

SESAME WORKSHOP

Ласкаво просимо до Сезаму

Посібник для батьків з навчання та виховання дітей у критичний час



- ідеї та способи спільних занять батьків та дітей
- інформаційна підтримка батьків
- способи розбудови взаємопідтримки в сім'ї

Більше матеріалів ви можете знайти тут <https://sesameworkshop.org>

Ласкаво просимо до Сезаму

Самозарадність під час кризи

Коли ми опиняємося у важких чи загрозливих ситуаціях, наш мозок починає або активно працювати, що спонукає нас до дії, або блокується, що унеможлиблює нашу функціональність в певний момент. Обидві реакції є природні і свідчать про спроби нашого мозку захиститись.

У випадку конфліктних ситуацій, криз чи війн не лише дорослі відчують постійний стрес, але й діти також. Самопочуття дітей дуже часто залежить від поведінки дорослих, яким дитина довіряє: батьків, інших родичів чи близьких друзів сім'ї. Саме ці люди своєю підтримкою та любов'ю можуть заспокоїти дитину, допомогти справитись і пережити стрес.

Матеріали та ідеї, які запропоновані у цьому посібнику, мають на меті допомогти сім'ям навчитись переживати досвід - добрий чи поганий - разом, опираючись на взаємопідтримку, розуміння та турботу один про одного.

Що пропонує цей посібник:

Відео матеріали.....	3
Вітання від друзів з вулиці Сезам.....	5
Як продовжувати вчитися.....	9
Як впоратись з великими змінами...	14
Як долати травму внаслідок конфлікту чи кризи.....	19
Відчуття дому далеко від дому.....	23
Вміння пишатися собою.....	28

[sesameworkshop](https://sesameworkshop.org)

Майстерня Сезаму - некомерційна медіа та освітня організація, яка створила популярне в усьому світі дитяче телешоу «Вулиця Сезам» у 1969 року. Майстерня Сезаму пропонує освітні програми та послуги для дітей, батьків та вчителів, які постраждали через конфлікти та кризи в більш ніж 150 країнах. Для навчання ми використовуємо широкий спектр засобів масової інформації, формальної освіти та програм соціального впливу, які фінансують доброчинці. Кожна з програм базується на ретельному дослідженні та адаптована до потреб і культури спільнот, які ми обслуговуємо. Дізнатись про нас більше можна тут <https://sesameworkshop.org>.

Відео матеріали

Вітання від друзів з вулиці Сезам (Сторінка 5)

Пісенька «Привіт» з Елмо, Абі та Коржиком—Коли ви хочете з кимось познайомитись, посміхніться і привітайтеся. Заспівайте разом з Елмо, Абі та Коржиком пісеньку «Привіт».

Елмо знаходить нового друга—До Елмо завітав новий знайомий, який розмовляє іншою мовою. Діти знаходять спільну мову через ігри та танці.

Хвилинка з Мей: Турбота про себе—Мей розповідає дорослим наскільки важливо знайти час для себе і своїх потреб.

Як продовжувати вчитися (Сторінка 9)

Повсякденні дії з Великим птахом—Великий Птах та його ведмедик Радар розповідають, що навчатись можна навіть тоді, коли займаєшся звичними справами такими як приготування їжі, прибирання чи похід в магазин. Звертаючи увагу на буденні речі, можна вчити математику, розвивати логічне мислення та вдосконалювати мовлення.

Світові новини від Елмо Спеціальний репортаж: Уявна гра—Елмо розповідає своїм друзям, що ігри в приміщенні можуть бути так само цікаві і захопливі, як і ігри надворі.

Хвилинка з Мей: Гра – це потужна річ—Мей розповідає як дитячі ігри сприяють гармонійному розвитку дітей, а також зміцнюють стосунки між батьками та дітьми.

Як впоратись з великими змінами (Сторінка 14)

Сильні почуття: Коржик сумує—Коржик написав пісню Черепашці на день народження, але вона так смачно виглядала, що він її з'їв. Коржик дуже засмутився, бо слова пісні він забув. Джад і Басма допомагають Коржику подолати сум!

Я можу це зробити—Абракадабра! Абі намагається перетворити гарбуз на карету, але її чарівна паличка чомусь не працює. Абі не здається і пробує ще раз, тому що вона вірить у свої сили.

Хвилинка з Мей: Підтримка Елмо—Елмо любить гратися, розмовляти з мамою та ніжно обійматися. Родинна підтримка, розуміння та спілкування допомагають сім'ї Елмо пережити кризову ситуацію.

Наші відео ви можете знайти тут www.youtube.com/@welcomesesame6674

Відео матеріали

Як долати травму внаслідок конфлікту чи кризи (Сторінка 19)

Обійми себе—Коли важко - обійми себе!

Сильні почуття— Гровер сумує—Гровер загубив своє кільце для жонглювання, яке йому подарувала бабуся і через це йому дуже сумно. Басма і Джад допомагають Гроверові впоратись із сумом і пропонують намалювати свої емоції.

Хвилинка з Мей: Стрес у дитини—Хвилинка з Мей: Стрес у дитини. Мей розповідає вихователям та батькам як зрозуміти, що у дитини стрес та допомогти їй впоратись з емоціями.

Відчуття дому далеко від дому (Сторінка 23)

Пісня про місце для тебе—Пісня про місце для тебе

Хвилинка з Мей: Коло безпеки—Мей розповідає батькам, що цілком нормально, якщо дорослі залучають для підтримки дитини інших дорослих, яким дитина довіряє.

Вміння пишатися собою (Сторінка 28)

Виховання почуття власної гідності—Кожна людина - унікальна, а діти вибудовують найміцніші стосунки тоді, коли вони поважають себе та інших.

Вулиця Сезам: Елмо - унікальний—Елмо дізнається про те, що робить його та людей навколо нього особливими!

Хвилинка з Мей: Як приборкати сильні емоції—Мей розповідає вихователям та батькам про важливість самоконтролю та встановлення простих і зрозумілих правил поведінки для всіх.

Наші відео ви можете знайти тут www.youtube.com/@welcomesesame6674

Ласкаво просимо до Сезаму

Вас вітають друзі з вулиці Сезам

Дорогі батьки, ми - команда освітян, які зібрались разом, щоб підтримати і допомогти українським родинам з дітьми в цей нелегкий час. Важливо пам'ятати, що ви не самотні. Цілий світ знає про ситуацію, що склалась і багато людей та організацій готові вас підтримати та допомогти.

Ми працюємо, аби запропонувати вам і вашим дітям шляхи подолання стресу і допомогти навчитись розуміти і приймати непрості ситуації, в яких ви опинились. Наші пухнасті та доброзичливі ляльки можуть не лише допомогти краще спілкуватись з вашими дітьми, і дещо полегшити найскладніші розмови, але також слугують чудовим навчальним джерелом для підтримки і продовження освіти ваших дітей.

