم. من یک یادگیرنده هستم و هیچ کس نمی تواند آن را از من بگیرد.



حروف را با المو رنگ آمیزی کنید!

A B C D E

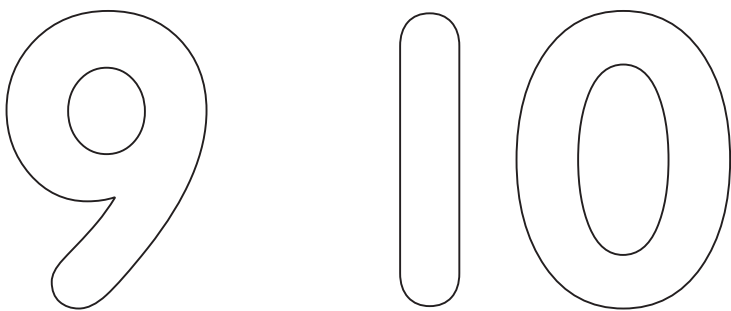
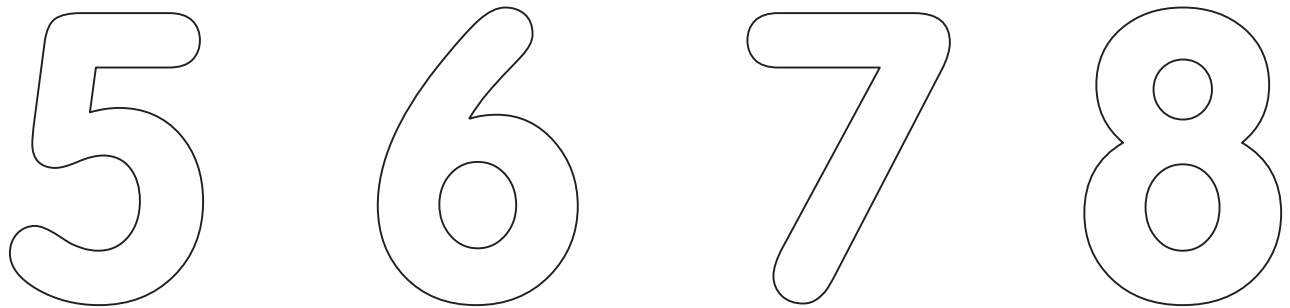
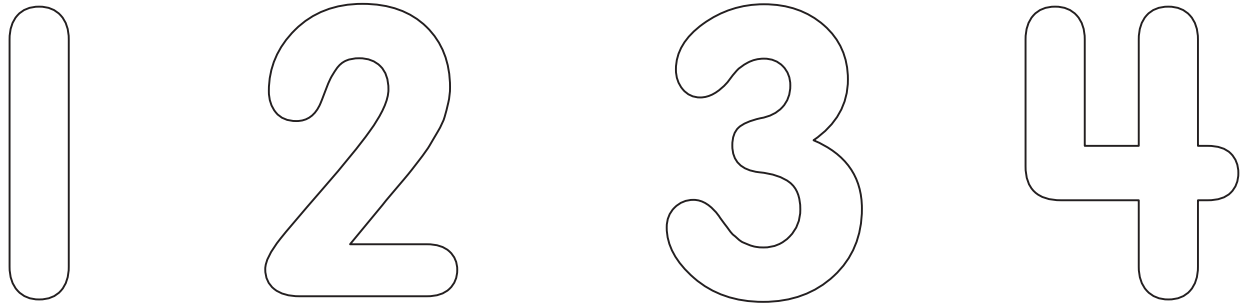
F G H I J K

L M N O P

Q R S T U V

W X Y Z

اعداد را با زری رنگ آمیزی کنید.



ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

لحظات معمولی مانند پوشیدن لباس، آماده کردن غذا، پاک کردن یا زمان خواب می توانند فرصت هایی برای یادگیری با هم باشند. در این لحظات، می توانید به طفل تان کمک کنید تا مهارت های یادگیری کلمات جدید، خواندن، نوشتن، ریاضی و خیلی چیزهای دیگر را بسازد. ممکن است زندگی - و روتین های شما - در حال حاضر متفاوت به نظر برسد، اما حتی یک یا دو لحظه ثابت در روز طفل می تواند احساس امنیت را در او ایجاد کند.



روتین های روزانه

برای کودکان:

برنامه های روزانه را با طفل تان تماشا کنید و به روش هایی که در جریان روز با هم یاد می گیرید فکر کنید. پرسید، «چند کارها را هر روز انجام می دهیم؟» «منتظر چه چیزی هستید؟»



المو مثبت است

این همچنین می تواند زمانی برای صحبت در مورد آنچه متفاوت است و آنچه که قبلاً یکسان است، باشد. شما میتوانید به اطفال یادآوری کنید که بد نیست دلتنگ شرایط سابق شوند - و اکنون هم از زندگی لذت ببرید.

پشتکار بخش مهمی از یادگیری است.

المو مثبت است را تماشا کنید تا ببینید چگونه پدر المو به او کمک می کند تا چیزهایی را که او را خاص می کند به یاد بیاورد و او را تشویق به ادامه تمرین کردن میکند.

برای مراقبت کنندگان:

بازی کردن با طفل به رشد سالم او کمک می کند و می تواند به تقویت روابط شما کمک کند.

