

Bear Us In Mind

A Psychological Toolkit For Children



محتوای این صندوق وسیله

سلام، و به صندوق وسیله روانشناسی خود خوش آمدید

چه پدر و مادر طفل باشید، چه میزبان او در بریتانیا یا یک بزرگسال حامی از مکتب یا جامعه محلی آنها، این صندوق یا کیت برای شما مناسب است.

این صندوق وسیله ها برای خانواده هایی که به دلیل جنگ در اوکراین آواره شده اند تهیه شده است، اما می توان آن را به راحتی برای پناهندگان کشورهای دیگر تطبیق داد.

یک تیم خورد از ما روی چندین تا از این وسیله ها همکاری کرده ایم که امیدواریم به شما کمک کند تا از هر کودک یا جوانی که تحت تأثیر جدایی، از دست دادن یا داغ دار است، حمایت کنید. بنابراین اغلب، فقط با کمی حمایت و درک، یک طفل می تواند غیرقابل تصورترین شرایط را مدیریت کند و والدینش نیز همچنان می توانند اینگونه باشند. آنها قدرتی پیدا می کنند که نمی دانستند دارند. امید و عزم مردم اوکراین الهام بخش جهانیان بوده و ما را در تولید این وسیله های خاص راهنمایی کرده است.



تجربه بیش از 30 سال کار مستقیم با خانواده هایی که در تلاش برای بازسازی زندگی خود پس از یک زایعه بزرگ هستند، به ما این امکان را داده است که وسیله هایی را انتخاب کنیم که برای استفاده شما ساده و امن هستند. امیدواریم ارتباط عمیق تری با اطفالی که برای اشتراک گذاری این بسته‌ی وسیله‌ها انتخاب کرده‌اید، ایجاد کنید، در مواقعی با آن ساعت تیری کنید، و در مواقع دیگر اجازه دهید احساسات پیچیده‌ای مانند غم و اندوه و خشم بروز داده شود.

این وسیله‌ها به رها شدن از آسیب روحی، حفظ خاطرات بسیار خاص و بازسازی قدرت و اعتماد کمک می‌کند. غم و اندوه یک واکنش طبیعی است و این وسیله‌ها به شما کمک می‌کنند تا هم از ابراز آن و هم مدیریت غم و اندوه حمایت کنید. اگر طفل علائم شدیدتری از آسیب های روحی را نشان داد، ممکن است نیاز به کمک متخصص داشته باشید. چندین خط تیلیفونی کمک ملی و شرکای مسلکی ما در انتهای 'دستورالعمل‌های صندوق وسیله‌ها' وجود دارد که در صورت نیاز می‌توانید با آنها تماس بگیرید.

اهداف صندوق وسیله‌ها

- برای حمایت از یک بزرگسال (والد، معلم، رضاکار و غیره) که می‌خواهد به طفل آواره کمک کند تا جدایی، از دست دادن و/یا داغداربودن را درک کند
- ارائه ویدئو و معلومات مکتوب شده برای ایجاد اعتماد به نفس برای استفاده از هشت وسیله ذکر شده
- ارائه وسیله‌های عملی، ساده و امن برای کمک به همه اطفال تا با تغییر در وضعیت خود سازگاری داشته باشند

لطفاً از وب سایت ما دیدن کنید تا صندوق خود را ثبت کنید و نه عدد فیلم کوتاه در مورد نحوه استفاده از وسیله‌ها را برای تأثیرگذاری بهتر تماشا کنید. ما همچنین برای هر یک از وسیله‌ها یک ورق مخصوص نوشتن مقدار کار انجام شده وجود دارد که هم در وب سایت ما، در کنار ویدیوی مربوطه یا در انتهای این دستورالعمل‌ها یافت می‌شوند. فیلم‌ها و دستورالعمل‌های مکتوب به چندین زبان مختلف موجود هستند.

لطفاً با ما در تماس باشید و وضعیت خود را با ما در میان بگذارید.