Давайте знайомитись!

З матеріалів в цій збірці ви дізнаєтесь, як можна заспокоїти та утішити дітей:

- **Як утішити та заспокоїти** – стаття для дорослих
- **Мене звати...** – сторінка до роздруку з вправами для дітей
- **Дивіться, Грайтеся, Займайтеся:**

«**Пісенька Привіт**» – відео для сім'ї

«**Елмо знаходить нового друга**» – відео для дітей

«**Хвилинка з Мей: Турбота про себе**» – відео для дорослих



Увага! Пріоритетом кожної родини є безпека та спокій. Це - навчальні матеріали, тому цілком природньо, якщо в першу чергу ви зосередитесь на тому, щоб ви і ваші діти почували себе затишно і спокійно. Якщо ви все ще відчуваєте стрес, зробіть перерву і продовжіть роботу з цими матеріалами згодом за більш комфортних умов.

Як утішити та заспокоїти

В тяжкі часи та в стресових ситуаціях діти можуть відчувати ніби їхній світ перевернувся догори ногами. Ви, як дбайлива доросла людина, можете допомогти дітям заспокоїтися. Для початку зосередьтесь на тому, щоб самому фізично заспокоїтись.

Допомогти в цьому можуть наступні прийоми:

- **Зробіть глибокий вдих.** Вдихайте носом, а видихайте ротом, повільно, три-п'ять разів.
- **Порахуйте до п'яти.** Рахування може допомогти не лише вам, а й дітям перенести фокус уваги зі стресової ситуації чи панічної атаки на поточний момент. Повільно рахуйте разом.
- **Напружтесь і розслабтесь.** Заохочуйте дітей навмисно напружувати й розслабляти різні частини тіла. Стоячи рівно, вони можуть піднімати плечі вгору-вниз декілька разів.

Як можна допомогти відновити душевну рівновагу

Дуже важливо говорити з дітьми про почуття. Поясніть дітям, що мати багато різних почуттів – це нормально, і що вони завжди можуть поговорити про свої думки та почуття з кимось з батьків або з іншою дорослою людиною, якій вони довіряють. Якщо ви скажете їм: “Ти знаєш, я також іноді боюсь і переживаю ...” і розкажете що вам допомагає заспокоїтись, це може допомогти їм відчути, що їх розуміють, і запевнить, що вони не самотні.

Дотримуйтесь звиклої манери поведінки

Звичні речі заспокоюють! Будь-яка щоденна справа, яку дитина робила у мирному та спокійному житті (прочитати/послухати улюблену казку чи колискову), може заспокоїти дитину та надати відчуття контролю над ситуацією.

Виховуйте у дітей впевненість в собі

Невизначеність може спричинити відчуття невпевненості в собі. Впевненість будь-якої людини має коріння з підтримки сім'ї. Кожній людині, особливо дитині, потрібно знати, що її люблять, оберігають, пишаються і приймають такою, яка вона є. Найкраще почати з позитивних висловлювань, які підбадьорять і запевнять дитину в її унікальності та спроможності якісно розвиватись. Ось що можна сказати дитині:

Я тебе дуже люблю, бо ти для мене найкраща в світі дитина.
Я тобою дуже пишаюсь.
Не хвилюйся, у тебе все вийде! Мама поруч.
В тебе дуже добре серце і мені дуже приємно дивитись як гарно ти ставишся до інших.

А хто мамина радість? А хто/татове/бабусине/дідусеве щастя?
Не хвилюйся, сьогодні не вдалось, то завтра обов'язково вдасться. Спробуй ще раз.
Я тобі дуже дякую за допомогу. Мені дуже приємно.
Мама/тато завжди з тобою.



Мене звати...

Навіть якщо великі зміни зазвичай є незручні та стресові, вони не завжди приносять щось негативне. Зміни також можуть означати що у вас і у ваших дітей буде багато можливостей познайомитися з новими людьми та розпочати нову дружбу. Навіть якщо спочатку це може лякати і сковувати, не хвилюйтесь, адже більшість стосунків починаються з простого "Вітаю!" чи "Привіт".

Допоможіть дітям розмалювати цю сторінку. Потім разом пограйтесь і представте себе. Скажіть: "Привіт". "Мене звати _____". "Приємно з тобою познайомитися". "Як тебе звати?"



Ебі
Кадебі



Коржик



Елмо



Пташидло



Ерні



Дивіться, Грайтеся, Займайтеся

Для дітей:

Подивіться відео «**Пісенька “Привіт”**» та «**Елмо знаходить нового друга**» про те, як весело та легко можна знайомитися з новими людьми. . . Після перегляду відео, запропонуйте дітям взяти їх улюблені іграшки, олівці, ручки, чи будь-які інші невеличкі предмети, які є навколо вас і познайомитися. Пограйте в рольову гру “Знайомство”.

Спитайте у дітей як вони себе почувають, коли зустрічають нових людей. Чи вони нервують? Хвилюються? Нагадайте їм, що будь-які їхні відчуття – це нормально. Кожна людина може себе почувати по-різному. Поясніть, що з практикою знайомство з новими людьми може стати для них чимось цікавим та бажаним.

Для батьків та вихователів:

Попри те, що ви доросла людина, ви можете також не наважуватись знайомитися з іншими людьми. Це нормально— важливо бути обережним і ми всі дорослі по-різному себе відчуваємо при знайомстві. Однак можливо захистити свою сім’ю і одночасно отримати користь від знайомства з новими людьми, які є доброзичливими та яким можна довіряти. Кожна людина, з якою ви зустрічаєтесь у вашій новій або тимчасовій домівці, в новому дитсадку вашої дитини або в місцевій громаді може стати для вас провідником до важливих ресурсів та можливостей, а, можливо, й добрим другом. Просте “привіт” може мати величезну силу.

Дуже важливо також знаходити час для себе. Турбота про себе може допомогти вам краще піклуватися про інших, особливо під час великих змін. Чим спокійніше і затишніше вам, тим краще вашим дітям. Подивіться відео «**Хвилинка з Мей: Турбота про себе**», в якому ви зможете знайти ще щось цікаве.



Пісенька “Привіт”



Елмо знаходить нового друга



Хвилинка з Мей: Турбота про себе

Ласкаво просимо до Сезаму

Як продовжувати вчитися

Коли в житті настають великі зміни, нам доводиться при звичаюватися до нових порядків та правил поведінки, пристосовуватися до нового середовища проживання та культурних норм, вивчати нові мови. Пізнання всього цього може здатися надмірно складним, але якщо діти чують похвалу дорослих за свої добрі вчинки, гарну поведінку чи успіхи у навчанні, вони стають більш впевненими в собі. А коли в сім'ї навчаються разом, тоді формуються особливі зв'язки, які можуть допомогти у майбутніх випробуваннях.