دقیقه ماری: بازی برای ایده ها قدرتمند است را ببینید. **دقیقه ماری: بازی قدرتمند است**



ماجراهای خواندن

برای خانواده ها:

همراه با اطفال، **ماجراهای خواندن** را بازی کنید تا کلمات جدید یاد بگیرید، قصه بگوئید و با هم بخندید

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
- الموی 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

ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

برای ارایه کنندگان:

فعالیت 1: خانه جدید بلبل

خانه جدید بلبل



در خانه جدید بلبل، پرنده می ترسد خانه خود را ترک کند تا به دوستانش بپیوندد. در نهایت، او جرات نقل مکان به دست می آورد و متوجه می شود که خانه جایی است که می توانید با افرادی که شما را دوست دارند، باشید، حتی اگر در مکانی جدید باشد. کتاب «خانه بلبل» را با صدای بلند بخوانید، چند سؤال را با خلاصه نمودن طرح و احساسات بلبل را در جریان قصه فشرده سازید. مانند: «بلبل چه احساسی نسبت به نقل مکان داشت؟»، «چه چیزی به بلبل کمک کرد احساس بهتری داشته باشد؟»، و «بلبل در ختم کتاب چه چیزی در مورد خانه آموخت؟»

به هر طفل یک تکه کاغذ بدهید (یا می توانید از آن‌ها بخواهید به تخته سیاه یا کاغذ بزرگی در پیش روی گروه بیانند) و از آن‌ها بخواهید که خانه جدیدی را برای بلبل تصور کنند و آن را رسم نمایند. چه شکلی است؟ چه کسی آنجا با او است؟ او در خانه جدیدش چه احساسی دارد؟

از هر طفل بخواهید تا جزئیات در مورد رسامی خود را شریک سازد. این فعالیت را با درخواست از اطفال به اشتراک بگذارید که فکر می کنند بلبل در خانه جدید خود احساس مصونیت و راحتی می کند.

فعالیت 2: کارهای روزانه من

کارهای روزانه می توانند راحتی و امنیت را در زمان تغییر ایجاد کنند. کوشش کنید تا جایی که می توانید ساختار و برنامه های روزانه را در روز طفل خود بگنجانید (روزانه بیدار شدن، لباس پوشیدن و خوردن، روزانه صبح بخیر در مکتب، روزانه قبل از خواب شامل یک لالایی آشنا و غیره). تصویری کار روزانه و آویزان کردن آن در جایی در خانه یا صنف می تواند به اطفال کمک کند برنامه آن‌ها را یادآوری کرده و تغییرات را پیش بینی کنند. در مورد کارهای روزانه صحبت کنید و روز را به 1 تا 3 «بخش» تقسیم کنید (به عنوان مثال صبح، بعد از ظهر، عصر). از اطفال بخواهید که برای هر قسمت از روز به 1 تا 3 «مراحل» از برنامه فکر کنند. می توانید مراحل را بنویسید و از اطفال بخواهید تصاویری را رسامی کنند که به آن‌ها کمک می کند تا کارهایی را که باید انجام دهند را تشخیص دهند و به خاطر بسپارند. با اشاره به مراحل بعدی، چارت کار روزانه را در روز خود بگنجانید و از اطفال بپرسید که در آینده چه کاری باید انجام دهند.

خوش آمدید سسمی

موفق بیرون شدن از آسیب های اسکان مجدد

آسیب- پاسخهای جسمی و عاطفی طفل به رویدادهایی که زندگی آنها یا صحت جسمی یا عاطفی خود یا شخصی دیگری که برایشان مهم است را تهدید میکند - می تواند اثرات ماندگاری داشته باشد. اما کلان سالان دلسوز قدرت ترمیمی بسیار زیادی در دستان خود دارند. شما می توانید به اطفال کمک کنید تا استراتژی های مقابله ای- یا راه هایی برای احساس بهتر- را بیاموزند که می تواند به کاهش اثرات منفی آسیب کمک کند.

در اینجا چند مفکوره وجود دارد که به شما و طفل تان کمک می کند تا با وضعیت های سخت یا آسیب زا کنار بیایید. بسیاری از این استراتژی ها را می توان در هر زمان و مکان انجام داد. ممکن است لازم باشد چند استراتژی را امتحان کنید تا بفهمید چه چیزی برای شما خوب کار میکند. به یاد داشته باشید که هر فردی متفاوت است! آنچه به شما کمک می کند احساس بهتری داشته باشید ممکن است با آنچه به طفل شما کمک می کند متفاوت باشد.

در داخل:

- **تمرین استراتژی های آسودگی**—مقاله ای برای کلان سالان
- **چهره های نشان دهنده احساسات**—یک صفحه فعالیت قابل چاپ برای اطفال
- **ببینید، بازی کنید، تمرین کنید**
خودت را در آغوش بگیر—ویدیویی برای اطفال
المو خفه است—ویدیویی برای اطفال
دقیقه ماری: سترس کودک—ویدیویی برای کلان سالان
چهره های نشان دهنده احساسات—بازی برای خانواده ها

به یاد داشته باشید: حین جستجوی این منابع، بدانید که مصونیت، امنیت و راحتی اولویت شماست. مشکل ندارد 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 وقت بگیرید و وقتی آماده بودید، برگردید.

تمرین نمودن استراتژی های آسودگی

زمانی که مغز ما درگیر احساسات دشوار مانند ترس، اضطراب یا خشم باشد، تخنیک های ساده و فعالیت های غیرشفاهی می توانند به اطفال و کلان سالان کمک کنند تا «گیر نمانند». این استراتژی ها را با اطفال خورد سال تمرین کنید (به یاد داشته باشید، آنها برای کلان سالان نیز کار می کنند!)، سپس در مورد راه های دیگری که می توانید احساس مصونیت، امنیت و آرامش کنید صحبت کنید.