اطفال باید بدانند که تنها نیستند. به همین ترتیب، یک والدین افغان ممکن است بخواهند داستان‌های خود را با دیگران که درک می‌کنند تبادل کنند. بنابراین ما یک انجمن **Bear Us In Mind** را در وب سایت و صفحات اینستاگرام خود ایجاد کرده ایم. ما قادر به پاسخگویی به سؤالات فردی در مورد یک طفل نیستیم، با این حال سعی می‌کنیم به هر موضوعی که در وب سایت ما در زیر سؤالات متداول ظاهر می‌شود پاسخ دهیم.



www.bearusinmind.org.uk



@bearusinmindUK

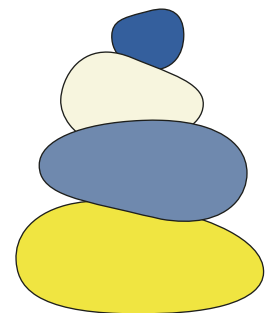
@juliestokesobe



صندوق وسیله‌های روانشناسی برای اطفالی که کسی را از دست داده و جدایی را تجربه کرده اند

- تشویق طفل به توصیف کردن خاطرات سخت و تأثیرهای مختلف بر **حس های او** (آنچه فکر کردند، شنیدند، بو کردند، لمس کردند و غیره)
- تشویق طفل به **تغییر و متعادل کردن** خاطراتش
- برای کمک به کاهش دفعات باز به یادآوردن حوادث و بهتر شدن تمرکز

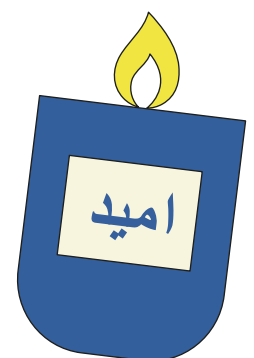
این وسیله‌ها مجموعه ای ساده از سه سنگ برای کمک به طفل است تا آسیب های روحی را درک کند و خاطرات سخت و دشوار را متعادل کند. در وبسایت ما می‌توانید ویدیوهای ما را پیدا کنید، که به توضیح اینکه چگونه ضربات روحی می‌تواند بر مغز طفل تأثیر بگذارد کمک می‌کند. ویدیوی متعادل کردن خاطرات همچنین نشان می‌دهد که چگونه این کار می‌تواند به کاهش چالش ضربه روحی درک نشده کمک کند.



متعادل کردن
خاطرات

- برای ایجاد **اعتماد** بین کودک، والدین و حامی او
- برای تجربه کردن **غم دیدگی** به صورت مشترک
- برای داشتن روشی مثبت برای تشخیص **تاریخ های مهم**

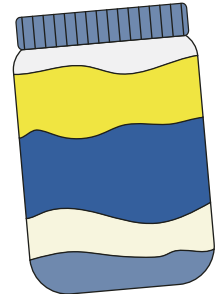
وسيله موجود در صندوق برای این فعالیت یک شمع می‌باشد، که می‌توان از آن برای ایجاد حس آرامش در زمان کار با طفل استفاده کرد؛ برای ایجاد تشریفات خاص برای خانواده و خانواده میزبان تا با هم لذت ببرند؛ برای نشان دادن تاریخ های مهم برای خانواده؛ و صرفاً برای آرزو کردن، و روشن نگاه داشتن شعله امید در این جوانان. شمع موجود در صندوق ما دارای روغن های عطردار تسکین‌دهنده است و روی آن نوشته شده است **”نور خواهد بود، امیدی خواهد بود“**، عبارتی که توسط یک زن اوکراینی برای القای قدرت در افراد آسیب‌دیده از جنگ انتخاب شده است.



