

# 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.



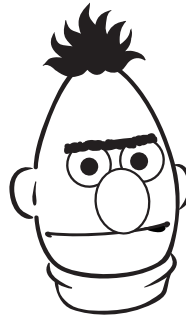
## احساس چهره ها

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