- **نفس بکشید.** توجه به نفس به ما کمک می کند به لحظه حال برگردیم و این کار را می توان در هر زمان و هر مکان انجام داد. سه نفس عمیق بکشید از طریق بینی و از طریق دهان خارج کنید- و احساس کنید شکم شما بالا و پایین می رود.

- **بدن خود را حرکت دهید.** گاهی اوقات احساسات ما برای بیان با کلمات خیلی بزرگ هستند. از کودکان دعوت کنید تا با حرکت دادن بدن احساسات خود را ابراز کنند. می توانند خیز بزنند، به جایی بالا شوند، یک توپک را محکم بفشارند، تند بدوند و یا با آهنگی نشاط آور رقص کنند.

- **احساسات خود را به شکل رسم در بیاورید.** کودکان می توانند احساسات خود را از طریق هنر بیان کنند. می توانید از آنها بخواهید آنچه را که سبب غمگینی (همچنان عصبانیت یا خوشحالی!) گردیده است رسم کنند، یا همان احساس خود را دریا بند («غمگینی شما چه رنگی دارد؟» «چه شکلی است؟»). این سوالات می تواند به کودکان کمک کند در مورد احساسات خود بیاموزند و از صحبت کردن در مورد آنها احساس راحتی کنند.

- **یک ژورنال داشته باشید.** به اطفال پیشنهاد کنید کتابچه یادداشت خود را داشته باشند. آنها می توانند هر چیزی را در آن بنویسند یا رسم کنند - آنچه در جریان روز اتفاق افتاده است، یک قصه ساخته شده، یک شعر - عمل نوشتن می تواند به آنها کمک کند افکار خود را تنظیم کنند و معلومات جدید را درک کنند. اگر اطفال هنوز خود شان نمی نویسند، می توانند افکار شان را به شما بگویند و شما می توانید آنها را یادداشت کنید.

- **یک شی راحتی را در آغوش بگیرید.** داشتن چیزهای آشنا برای نگهداری از طریق تغییرات، مانند یک کمپل، یک تکه لباس با رنگ مورد علاقه آنها، یا یک حیوان گودی شکل، می تواند به اطفال احساس امنیت بدهد.



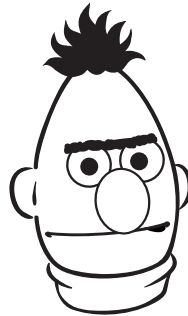
احساس چهره ها

درک و بیان احساسات یکی دیگر از مهارت های مهم کنار آمدن با شرایط سخت برای اطفال و کلان سالان است. کمک به اطفال برای نام گذاری کردن احساسات اولین گام مهم در ایجاد مهارت های اجتماعی-عاطفی است و می تواند تهداب گفتگوهای صادقانه و شفافیت باشد. دانستن نام احساسات می تواند به اطفال کمک کند احساسات خود را شناسایی کرده و درمورد آنها صحبت کنند، و همچنین با دیگرانی که ممکن است همین احساس را داشته باشند، احساس همدردی ایجاد نماید.

این صفحه را چاپ کنید و به کرکتهای مختلف اشاره کنید. با اطفال در مورد احساس آنها صحبت کنید. می توانید بگوئید: «بین، پرند بزرگ احساس خوشحالی می کند. او لبخند می زند.» همراه با کرکت ها چهره های احساسی بسازید. می توانید بگوئید: «این چهره خوشحال من است.» اطفال می توانند صفحه را رنگ آمیزی کنند.



بدبخت



المو



خشمگین



خوشحال



ناامید



سرخوش



مأیوس



غمگین



هیجان زده

ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

برای اطفال:



خودت را در آغوش بگیر

در خودت را در آغوش بگیر، دوستانی از Sesame Street (باغچه سم سم) به ما نشان می دهند که چگونه در آغوش گرفتن به آنها احساس بهتری می دهد به آنها کمک می کند احساس بهتری داشته باشند

و در **المو غمگین است**، در آغوش گرفتن پدر المو و رنگ آمیزی تصویر به المو کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشد.



المو غمگین است

این ویدیوها را با هم ببینید و تشریح کنید که در آغوش گرفتن یکی از راه هایی است که ما توسط آن محبت و حمایت خود از مردمی که برای ما مهم هستند، نشان می دهیم، بخصوص در زمان های سخت. و شما همیشه می توانید خود را در آغوش بگیرید - فقط دستان خود را دور بدن خود پیچید! اطفال همچنین ممکن است سعی کنند به پشت خود با دست بزنند، چشمان خود را ببندند، به پیش و پس تکان بخورند، یا محکم یا به آرامی فشار دهند.



دقیقه ماری: سترس کودک

آیا آنها روش مورد علاقه ای برای در آغوش گرفتن خود دارند؟

برای مراقبت کنندگان:

احساسات بزرگ و استرس اکثراً در رفتار اطفال خردسال ظاهر می شود. بخاطر مفکوره گرفتن درمورد چگونگی شناسایی علائم استرس در اطفال خردسال و اینکه چگونه می توانید کمک کنید، **دقیقه ماری: سترس کودک** را ببینید.