Навчатися чомусь новому можна у будь-який час і в будь-якому місці, а матеріали у цій збірці допоможуть вам із самого початку робити це легко та цікаво!

В цій збірці матеріалів ви знайдете:

- **Як дізнаватися про щось нове** – стаття для дорослих
- **Я знаю літери та цифри!** – сторінка для друку з завданням для дітей
- **Дивіться, Грайтеся, Займайтеся:**

Розпорядок дня – відео для дітей

Світові новини від Елмо: гра в удаванки

– відео для дітей

Хвилинка з Мей: Суперсила дитячих ігор

– відео для дорослих



Увага! Пріоритетом кожної родини є безпека та спокій. Це - навчальні матеріали, тому цілком природньо, якщо в першу чергу ви зосередитесь на тому, щоб ви і ваші діти почували себе затишно і спокійно. Якщо ви все ще відчуваєтеся в стресі, зробіть перерву і продовжіть роботу з цими матеріалами згодом за більш комфортних умов.

Як продовжувати вчитися

Діти від природи допитливі, а в кризових ситуаціях пізнання нового може стати джерелом комфорту, радості і навіть надії. Хоча навколишня реальність змінюється, здатність дітей засвоювати нове залишається незмінною. Набуті навички допоможуть дітям розвинути впевненість у собі та нагадають їм, що вони можуть досягнути дуже багато. Крім того, коли діти діляться тим, що дізналися з близькими чи друзями, вони більше спілкуються та покращують стосунки один з одним.

Запитуйте та цікавтеся

Коли ми вчимо дітей виявляти цікавість у нових ситуаціях, ми допомагаємо їм розвивати витривалість. Пропонуйте дітям ставити запитання «хто?», «що?», «де?», «коли?», «чому?», «як?», тобто дивитися на світ очима вченого.

Заохочуйте дітей ставити запитання, коли вони чогось не розуміють чи хочуть дізнатися більше. Немає неправильних чи безглузвих запитання. Для дитини всі запитання важливі, тому старайтесь терпляче відповідати на них. Якщо у вас не знайдеться відповідей на якісь дитячі запитання, зізнайтесь у цьому і запропонуйте знайти відповідь разом. Пошук відповіді також може бути цікавим!

Дивіться та вчіться

У дітей буде багато можливостей дізнатися щось цікаве у вашому новому або тимчасовому місці проживання. Займаючись звиклими справами, звертайте увагу дітей на речі, які вас оточують: природу, людей, будинки, кольори, запахи і навіть нові літери.

Розмовляйте з дитиною. Не обмежуйте розмову простими слова та поняттями. Навіть нову мову можна вчити разом. Перетворіть вивчення нових слів на гру! Вкажіть на предмет і запитайте: «Як це називається?» Скажіть нове слово рідною мовою, а потім повторіть його англійською або іншою мовою. Складіть список слів, які ви хотіли б вивчити та стежте за вашими успіхами.

Відпочивайте та пригадуйте

Спокійні моменти перед сном – чудовий час згадати що ваші діти дізналися протягом дня. Спитайте дитину: «Що тебе здивувало?», «Що було цікавим?» А потім, перед сном, скажіть одне одному:

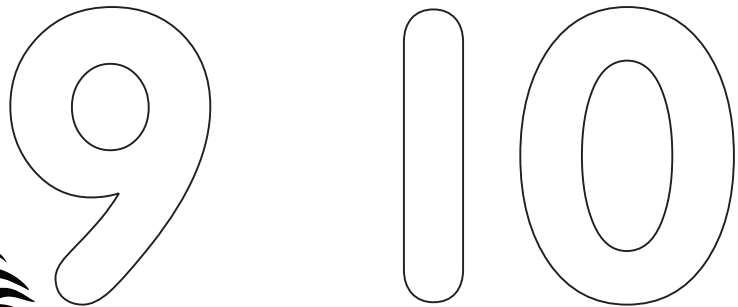
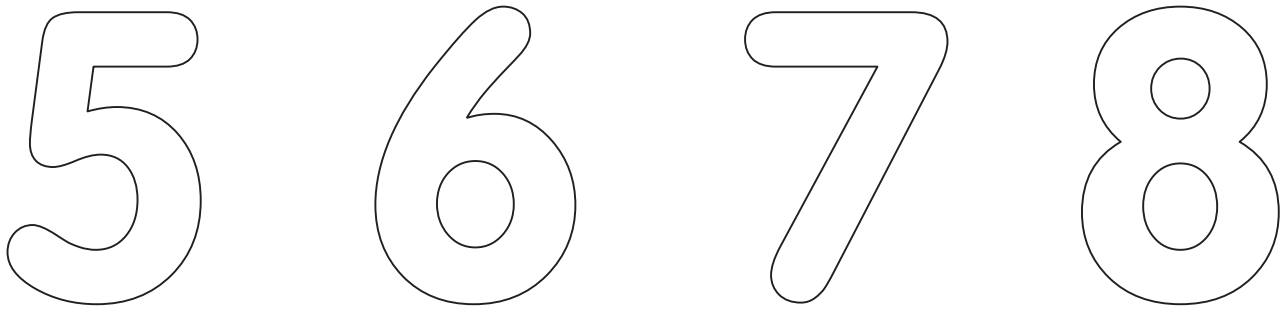
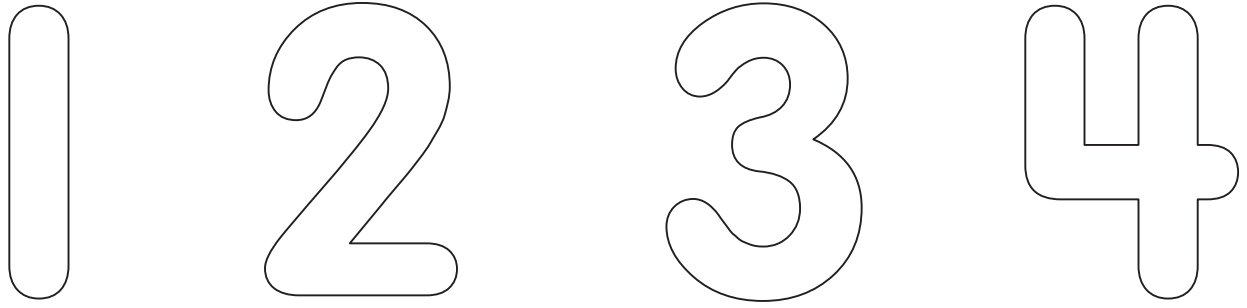
«Хоч багато чого змінилося і ще може змінитися, я це все одно я. Я вчуся і щодня дізнаюся щось нове.. Я вмю вчитися, і ніхто не може позбавити мене цього. »

Розфарбуйте літери разом із Елмо!



А Б В Г Г Д Е
Є Ж З И І Й К
Л М Н О П Р С
Т У Ф Х Ц Ч
Ш Щ Ъ Ю Я

Розфарбуйте цифри разом із Ебі Кадебі!