نور خواهد بود،
امیدی خواهد بود

- تا دوستی های که در وطن خود داشتند حفظ شود
- تا به دیگران اجازه دهید معنای این روابط برای طفل را بفهمند
- اهمیت دوستی های جدید درک شود

این یک وسیله ساده اما تاثیرگذار است که به طفل کمک می کند تا افکار دوستان خود را که در وطن خود هستند را به اشتراک بگذارد. کودک نمک سفید را با تیاشیرهایی که برای نشان دادن هر دوست انتخاب شده است رنگ می کند و سپس این مجموعه رنگ ها را در یک مرتمان شیشه‌ای ذخیره می کند. آنها می توانند با ایجاد دوستی های جدید به آن رنگ ها را اضافه کنند: این همان چیزی است که ما آن را "نوسان غم" می نامیم - که یک فرد به خود اجازه می دهد در طول یک تجربه از دست دادن، هم صبر کند و هم رها شود در طول یک تجربه از دست دادن، هم صبر کند و هم رها شود.



رنگین کمان دوستی

- برای ایجاد یک نماد قوی برای اتحاد خانواده
- برای اینکه طفل بتواند اضطراب جدایی و ترس های شبانه را مدیریت کند
- برای استفاده از ارتباطات حسی برای تسکین دادن (مانند بوی خوش، لمس)

خانواده ای از خرس ها، چی کلان و چی خورد، برای نشان دادن همبستگی و استحکام خانواده و ایجاد آرامش برای اطفالی که اضطراب جدایی را تجربه می کنند موجود است. پس از آن طفل می تواند از خرس ها عکس بگیرد و با نقاشی یا پیام برای عزیزانش ارسال کند. این موارد را می توان با انجمن آنلاین Bear Us In Mind به ویژه با اعضای خانواده در وطن در صورت امکان به اشتراک گذاشت.



ما یک خانواده هستیم

- مصروف کردن طفل در فضای باز بیرون و نشان دادن اهمیت حرکت کردن در هنگام مدیریت غم و اندوه
- برای نشان دادن خوبی‌های یک طرز فکر رشد در هنگام مدیریت غم و اندوه
- ایجاد حس کنترل و تسلط بیشتر بر مهارت هایی که طفل برای آنها ارزش قائل است

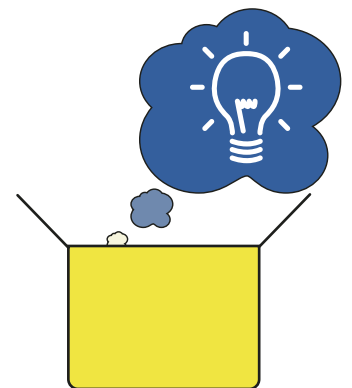
با تمام چیزهایی که یک طفل از دست داده است، آن طفل می‌تواند کاملاً در زیر بار غم و اندوه خفه شود. این وسیله‌ها - تخمه‌های گل آفتاب پرست برای کاشتن با خانواده - در مورد بزرگ شدن در اطراف غم و اندوه آنها است، نه نادیده گرفتن آن، بلکه به این موضوع می‌پردازد که چگونه می‌توانند زندگی خود را دوباره بازسازی کنند، همانطور که با رشد شاخه‌های سبز خورد به صورت نمادین نشان شده است.

درخت خانواده من و من وسیله‌ی قدرتمند دیگری در این مجموعه است که به طفل کمک می‌کند تا احساس قوی تری از خود و جایی که از آن آمده است در ذهنش ایجاد کند. نقاشی آنها از درخت به آنها کمک می‌کند تا مهمترین افرادی را که زندگی آنها را شکل داده اند (ریشه‌ها)، نقاط قوت آنها (بدنه درخت)، امیدهای آنها به آینده (شاخه‌ها)، افراد جدیدی که به آنها اعتماد دارند و به آنها احترام می‌گذارند (برگ‌ها)، و کارهایی که دوست دارند انجام دهند که به آنها انرژی می‌دهد، همانطور که توسط خورشید نمادین شده است را شناسایی کرده و به اشتراک بگذارند.