برای فامیل ها:

همراه با اطفال، **چهره های احساسی** را بازی کنید تا لغاتی را برای تشریح و بیان احساسات یاد بگیرید



احساس چهره ها

ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

برای ارایه کنندگان:

اوراق کاری اجتماعی-عاطفی

فعالیت 1: اوراق کاری اجتماعی-عاطفی

این اوراق کاری مهارت‌های مختلف اجتماعی و عاطفی مانند آرام کردن، آسودگی، حل مشکل و به اشتراک گذاری را بررسی می‌کنند. با کودک تان بنشینید و به او کمک کنید تا فعالیت‌های موجود در صفحات را تکمیل کند، یا حتی فقط آن‌ها را رنگ آمیزی کند و در مورد کارهای موجود در تصاویر صحبت کند.



فعالیت 2: پیدا کردن حرف اول نام من!

حروف نام خود را می‌شناسم!



با استفاده از پوستر الفبای باغچه سم سم به اطفال خود کمک کنید تا نام خود را به زبان مادری خود بنویسند. سپس با استفاده از ورق رنگ آمیزی «من حروف خود را میدانم» به اطفال کمک کنید تا نام خود را به انگلیسی بنویسند.

از اطفال بخواهید که به محیط و اجتماع خود نگاه کنند تا حروف خود را از اسم آن‌ها پیدا کنند، و با یکدیگر شریک سازند تا از حروف جدید یاد بگیرند. اگر با زبان انگلیسی آشنایی دارید، می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا کلمات جدیدی را که با آن حرف شروع می‌شوند، یاد بگیرند.

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 می‌دهد.

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 می‌کنید، 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 می‌کنید، 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 نمایید، پرسیان 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»

این ویدیوها را ببینید، سپس به کودکان بگوئید:



سلام گفتن

• 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.

برای مراقبین:



دقیقه ای ماری: حلقه مصونیت

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.

برای خانواده ها:



کمک اندکی از دوستان پشمالوی من

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.

ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

برای ارایه کنندگان:

مهربانی کمک میکند تا از وضعیت بد موفق بیرون شویم



فعالیت 1: تجلیل نمودن از مهربانی خودتان

مهربانی باعث موفق بیرون شدن از وضعیت بد می شود کتابی است که راه های ساده ای را بخاطر استفاده از حواس مهربان بودن و توجه داشتن به مهربانی در اجتماعات ما نشان میدهد. پس از خواندن این مطلب برای اطفال، از آن ها بخواهید تا از حواس خود برای «پیدا کردن» اعمال محبت آمیز استفاده کنند. مثال های کتاب را تعقیب کنید: دیدن مهربان بودن دوست، در آغوش گرفتن محبت آمیز یکی از اعضای خانواده (لمس کردن)، درست کردن و به اشتراک گذاشتن یک غذای خوشمزه (طعم)، صحبت کردن و گوش دادن به کلمات محبت آمیز و غیره.

فعالیت 2: من قوی هستم، من میتوانم تغییر کنم

این فعالیت در مورد بررسی تغییرات مثبت و طبیعی است که اطفال در دنیای ماحول خود مشاهده می کنند و آن ها را با تغییراتی که خودشان تجربه کرده اند ارتباط میدهد و به ایجاد اعتماد به نفس در مقابله با چالش های جدید کمک می کند.

ابتدا در مورد تغییرات طبیعی که به طور منظم شاهد آن هستیم صحبت کنید و سپس آن ها را به نظریه انعطاف پذیری و رشد ارتباط بدهید. بگوئید:

- «امروز قرار است در مورد تغییرات صحبت کنیم. ما هر روز شاهد تغییراتی در دنیای ماحول خود هستیم. مثلاً تغییر تاریکی شب به روشنی روز.»
- «آیا کسی می تواند به تغییرات دیگری که در محیط خود می بینیم فکر کند؟ (به عنوان مثال، فصل ها تغییر می کنند، درختان تغییر می کنند، بدن با بزرگ شدن ما تغییر می کند، حیواناتی که تغییر می کنند، و غیره)»
- «بعضی اوقات تغییر می تواند سخت باشد، اما ما آنقدر قوی هستیم که از طریق تغییر رشد کنیم.»

به هر طفل یک تکه کاغذ بدهید و به آن ها کمک کنید تا دست خود را پی ریزی کنند. از آن ها بخواهید که به پنج تغییری که تجربه کرده اند فکر کنند و روی هر انگشت یکی را رسم کنند یا بنویسند. از آن ها بخواهید یک تغییری را که تجربه کرده اند در گروه شریک کنند. فعالیت را با تأکید بر اینکه چقدر به آن ها به خاطر رشد و قوی بودن از طریق این تغییرات افتخار می کنید، پایان دهید.