Дивіться, Грайтеся, Займайтеся

Такі буденні речі як одягнутися, приготувати їжу, прибрати вдома чи вкластися до сну можуть перетворитися на цікаве навчання разом. У такі моменти ви можете допомогти своїй дитині зрозуміти нові слова, навчитися писати, читати, рахувати та ще багато іншого. Навіть якщо ваше теперішнє життя і розпорядок дня значно відрізняються від звиклого, одна або дві постійні речі у щоденному житті дитини можуть створити відчуття безпеки і впевненості.

Для дітей:

Перегляньте відео **Розпорядок дня** разом з вашою дитиною та подумайте про те що нового ви можете дізнатись протягом дня. Запитуйте дитину: «Що ми робимо щодня?», «Чого ти з нетерпінням чекаєш?», «Що тобі подобається/не подобається робити. Чому?»

Можна також скористатися цим моментом, щоб поговорити з дитиною про те що змінилося у її житті, а що ні. Можете нагадати дітям про те, що можна сумувати за тим, що було раніше і при цьому радіти життю. Наполегливість – це важлива частина навчального процесу.

Спільні ігри дуже важливі для дитячого розвитку. У важкі періоди, час проведений у спільній грі, може заспокоїти дитину та надати їй відчуття контролю над ситуацією. У відео **Світові новини від Елмо: гра в удаванки** ви побачите, як друзі зі всього світу використовують свою уяву для спільних ігор. А як ви з дітьми любите гратися?

Для батьків та вихователів:

Спільні ігри не лише допомагають дітям розвиватися, а й зміцнюють стосунки між батьками та дітьми.

Подивіться відео з корисними порадами **Хвилинка з Мей: Суперсила дитячих ігор**.



Розпорядок дня



Світові новини від
Елмо: гра в
удаванки



Хвилинка з Мей::
Суперсила дитячих
ігор

Ласкаво просимо до Сезаму

Як впоратися з великими змінами

Навіть дуже незначні зміни можуть виявитися важкими для маленьких дітей, тому що їм доводиться зустрічатися з дуже великою кількістю нових речей довкола. Тому немає нічого дивного, що більш значні зміни, такі як переїзд до нового місця, особливо через кризу або конфлікт, можуть стати критичними для маленьких дітей.

Така зміна, скоріш за все, означитиме нові функції та обов'язки, можливі помилки, а також усвідомлення та прийняття багатьох нових та сильних емоцій. Взаємна підтримка членів сім'ї може допомогти впевненіше пройти крізь щасливі та важкі моменти цього етапу...і навіть принести радість.

В цій збірці матеріалів ви знайдете декілька простих прийомів, які можуть допомогти вашій сім'ї відчувати себе впевненіше на тлі великих змін.

Ресурси для вас:

- **Як розуміти та пояснювати зміни** – стаття для дорослих
- **Що змінюється, а що залишається незмінним** – сторінка до друку з завданням для дітей
- **Дивіться, Грайтеся, Займайтеся**

Я можу зробити це – відео для дітей

Коржик сумує» – відео для дітей

Хвилинка з Мей»: Сім'я - це одна команда

– відео для дорослих



Увага! Пріоритетом кожної родини є безпека та спокій. Це - навчальні матеріали, тому цілком природньо, якщо в першу чергу ви зосередитесь на тому, щоб ви і ваші діти почували себе затишно і спокійно. Якщо ви все ще відчуваєте в стресі, зробіть перерву і продовжіть роботу з цими матеріалами згодом за більш комфортних умов.

Як пояснити зміни та навчитися їх розуміти

Сталися зміни, які і надалі можуть бути значною частиною життя вашої сім'ї. Пропонуємо декілька ідей, які можуть допомогти вашій сім'ї зрозуміти зміни й справитися з ними.

Зміни – це частина життя

Під час значних змін важливо пам'ятати, що вони є природньою частиною життя. Можна поговорити з дітьми про речі, що змінюються, і про те, що такі зміни можуть виявлятися добрими чи корисними:

- Коли з зернятка виростає рослина, ми бачимо, що зміни можуть бути чудовими.
- Коли змінюються пори року, ми можемо отримувати задоволення від таких нових речей, як купання в морі в теплу погоду або ігри на снігу взимку.
- Коли змінюються кольори на світлофорі, дорожній рух здійснюється без проблем—зміни можуть бути корисними!

Потім поговоріть про деякі зміни, які з вами трапилися або можуть трапитися найближчим часом. Які добрі речі сталися з вами (навіть найдрібніші)? Яких змін ви з нетерпінням очікуєте?

Смуток є частиною змін

Відчуття смутку – включаючи сум, злість та розгубленість – є цілком природніми, коли в житті трапляються зміни. Ви можете журитися через втрату своєї домівки, звиклого способу життя, знайомих місць і дорогих вам речей, розставання зі своєю сім'єю або смерть коханої людини. Це нормально - відчувати сум або злість через те, що трапилось, і бути невпевненим в тому що може трапитися в майбутньому.

Кожен член сім'ї сумує по-своєму і протягом різного часу. Смуток може на короткий час зникати, повертатися і знову зникати. Навіть якщо здається, що з дітьми все гаразд, можна нагадати їм, що...

- Цілком нормально відчувати сильні емоції і навіть різні емоції одночасно.
- Ми можемо сумувати за тим, що було раніше, і в той же час насолоджуватись життям зараз.
- Абсолютно нормально відчувати радість, коли трапляється щось добре, або сміятися, коли щось є смішним.
- Якщо ми відчуваємо сум, злість або неспокій, є речі, які можуть допомогти нам почуватися краще.

Зміни допомагають нам розвиватися

Попри те, що зміни можуть бути незручними й болісними, вони також можуть принести користь. Зміни дають можливість зробити важливі висновки та навчитись чомусь новому. Наприклад, ми можемо навчитися відстоювати себе або членів своєї сім'ї, більш впевнено почуватися звертаючись по допомогу, або розвивати у себе здатність до співчуття (емпатію).

Великі зміни часто допомагають нам ставати кращими. Можна навести своїм дітям декілька прикладів того, як великі зміни допомогли вам чогось навчитися й вирости.

Разом з дитиною згадайте, коли він/вона були ще маленькими; що не вміли робити, а тепер вміють, чого не знали, а тепер знають? Зверніть увагу на те, як дитина змінилась в кращу сторону. Зазначте, що діти ростуть, змінюються і дізнаються щось нове щодня. Спитайте дитину чи їй подобаються такі зміни?



На наступній сторінці:

Що змінюється? Що залишається незмінним?

Нагадуйте дітям, що попри те, що багато речей змінилося та буде змінюватись і надалі, дещо назавжди залишиться незмінним:

- Я твоя мама/тато/бабуся і я тебе дуже люблю.
- Ми разом, а це головне.
- Ми разом, а це означає, що ми можемо бавитися, читати, співати і мріяти.