بزرگ شدن در اطراف
غم و اندوه*

- برای تشریح دادن داستانهایی که ما به خود درباره سایر افراد خانواده خود می‌گوییم
 - برای تقویت ارتباط بین فرزند بزرگتر و والدین
 - برای ترویج پیوندهای ادامه دار که به یک طفل که از طریق بیجا شدن یا داغدار شدن از خانواده جدا شده است و به او اطمینان فکری می‌دهد
- این کارتهای کوچک، تحفه‌ای ساده اما تاثیرگذار برای والدین و کودکان در هر رده سنی هستند، که دارای چندین جمله ناتکمیل برای هر یک از اعضای خانواده می‌باشند که باید آن را تکمیل کنند، که باعث ایجاد مکالمات و بیان محدوده‌ای از احساسات، امیدها و ترس‌ها می‌شود.
- یک نسخه الکترونیکی از این وسیله‌ها وجود دارد که می‌توانید آن را خانه پوری کنید و برای یک فرد ارسال کنید، و یا می‌توانید یک مجموعه از کارت‌ها برای تحفه دادن درست کنید



یک صندوق خورد
از افکار کلان

* لونیس تونکین - رشد در اطراف غم و اندوه - روش دیگری برای نگرستن به بهبود یافتن از غم. مراقبت در دوره ماتم جلد 5، 1996 شماره 1

- تشویق یک طفل به پیدا کردن آنچه او را بی مانند می کند - هویت آنها
- برای حفظ کردن حس های گذشته و حال
- برای کمک به آنها برای به اشتراک گذاشتن شخصیت و فرهنگ خود در یک محیط / کشور جدید

این وسیله ها طراحی شده اند تا به طفل کمک کنند تا در مورد زندگی گذشته، زندگی حالا و حفظ کردن حس چیزی را که هرگز دیگر نمی توان از دست داد صحبت کند. شما از یک ورق مخصوص نوشتن مقدار کار انجام شده ساده برای انتخاب عکس ها یا گرفتن نقاشی ها و کلمات برای توصیف آنچه برای طفل مهم است، استفاده خواهید کرد.

با هم شما می توانید یک کتابچه عکس بسازید و سپس آن را برای چاپ ارسال کنید. این به آنها چیزی قابل لمس می دهد که در صورت داشتن حس یک آدم گمشده یا حس تنهایی، باید آن کتاب را در دست بگیرند و بخوانند.

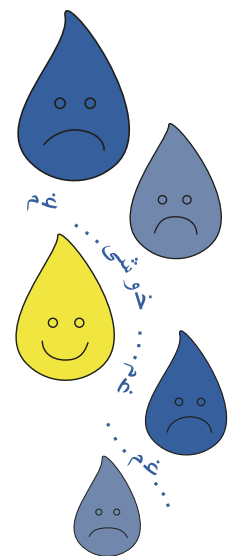


این من هستم

- برای یافتن قدرت، امیدوار بمانید و با اندوه کنار بیایید
- برای حمایت از یک کودک زمانی که شخصی مهم برای آنها فوت شده است
- برای کمک به یک حامی بزرگسال برای همدلی و داشتن مجموعه گسترده از صندوق وسیله ها برای غم و اندوه

همه اطفالی که مشکل جدایی و از دست دادن دارند و شما آنها را حمایت می کنید نیازی به استفاده از این وسیله ها ندارند. این کتاب فقط در صورتی به طفل داده می شود که آن طفل کسی را از دست داده باشد. به حامیانی که از صندوق وسیله های ما را در نظر داشته باشید استفاده می کنند توصیه می کنیم آن را مطالعه کنند. هفت ماهیچه اندوه شامل یک رشته وسیعی از وسیله های عملی است که به طفل کمک می کند تا مکالمه بازتری را آغاز کند. تصدیق احساسات و افکار یک طفل ممکن است به جلوگیری از جنبه های پیچیده تر غم و اندوه که می تواند در رفتار او نشان داده شود کمک کند.

همه چیز برای شما خوب خواهد شد در سال 2021 توسط Hachette Children's منتشر شد. این یکی از اولین کتاب های غیرداستانی در مورد غم و اندوه برای اطفال 9 سال به بالا است. این کتاب به اطفال کمک می کند تا با ماتم ناشی از انواع مرگ مقابله کنند و ما در حال حاضر با ناشر بر روی ترجمه به زبان اوکراینی کار می کنیم.



همه چیز برای شما خوب خواهد شد