چگونه با احساسات قوی خود تعامل کنیم؟

درخواست کمک



ابراز احساس توسط حرکات



نفس کشیدن عمیق



طرح می‌سازم



ابراز احساس توسط نقاشی

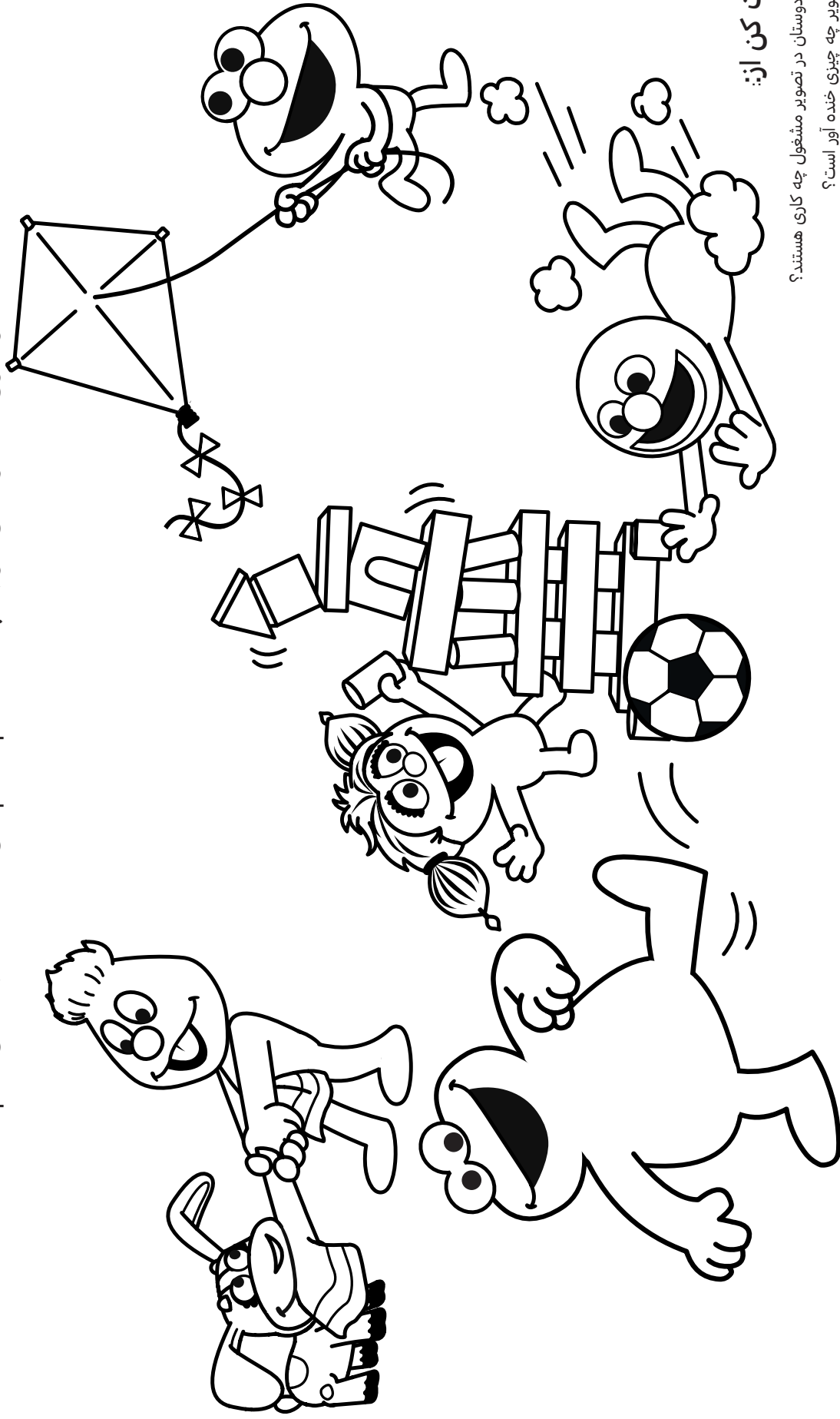


شمارش تا پنج



دوستان خوش طبع

از کاری که دوستان در باغچه سمسم انجام می دهند صحبت می کنم.