Крім того, існують усталені повсякденні дії, що також можуть залишатися незмінними – можна казати «привіт» сонечку у і «добраніч» - місяцю, можна співати улюблену пісеньку, коли ви разом щоранку йдете на прогулянку, і ви можете казати членам своєї сім'ї, що ви їх любите.

Роздрукуйте сторінку та заповніть її разом з дитиною.



Що змінюється? Що залишається незмінним?

Речі постійно змінюються. Однак деякі з них залишаються незмінними. Поговоріть з дітьми про обидва типи речей та занотуйте свої ідеї на цій сторінці.

Змінюється

новий дитсадок

Залишається незмінним

мамина любов

Дивіться, Грайтеся, Займайтеся

Великі зміни можуть викликати у дітей неспокій. Навчитися називати чи описувати свої почуття, заспокійливі дії, а також підбадьорюючі слова від дорослих можуть допомогти дітям справитись з тривогою.

Для дітей:

Подивіться відео **Коржик сумує** про те як може виглядати смуток, і що може допомогти почуватися краще.

Подивіться відео **Я це можу зробити**. Погляньте як Софія підтримує Ебі Кадебі для того, щоб та не відступала від свого задуму, а продовжувала спроби досягнути свою мету. Поговоріть з дітьми про те, як наполегливість та віра в свої сили допомагають нам не здаватися навіть у важкі часи чи після попередніх невдач. Пам'ятайте, що ваша підтримка та заохочення до дій відіграють чи не основну роль у досягненні успіхів вашої дитини. Пригадайте дитині ситуації коли ви нею пишались. Наприклад:

- Коли дитина сумлінно працює аби оволодіти новими навичками, наприклад, вивчити нові слова.
- Коли вона має позитивне ставлення, навіть у важкі дні.
- Коли вона доброзичливо ставиться до братів та сестер, друзів та інших дорослих людей у своєму житті.

Задайте питання дитині: "За що ти пишаєшся собою?"

Для батьків та вихователів:

Елмо любить гратися, обійматися та розмовляти зі своєю мамою Мей. Разом вони єдина команда (так само, як і ваша сім'я!), і коли вони розуміють та поважають один одного, це допомагає їхній сім'ї зберігати спокій та любов один до одного навіть у важкі часи.

Подивіться відео **Хвилинка з Мей: Сім'я – єдина команда**.



Коржик сумує



Я це можу зробити



Хвилинка з Мей: Сім'я – єдина команда

Ласкаво просимо до Сезаму

Як долати травму в наслідок конфлікту чи кризи

Травма – це фізична чи психологічна реакція на події, які загрожують життю та здоров'ю людини чи її рідних та близьких. Психологічну травму внаслідок пережитої трагедії можуть отримати не лише дорослі, а й діти, психіка яких ще не сформована і не має достатньо механізмів, щоб пережити стресову ситуацію. Реакція дитини на горе чи пережиту трагедію буде залежати від багатьох чинників: вік дитини, емоційний стан, а також наскільки така ситуація вплинула на рідних чи дорогих дитині людей. Реакція вашої дитини на стрес, може бути цілком іншою ніж ваша. Закинуті та неопрацьовані травми можуть мати довгострокові наслідки.

Якщо ви та ваша дитина пережили травматичну ситуацію, ваша любов та підтримка можуть значно полегшити негативні наслідки трагедії. Хочемо запропонувати декілька простих технік, які можуть допомогти вам чи вашій дитині зняти стрес і розвантажитись. Ці прості вправи можна виконувати як дорослому, так і дитині будь-коли і будь-де. Спробуйте декілька вправ і подивіться що підходить вам, а що вашій дитині.

В цій збірці матеріалів ви знайдете:

- **Вправи для заспокоєння** - стаття для дорослих
- **Наші почуття** – сторінка для друку з завданням для дітей
- **Дивіться, Грайтеся, Займайтеся:**
 - «Обійми себе» – відео для дітей
 - «Гровер сумує» - відео для сім'ї
 - «Хвилинка з Мей: Стрес у дитини» – відео для дорослих



Увага! Пріоритетом кожної родини є безпека та спокій. Це - навчальні матеріали, тому цілком природньо, якщо в першу чергу ви зосередитесь на тому, щоб ви і ваші діти почували себе затишно і спокійно. Якщо ви все ще відчуваєте стрес, зробіть перерву і продовжіть роботу з цими матеріалами згодом за більш комфортних умов.

Вправи та техніки для заспокоєння

Коли наш мозок активно працює, щоб подолати наслідки стресу, прості вправи та безсловесні дії можуть допомогти вивільнитись від сильних негативних почуттів страху, злості чи агресії. Спробуйте ці вправи разом з дітьми. Потім спитайте дітей що їм допомогло розслабитись і розкажіть що спрацювало для вас. Обговоріть інші речі, які приносять вам комфорт та заспокоюють.

- **Правильно дихайте.** Зверніть увагу на своє дихання. Рівномірне та ритмічне дихання може допомогти повернутись до теперішнього моменту і опанувати себе, особливо при панічних атаках. Тричі глибоко та повільно вдихніть через ніс та видихніть через рот. Відчуйте як рухається ваш живіт вгору та вниз.
- **Рухайтеся.** Коли почуття переповнюють, їх важко виразити словами. Попросіть дітей висловитися за допомогою свого тіла. Рухом. Нехай вони пострибають високо вгору, скрутяться в калачик, швидко побігають або потанцюють під веселу та ритмічну музику.
- **Намалюйте свої почуття.** Діти можуть виражати свої почуття через мистецтво, зокрема малювання. Попросіть дитину намалювати те, що засмутило, розізлило чи зробило її щасливим. Також поміркуйте разом якого кольору чи форми може бути емоція. Намалюйте щастя, радість, сум, страх, та інші.
- **Ведіть щоденник.** Дайте дитині зошит. Скажіть, що це її власність і в ньому можна писати чи малювати будь-що, що заманеться: події, що стались протягом дня, вигадану історію чи вірші. Процес писання допомагає впорядкувати думки та осмислити нову інформацію. Якщо діти ще не вміють писати самостійно, вони можуть розповісти про свої думки вам, а ви можете їх записати. Думки також можна намалювати.
- **Улюблені речі.** Знайомі та улюблені речі дітей, такі як улюблена іграшка, подушка чи одяг, можуть заспокоювати та створювати відчуття безпеки. Діти дуже люблять носити, обіймати чи спати з такими речами. Якщо з якихось причин такі улюблені предмети не з вами, запропонуйте дитині такого "друга". Найкраще на таку роль підійде м'яка іграшка, або будь-що інше до вподоби дитині.



Наші почуття. Емоції на обличчі.