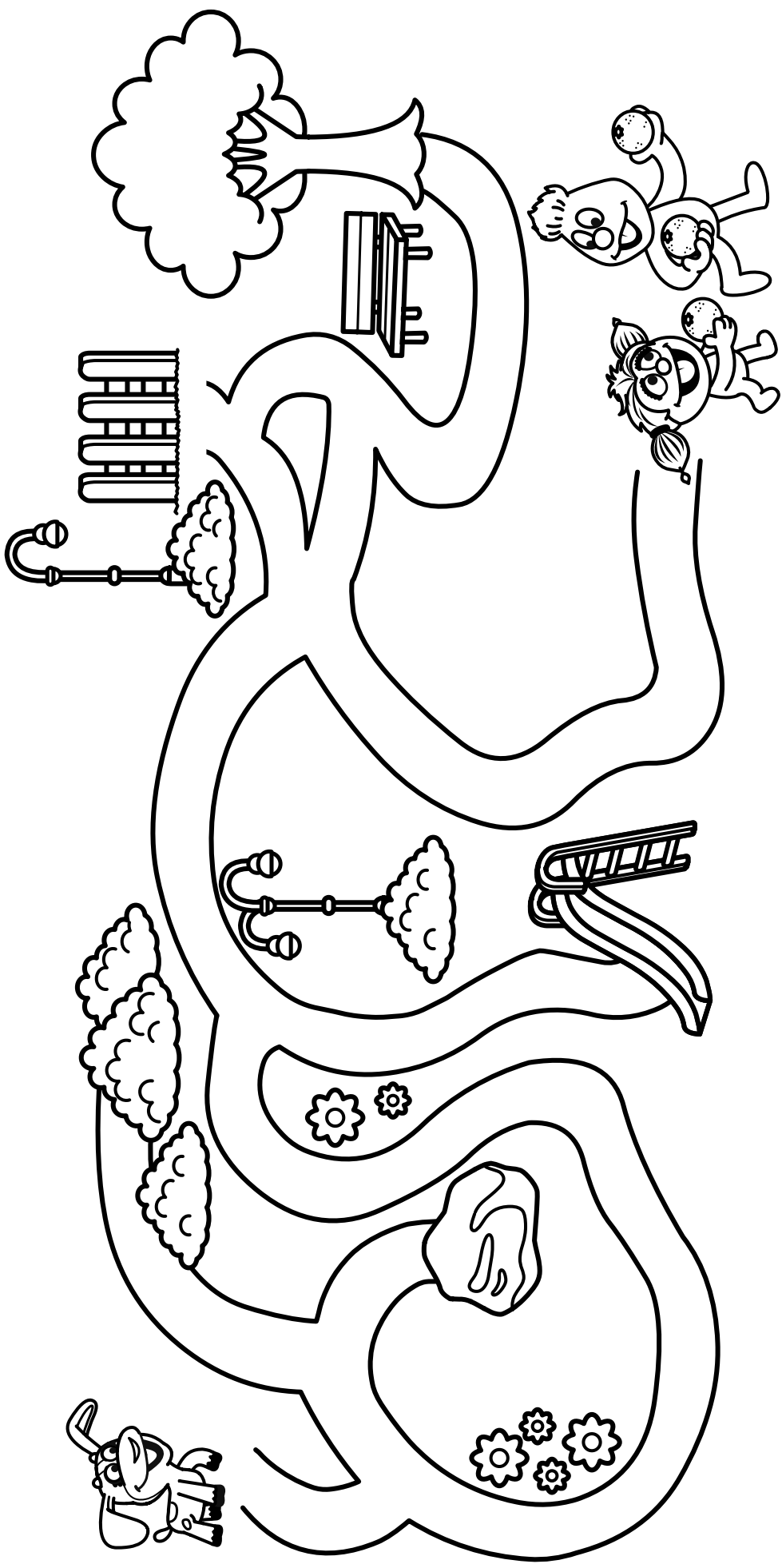


صحبت کن از:

- هر یک از دوستان در تصویر مشغول چه کاری هستند؟
- در این تصویر چه چیزی خنده آور است؟
- اگر شما با این دوستان بودید چه کاری جالب و خنده آور می کردید؟

عزیزه گرسنه است

من به عزیزه کمک می کنم تا به بسیمه و سجاد برسد و یکجا با آنها غذا بخورد



غذای مورد علاقه شما چیست؟

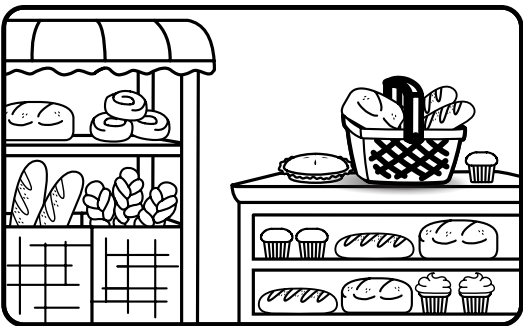
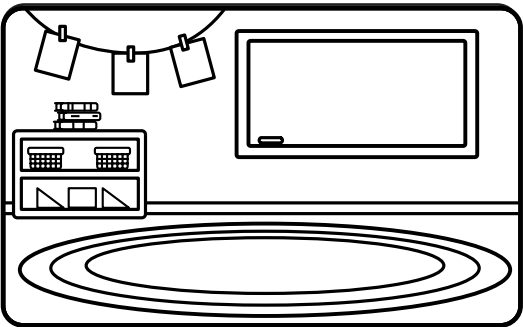
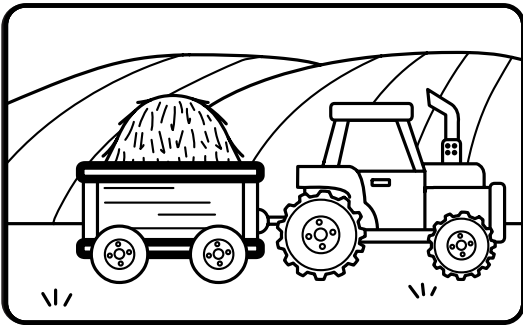
از این که عزیزه را به وعده غذایی رساندید چه احساسی داشتید؟

چه احساسی داشتید وقتی به نقطه این رسیدید که راه بسته بود؟

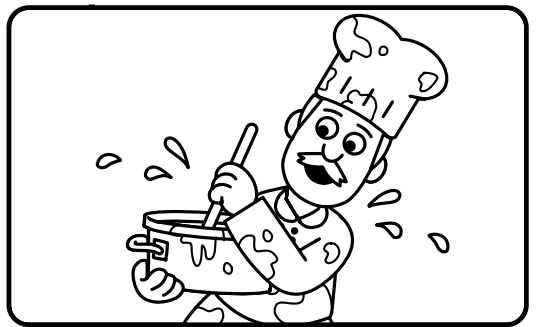
برای تسهیل کنندگان - از کودکان پرسید:

کجا کار می کنم

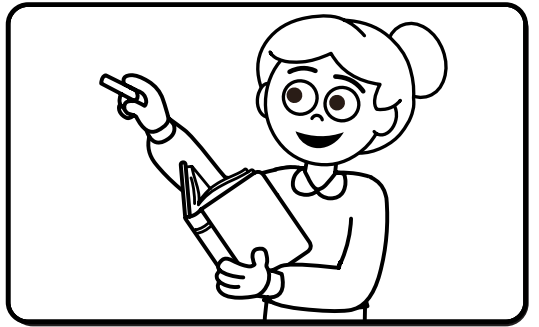
بین فرد در ستون اول و مکان که در ستون دوم کار می کند یک خط بکشید.



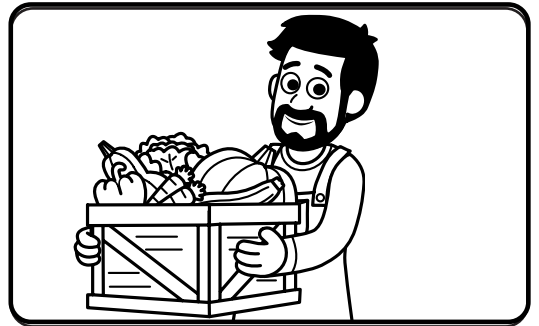
داکتر خانم



نانوا



استاد کودکان

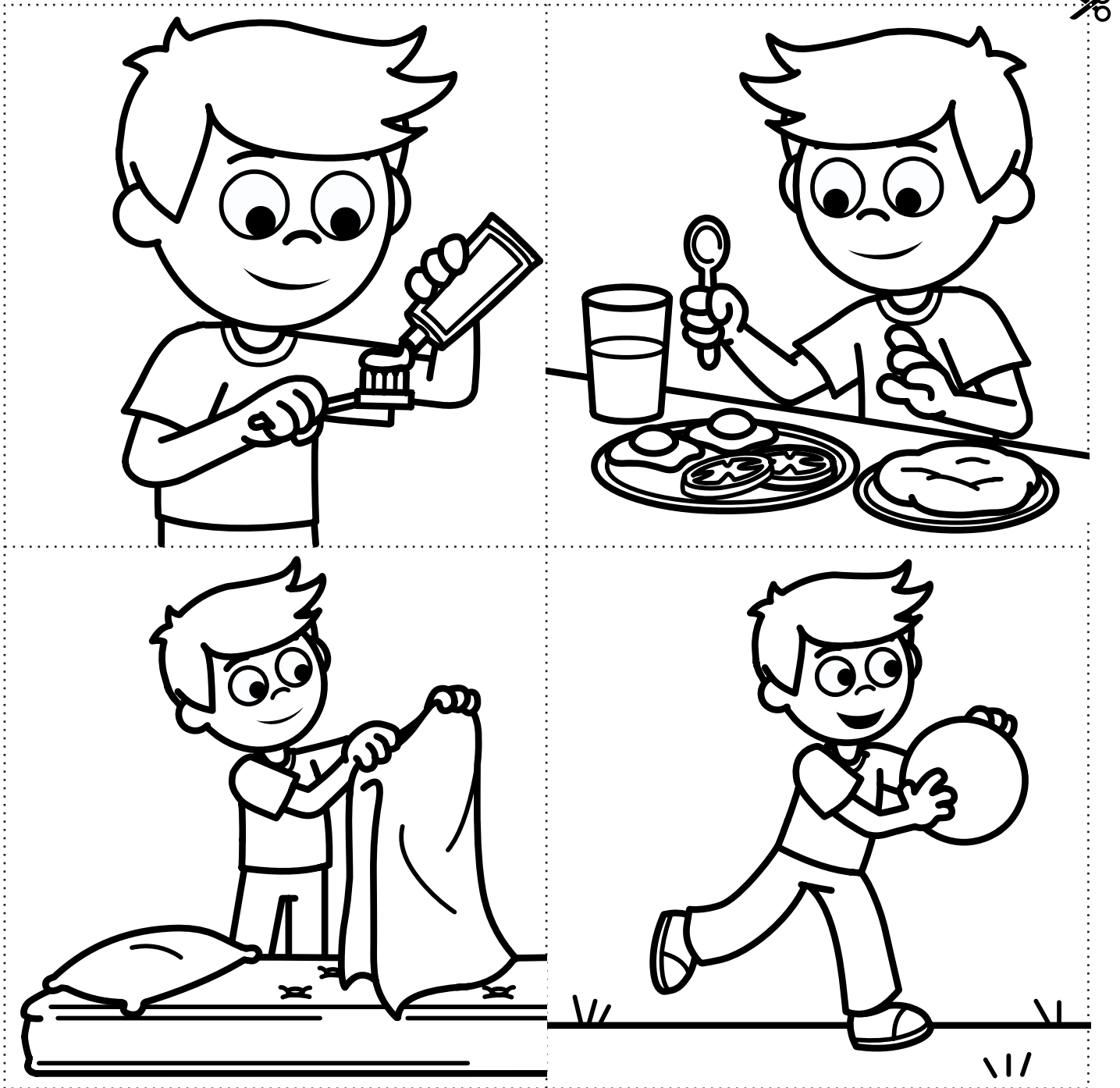


دهقان

برای تسهیل کنندگان: از کودکان بخواهید در باره مکان ها و اشخاص جامعه شان فکر کنند، و اجازه دهید افکار خود را با صدای بلند شریک کنند.

روش صبحانه من

تصاویر را در امتداد خط نقطه چین برش می‌دهم، سپس آنها را بر اساس کاری که هر روز صبح انجام می‌دهم مرتب می‌کنم.



برای تسهیل کنندگان:

وقتی کودکان این فعالیت را به پایان رسانند، به آنها هر روز صبح با صدای بلند در مورد این دست‌های فعالیت‌ها صحبت کنید. این روش مهارت‌های برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری را برای تمرینات سالم هر روز صبح افزایش می‌دهد.

ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

برای ارایه کنندگان:

دایره خیر



فعالیت 1: دایره خیر

در دایره خیر، کرکترها برای دوستان خود، پرندگان، که دوران بسیار سختی را پشت سر گذاشته اند، یک «دایره خیر» ایجاد می کنند. در این دایره هر یک از دوستان یک هدیه کوچک برای نشان دادن عشق و مراقبت از پرندگان قرار می دهد. دایره جایی است که پرندگان می توانند برای آرامش بیابند. یک دایره خیر در جای خود، در خانه یا مکتب ایجاد کنید. یک جای کوچک دور از مرکز فعالیت پیدا کنید، جایی که اطفال بتوانند در آن استراحت کنند و زمانی که نیاز به لحظه ای آرامش دارند احساس مصونیت کنند. از همه بخواهید که به چیزی راحت بخش، آرامش بخش و دوستانه فکر کنند که بتوانند به دایره خیر بیاورند.