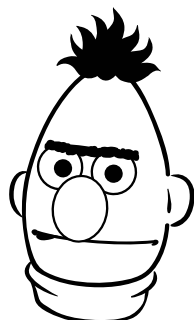
Іншим важливим елементом роботи над стресом є зрозуміти та описати емоції, які ви відчуваєте. Важливо навчити дитину називати та описувати свої почуття. Це вміння принесе комфорт та розуміння ситуації, а відтак може запропонувати шляхи її вирішення.

Уміння називати почуття може допомогти дітям зрозуміти свої емоції та описати їх, а також розвинути емпатію - здатність розуміти почуття та емоції інших людей, і навчитись співпереживати.

Видрукуйте цю сторінку. Вкажіть на різних персонажів. Згадайте їх імена та поговоріть про те як вони себе відчувають. Запропонуйте дітям розмалювати сторінку.



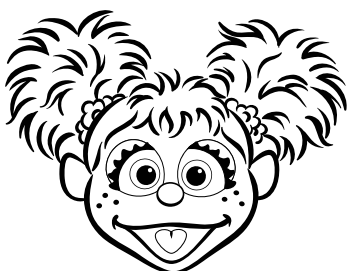
злий



ображений



сумна



щаслива



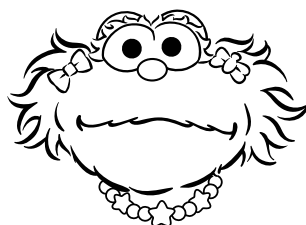
веселий



задоволений



радий



розчарована



наляканий

Дивіться, Грайтеся, Займайтеся

Для дітей:

У відео **Обійми себе**, друзі з вулиці Сезам розповідають як за допомогою обіймів можна покращити самопочуття і підняти настрій.

У відео **Гровер сумує**. Басма і Джад допомагають Гроверові впоратись із сумом і пропонують намалювати свої емоції.

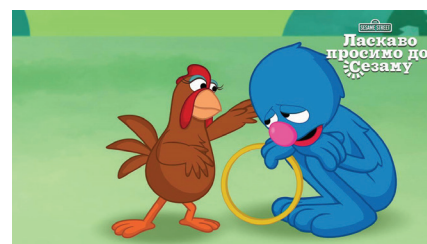
Подивіться ці відео разом і поясніть дитині, що обійми – це один зі способів продемонструвати любов і підтримку людей, до яких ми небайдужі, особливо у важкі часи. І ви завжди можете обійняти самого себе—для цього просто обхопіть себе руками! Діти можуть також спробувати поплескати себе по спині, заплющити очі, та лагідно або міцно стиснути себе.

Для батьків та вихователів:

Сильні емоції і стрес часто виявляються в поведінці дітей. Подивіться відео **Хвилинка з Мей: Стрес у дитини**, щоб дізнатись як розпізнати стрес у маленьких дітей і як ви можете їм допомогти.



Обійми себе



Гровер сумує



Хвилинка з Мей:
Стрес у дитини

Ласкаво просимо до Сезаму

Відчуття дому далеко від дому

Коли вимушено живеш далеко від дому, цілком природньо з'являється відчуття непевності і глибокого дискомфорту. Але і в цій ситуації можна зарадити. Коли невідомо куди завтра поведе життєва дорога, можна зосередити свої дії на тих речах, над якими ви маєте вплив тут і зараз. Ви можете облаштувати побуту в місці тимчасового (чи нового) перебування, організувати свій розпорядок дня, почати працювати чи зайнятись волонтерством, а також можна якісно проводити час зі своїми рідними та близькими. Зверніть увагу на позитивні речі, які є у вашій тимчасовій домівці, новому місті чи країні. Адаптація може зайняти трохи часу, але довкола завжди знайдуться люди, які будуть готові подати руку підтримки.

З матеріалів в цій збірці ви дізнаєтесь що можна зробити у місці вашого тимчасового проживання, щоб полегшити перебування там і навіть зробити його корисним і цікавим для вас та ваших дітей.

В цій збірці матеріалів ви знайдете:

- **Як освоїтись на новому місці та як зав'язати нові контакти** – стаття для дорослих
- **Друзі з вулиці Сезаму**
– сторінка для друку з завданням для дітей
- **Дивіться, Грайтеся, Займайтеся:**
 - Місце для тебе** – відео для дітей
 - Хвилинка з Мей: Коло безпеки**
– відео для дорослих



Увага! Пріоритетом кожної родини є безпека та спокій. Це - навчальні матеріали, тому цілком природньо, якщо в першу чергу ви зосередитесь на тому, щоб ви і ваші діти почували себе затишно і спокійно. Якщо ви все ще відчуваєте стрес, зробіть перерву і продовжіть роботу з цими матеріалами згодом за більш комфортних умов.

Як освоїтись на новому місці та як зав'язати нові контакти

Освоїтись на новому місці та створити зручні умови проживання у тимчасовій домівці займе трохи часу. Створюйте затишок навколо себе і спробуйте організувати свою зону комфорту у нових місцях чи у товаристві приємних людей.

Як освоїтись на новому місці

Хоча нове чи тимчасове місце складно спочатку назвати домом, слід пам'ятати, що наш моральний стан тісно пов'язаний з фізичним.

- Для того щоб покращити своє самопочуття почніть з організації фізичного комфорту. Спробуйте зробити місце вашого нового чи тимчасового проживання якомога затишнішим та приємним для вас і вашої сім'ї. Запропонуйте дітям допомогти вам у цьому.
- Організуйте щоденні справи для себе та своїх дітей. Рутину може заспокоювати та надавати відчуття впевненості.
- В сімейному колі поговоріть про переваги місця в якому ви опинились.
- Будьте терпеливими з перепадами настрою у своєї дитини. Після потрясінь та ще й на новому місці діти можуть поводитись інакше ніж завжди. Вони можуть бути сумними, роздратованими, плакати, відмовлятись їсти чи йти спати. Така поведінка є нормальною і з часом, з вашою підтримкою та любов'ю вони навчаться вправно давати собі раду.
- Пам'ятайте, що тепер ви у безпеці і довкола вас люди, які готові допомогти та підтримати.



Як зав'язати нові контакти

Коли серце переповнює туга за домівною чи рідними людьми, дуже важливо не дати смутку заповнити себе. Навіть якщо вам це видається важким, спробуйте познайомитись з новими людьми, їх культурою, містом чи країною. Таке знайомство може розрадити вас і навіть принести позитивні емоції.

- Разом з дітьми дослідіть місцевість навколо вашого дому. Знайдіть парки чи дитячі майданчики та відвідайте їх.
- Заохочуйте своїх дітей знайомитися та гратися з іншими дітьми на майданчику, парку чи в школі. Ви будете здивовані наскільки швидко діти знаходять спільні інтереси через гру навіть якщо вони розмовляють різними мовами.
- Відвідайте місцеву бібліотеку, музей чи релігійну установу. Такі організації зазвичай пропонують безкоштовні заняття чи цікаві події для дітей та дорослих (мовні курси, книжкові клуби, виставки чи презентації). Там також можна дізнатись про іншу корисну інформацію: роботу, навчання чи волонтерство.
- Ніщо так швидко не розтоплює серце людини, як тоді, коли вона чує іноземця, який пробує розмовляти їх мовою. Спробуйте вивчити декілька простих висловів мовою людей в яких ви проживаєте (Привіт. Як справи? Дякую. Мене звати.... Приємно познайомитись.) і використовуйте їх щодня.



Природньо нервувати, а ще природніше робити помилки! Найважливіше – це не здаватись і не залишати спроб досягти мети. Пам'ятайте, що батьки є прикладами для наслідування для своїх дітей. Діти вас копіюють і переймають від вас вашу поведінку та ставлення до навколишнього світу. Коли ви посміхаєтесь,

знайомитесь з новими людьми, звертаєтесь по допомогу чи навіть вітаєтесь з незнайомцями, ви показуєте своїм дітям як бути наполегливим, рішучим та залишатись оптимістом.

Друзі з вулиці Сезам

Робота з розмальовками може здатися дуже простим заняттям, але така діяльність допомагає дітям та дорослим впоратися зі стресом. Більш того, така сумісна праця допомагає передати дітям важливі повідомлення без зайвих слів: *Ми в безпеці. Ми разом в одній команді. Я поруч з тобою. Ми можемо гратися разом. Ми можемо розмовляти про все на світі. Ми можемо разом робити щось гарне і цікаве.*

Попросіть дітей намалювати себе поряд із друзями з вулиці Сезам. Творче самовираження може стати чудовим способом продемонструвати свої почуття без жодних слів.



Дивіться, Грайтеся, Займайтеся

Коли смуток переповнює, спробуйте навіть в такій ситуації знайти позитивні речі: ви і ваша дитина в безпеці, у вас є нагода познайомитися з багатьма новими людьми, вивчити їх мову та дізнатись про їх культуру, спробувати їх їжу та помандрувати новим містом чи країною.

Для дітей:

Подивіться відео **Місце для тебе** з однойменною пісенькою.
Спробуйте наспівати прості, але такі важливі слова пісеньки разом.

Дуже важливо казати дітям такі речі:

- Ми в безпеці.
- Ми сильні.
- Поки що це наш дім і навколо нас є багато добрих та приємних людей.
- Ми разом все подолаємо.
- Чим я тобі можу допомогти?
- Ми не самотні. Навколо нас є багато добрих людей.
- Ми тут можемо вивчити нову мову, познайомитися з новими людьми і побачити нові місця.



Місце для тебе

Для батьків та вихователів:

Батьки своєю любов'ю можуть допомогти дитині відновити відчуття комфорту та безпеки. Спробуйте не зосереджувати увагу на негативі та песимізмі, а власним прикладом навчіть дітей знаходити позитивні речі в непростих ситуаціях і бути відкритим до світу.

Подивіться відео з корисними порадами **Хвилинка з Мей: Коло безпеки**.



**Хвилинка з Мей:
Коло безпеки**

Ласкаво просимо до Сезаму

Вміння пишатися собою

У кризових ситуаціях цілком природньо одночасно відчувати суперечливі емоції наприклад, злість і задоволення, радість і смуток. Але навіть в таких умовах вміння знаходити позитив може покращити самопочуття і надати впевненості.

З матеріалів в цій збірці ви дізнаєтесь про те як можна допомогти собі і дитині розвинути це вміння.

В цій збірці матеріалів ви знайдете:

- **Як розвивати впевненість в собі**
 – стаття для дорослих
- **Я – особистість** – сторінка для друку
 з завданням для дітей
- **Дивіться, Грайтеся, Займайтеся:**
 - Виховання почуття власної гідності** – відео для дітей
 - Елмо - унікальний** – відео для дітей
 - Хвилинка з Мей: Як приборкати сильні емоції**
 – відео для дорослих



Увага! Пріоритетом кожної родини є безпека та спокій. Це - навчальні матеріали, тому цілком природньо, якщо в першу чергу ви зосередитесь на тому, щоб ви і ваші діти почували себе затишно і спокійно. Якщо ви все ще відчуваєте в стресі, зробіть перерву і продовжіть роботу з цими матеріалами згодом за більш комфортних умов.

Як розвивати впевненість

Великі переміщення й зміни можуть викликати багато різноманітних почуттів, зокрема і невпевненість в собі. Розвиваючи в дитини життєву позицію “Я можу це зробити”, ви допоможете вашому малюкові подолати негативні почуття і допомогти йому впевненіше протистояти викликам.

Наступні кумедні ідеї для ігор допоможуть дітям стати впевненішими в собі. В спокійній атмосфері такі спільні ігри з дітьми принесуть втіху та задоволення. У більш стресовій ситуації для того, аби допомогти дитині відчути зв'язок з собою і з теперішнім моментом, можна зробити глибокий вдих або спокійно й нерухомо стати на повний зріст.

Вгадай, що я відчуваю

По черзі демонструйте різні емоції виразом свого обличчя і тілом. Чи зможуть інші учасники гри вгадати, що ви показуєте? Ця гра допоможе дітям навчитися називати свої почуття та емоції, що допоможе їм відчувати себе більш впевнено під час спілкування з вами і просити про допомогу в разі потреби.

Я можу це зробити... а ти?

Один з позитивних моментів життя на новому місці полягає в тому, що можна щодня дізнатися багато нового. Оволодіння новими навичками може допомогти усім нам виробити впевненість в собі!

Спробуйте пограти в таку гру:

1. Скажіть і покажіть щось, що ви можете робити, наприклад, стрибати на одній нозі, кидати м'яч або писати літери й числа.
2. Потім запропонуйте дитині спробувати зробити те саме. Скажіть: “Я можу це зробити. А ти можеш?”
3. Робіть це по черзі, щоб дитина також показала що вона вміє.
4. І, врешті, частіше грайтеся разом і отримуйте задоволення!

Здобутки великі чи малі додають дитині впевненості в собі, яка їй може стати у нагоді у важкі часи. Ведіть список всіх досягнень своєї дитини. Повісьте, цей постійно зростаючий список у місці, де дитина може його бачити щодня. Хваліть свою дитину за добрі вчинки, старання та доброту.