چند نظریات: رسم نمودن یک مکان شاد، یک گل، تصویر چیزی که به آن‌ها احساس خوبی می دهد، لوازم هنری، موسیقی، کتاب های مورد علاقه، یک حیوان عروسکی یا بالش نرم، کمپل یا پارچه برای لمس کردن، و غیره. یک دایره ایجاد کنید سطح یا دیوار را با استفاده از نوار رنگی بپوشانید و از هر طفل بخواهید تا زمانی که نیاز به یادآوری خوبی دارد از دایره خیر دیدن کنند.

ببینید، بازی کنید، تمرین کنید

برای ارایه کنندگان:

فعالیت 2: حرکات داخل و بیرون شدن

در این فعالیت شما یک تمرین ساده را رهبری خواهید کرد که به اطفال نشان می دهد چگونه می توانند از بدن خود برای آرام کردن خود و مقابله با احساسات سخت استفاده کنند. هدف از این فعالیت آموزش بعضی از ابزارهای آرامش جسمی و مقابله است و در عین حال اطفال را وادار می کند تا بدن خود را حرکت دهند، به راهنمایی ها گوش دهند و دنبال کنند. حین سرآیدن، از دست ها و پاهای خود برای دست زدن و زدن ضربات ساده استفاده کنید تا آهنگی موزون برای حرکت ایجاد کنید.

وقتی من غمگین هستم، به ما کمک میکند تا بگذار (کف زدن) آن را (کف زدن) بیرون (کف زدن).

وقتی من غمگین هستم، به ما کمک میکند تا آن(پایکوبی) را(پایکوبی) بیرون(پایکوبی) بیاورند.

من آن را فریاد می زنم.
(گریه نمودن با «چهره» همراه با بازوهای خم شده با دست های اشاره شده به چشم)

نفس عمیق به درون و بیرون می کشم.
(نفس عمیق از طریق بینی نشان دهید، در حالی که دست ها روی شکم قرار داشته باشند و نفس خود را بیرون می کشیدن از طریق دهان تان، این کار را 3 بار انجام دهید)

وقتی من غمگین هستم، به ما کمک میکند تا بگذار (کف زدن) آن را (کف زدن) بیرون (کف زدن).

وقتی من غمگین هستم، به ما کمک میکند تا آن(پایکوبی) را(پایکوبی) بیرون(پایکوبی) بیاورند.

بازو هایم را دور خودم حلقه می کنم و فشار می دهم.
(بازوهای خود را تا پشت خود دور خود بپیچید و با چشمان بسته محکم بفشارید)

من آن را به زبان می آورم «من غمگین هستم»
(دست های خود را دور دهان خود قرار دهید تا چیغ زدن را تقلید کنید، کلمات را واضح و آرام به یکی از نزدیکان خود بگوئید)

وقتی من غمگین هستم، به ما کمک میکند تا بگذار (کف زدن) آن را (کف زدن) بیرون (کف زدن).

ببینید، بازی کنید، تمرین کنید:

برای ارایه کنندگان:

سنگ ها کجا هستند



فعالیت 1: کتاب خانه ی جدید بسازید

در سنگ ها کجا هستند، سجاد فواره مورد علاقه مادر کلانش را از خانه قدیمی آن ها در محله جدیدشان دوباره می سازد.

یادآوری مکان ها یا چیزهایی که از خانه های قدیمی مان دوست داریم و احترام گذاشتن به آن خاطره در خانه های جدید می تواند باعث آرامش ما شود. گروه خود را در ایجاد کتاب های «خانه جدید» خود رهبری کنید که قصه محل آمدن آنها و خانه های جدیدشان را بیان می کند.

آن ها را تشویق کنید یک تا سه چیز مورد علاقه در مورد خانه ها یا اجتماعات قدیمی خود و چند چیز که خوش دارند یا دوست دارند در خانه جدیدشان رسم نمایند.

بپرسید «آیا شباهت هایی وجود دارد؟» «تفاوت ها چیست؟»

این پروژه را می توان طی چندین جلسه انجام داد تا خاطرات را بررسی و گرامی بدارید و امیدی به خانه های جدید و آینده پیدا کنید.

فعالیت 2: دست امید

این فعالیت به اطفال یادآوری می کند که حتی وقتی می ترسند، تجربیات خوب و افراد دوست داشتنی در زندگی خود دارند که منتظر آن ها هستند.

روی یک تکه کاغذ، از اطفال بخواهید اطراف یک دست را پیگیری کنند. در خلاصه هر انگشت، آن ها می توانند چیزی را که مشتاقانه منتظر آن هستند بنویسند یا رسم کنند (یا می توانید آن را برای آن ها بنویسید). از کوچک شروع کنید. برای مثال، «امیدهای» اطفال ممکن است شامل شنیدن اولین «قرقر» قورباغه در بهار، درست کردن غذای مورد علاقه با یکی از اعضای خانواده، یادگیری بایسکل سواری باشد. دور گروه بروید و از همه بخواهید که یک «امید» از رسامی خود را با گروه شریک سازند. می توانید دست ها را در اطراف اتاق به نمایش بگذارید تا یک زنجیره/ریسمان امید بسازند.