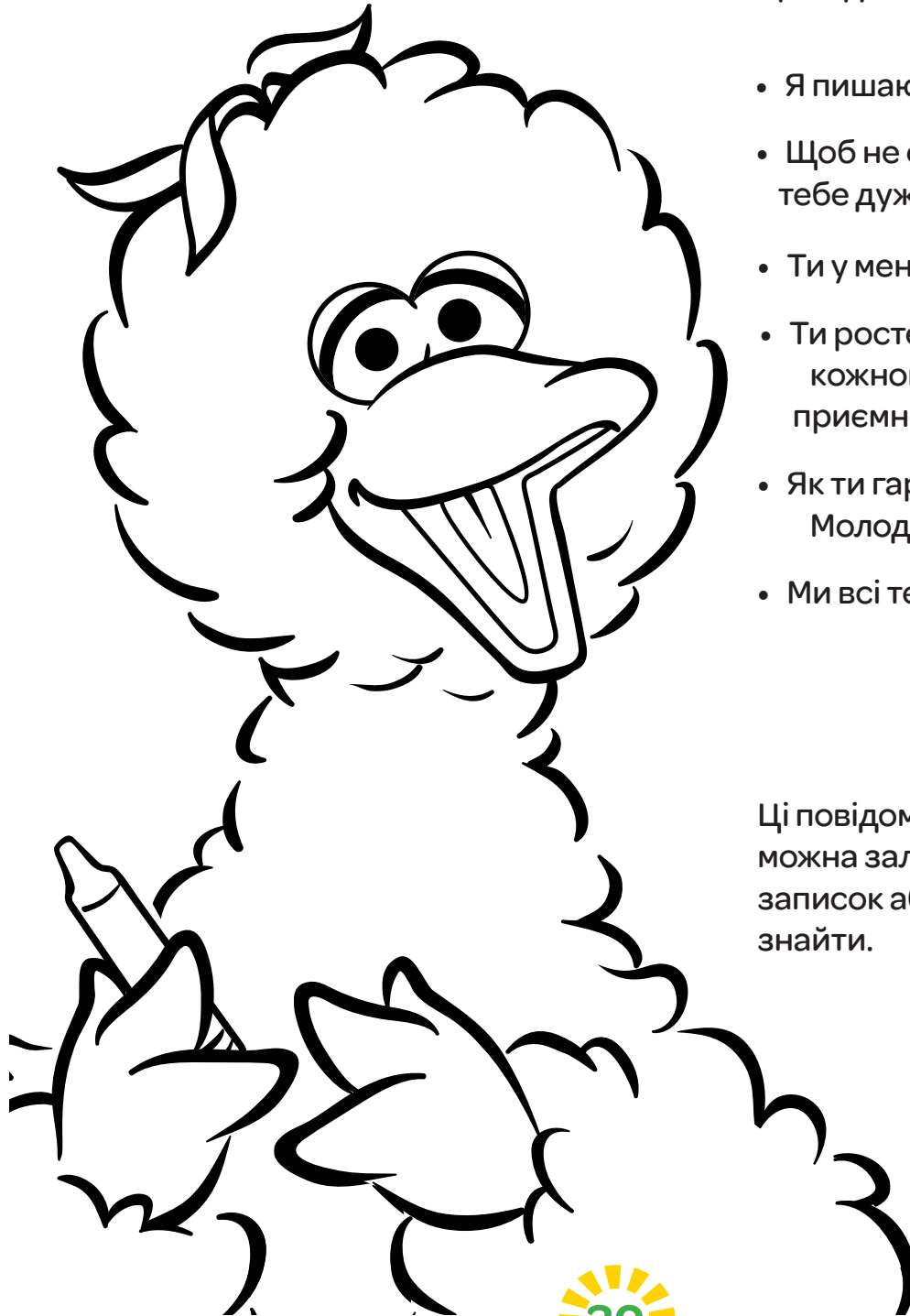
Порахуйте до п'яти

Порахуйте на пальцях до п'яти. Під час рахування кажіть щось позитивне про свою дитину, наприклад, “Ти - хоробрий” або “Ти чуйний” або “Ти добре ставишся до своїх братів і сестер”. Попросіть її робити те ж саме про вас або інших членів сім'ї. Підбадьорення дорослих або навіть самого себе допоможе дітям відчувати себе впевненіше.

Я – особистість!

Ефективний спосіб підтримати позитивні думки – це робити собі комплімент за добре зроблену роботу чи позитивне ставлення до навколишнього світу. Для дітей дуже важливо чути щирі похвали від дорослих за старання чи добрі вчинки. Не бійтеся вголос чи в присутності інших людей похвалити свою дитину. Правильна похвала від батьків надихає, надає впевненості та спонукає до добрих справ.

Частіше говоріть дітям слова підтримки:






- Я пишаюся тобою!
- Щоб не сталося, я все одно тебе дуже люблю.
- Ти у мене найдорожчий/-а.
- Ти ростеш і розвиваєшся кожного дня. Мені це дуже приємно бачити.
- Як ти гарно попрацював/-ла. Молодець!
- Ми всі тебе дуже любимо.

Ці повідомлення також можна залишити у вигляді записок аби дитина могла їх знайти.

Кожна людина любить чути добрі слова та компліменти. А говорити такі слова ще приємніше. Пропонуємо програти у гру «добрі слова» разом з дітьми.

Для початку запропонуйте дітям замалювати цю таблицю будь-якими цікавими чи улюбленими предметами. Наприклад:



Після того, розріжте картки і складіть їх у конверт чи коробочку. По черзі з дитиною витягуйте по одній картці і говоріть одне одному компліменти. Карток можна зробити стільки, скільки забажаєте. Наприклад:

Ти моє _____ ()! Ти мій _____ ()!

Дивіться, Грайтеся, Займайтеся

В часи переїздів та змін цілком природньо відчувати тривогу або невпевненість. Нагадуючи дітям про те, що вони важливі, і звертаючи їхню увагу на все, що робить їх особливими, можна підсилити їхню впевненість в собі. Така позитивна впевненість в собі може стати для дитини джерелом спокою в часи невизначеності. А уміння цінувати себе та інших допомагає дітям будувати міцні стосунки.

Для дітей:

У відео **Виховання почуття власної гідності**, Птах співає про себе, де розповідає, що він радий бути таким, яким є.

У відео **Елмо - особливий**, Елмо невпевнений і розгублений, але йому нагадують про речі, які також роблять його особливим!

Подивіться ці відео разом з дітьми. Потім попросіть їх розказати щось особливе про себе. Чим вони пишаються? Що в них добре виходить? Що робить їх унікальними?

Для батьків та вихователів:

Уміння цінувати себе – це важлива навичка і для дорослих також. Кожного дня намагайтесь сказати собі щось добре про себе, або про те що ви зробили протягом дня:

“Я не нервувался чи кричав, коли намагався вирішити проблему”.

“Я вислухала і заспокоїла свою дитину”.

Подивіться відео **Хвилинка з Мей: Як приборкати сильні емоції**, Мей розповідає вихователям та батькам про важливість самоконтролю та встановлення простих і зрозумілих правил поведінки для всіх.



Виховання почуття власної гідності



Елмо - унікальний



Хвилинка з Мей: Як приборкати сильні емоції