



*بزرگ شدن در اطراف غم و اندوه



- مصروف کردن طفل در فضای باز و نشان دادن اهمیت حرکات جسمی هنگام مدیریت غم و اندوه
- برای نشان دادن خوبی‌های داشتن ذهنیت رشد هنگام مدیریت غم و اندوه
- برای ایجاد حس کنترل و تسلط بیشتر بر مهارت‌هایی که طفل برایش ارزش قائل است

.....

طفل در مواجهه با تغییرات و از دست دادن بسیار زیاد، ممکن است در غم و اندوه خود غرق شده و خفه شود. این ورق دستورات کاری دو فعالیت را شرح می‌دهد که می‌توانید از آنها برای حمایت از طفل برای بزرگ شدن در اطراف غم و اندوه خود استفاده کنید، نه با نادیده گرفتن آن، بلکه با نگاه کردن به اینکه چگونه می‌توانند زندگی خود را بازسازی کنند.



پرورش گل یا نباتات

اولین فعالیت، عملی است و به آرامی انجام خواهد شد. پس بیشتر اوقات که شما کارهایی مانند کاشت، رسیدگی به آن و آبیاری را انجام می دهید، صحبت های جانبی بسیار مهم به طور طبیعی تر اتفاق می افتد زیرا طفل ناگهان احساس می کند می تواند آنچه را که در ذهنش است بیان کند.

کمک به طفل برای کاشت دانه، پرورش نهال و تماشای رشد آنها یک راه درمانی برای درک رشد کردن و چگونگی تکامل همه چیز در طول یک دوره زمانی است. گل ملی اوکراین گل آفتاب پرست است، پس ما تخم گل آفتاب پرست را پیشنهاد کرده ایم، اما لطفاً مطابق با شرایط شما و منابع خودتان آن را تغییر داده و انتخاب کنید.

اگر به هر دلیلی، نباتاتی که تصمیم به رشد آنها دارید موفقانه رشد نکردند، می توانید از این فعالیت برای صحبت در مورد ناامیدی استفاده کنید. شما می توانید در مورد اینکه چقدر مهم است که وقتی همه چیز طبق برنامه پیش نمی رود، به عقب برگردید و فکر کنید. این ممکن است فرصت خوبی باشد تا در مورد آنچه در مورد کاشت دانه آموخته اید و اینکه چگونه می توانید دوباره تلاش کنید، تفکر کنید.

شما به چه چیزی نیاز خواهید داشت:



- تخم آفتاب پرست (یا هر دانه گل فصلی دیگری که می توانید تهیه کنید)
- گلدان و کود یا یک باغچه خورد با فضایی برای کاشت

چه کاری باید انجام داد:



به همراه طفل (و سایر اعضای خانواده در صورت تمایل به مشارکت)، مقداری دانه را در گلدان های خورد یا پنتوس های مخصوص نهال کشت کنید و همانطور که در پوش بسته آن پیشنهاد شده از آنها مراقبت کنید. در نهایت باید با شروع رشد، آنها را به یک زمین باغ یا صندوق پنجره ای منتقل کنید.

ممکن است طفل بخواهد نباتات را اندازه بگیرد، رشد آنها را ترسیم کند، از آنها عکس بگیرد یا آنها را ترسیم کند و آنها را با دیگران به اشتراک بگذارد. آنها ممکن است از اینکه خودشان چیزی را رشد داده اند احساس غرور کنند، بنابراین به یاد داشته باشید که با طفل شما هم خوش باشید و با این فعالیت سرگرم شوید! اگر شبکه اتصالاتی دیجیتال به کشور افغانستان قابل وصل است، از طفل با محصولات یا گل هایش عکس بگیرید تا به خانه آن ها ارسال کنید. یا یک کتابچه بسازید تا تمام خاطرات دوست داشتنی که با این طفل می سازید را ثبت کنید تا وقتی آماده است که این زمان مهم در زندگی خود را درک کند به گذشته بتواند نگاهی بی اندازد.



*بزرگ شدن در اطراف غم و اندوه

درخت خانواده من و من

این فعالیت می تواند راهی قدرتمند و قابل دیدن برای طفل باشد تا حس قوی تری از خود ایجاد کند و به این فکر کند که از کجا آمده است، امروز چه کسی است و امیدها و رویاهایش برای آینده چی می باشد.



شما به چه چیزی نیاز خواهید داشت:



- ورق کاغذ A4 ساده، یا یک پرینت ورق کاری درخت خانواده من و من، که در وب سایت ما موجود است (www.bearusinmind.org.uk)

چه کاری باید انجام داد:



- با نشان دادن ورق دستورات کاری به طفل و تشریح هدف این فعالیت شروع کنید - برای نشان دادن اینکه چگونه با وجود تمام ضررهایی که تجربه کرده اند، هنوز هم در حال بزرگ شدن هستند. همانطور که بدن آنها در حال رشد است، قدرت و سازگاری با محیط آنها نیز بیشتر می شود. نگرانی آنها نیز افزایش می یابد، اما آنها در حال یافتن راه هایی برای جلوگیری از بزرگ شدن بیش از حد آن هستند.
- از ریشه ها شروع کنید. اصل و نسب برای یک طفل مهاجر بسیار مهم است، بنابراین از تصویر ریشه ها برای شناسایی افراد کلیدی خانواده (زنده و مرده) استفاده کنید، به طور مثال والدین، پدرکلان و مادرکلان، خواهر و برادر و سایر افراد مهمی که زندگی آنها را شکل داده اند
- 'ریتا مادر تنی من نبود، اما او همیشه وقتی در حال بزرگ شدن بودم در کنار من بود - او تمام وعده های غذایی ما را پخته می کرد در حینی که مادر مصروف کار می بود.'



'پدرکلان من قبل از به دنیا آمدن من فوت کرد - او قبلاً در جنگ عسکر بود. وقتی لبخند می زخم مردم می گویند من بسیار مشابه او هستم. من هم مثل او با دستانم ماهر هستم و می توانم چیزهایی درست کنم.'

● قسمت بعدی **تنه درخت** است. طفل را تشویق کنید تا **نقاط قوت** خود را شناسایی کند - این می تواند یک پروسه جدید برای طفل باشد، بنابراین ممکن است برای شروع به حمایت یا کنجکاوی شما نیاز داشته باشد. به عنوان مثال، چه چیزی به آنها در ایجاد سازگاری با محیط کمک کرده است؟ چه ویژگی هایی از افراد که در ریشه شان است ممکن است به آنها کمک کند؟ چه چیزهای خوبی که دیگر مردمان در مورد آنها می گویند؟

● به سمت **شاخه ها** حرکت کنید. آنها نشان دهنده امیدها و رویاهای طفل برای آینده خود هستند، مانند "آنچه که می خواهم وقتی بزرگ شدم چه باشم".

من می خواستم رقص شوم اما اکنون نمی توانم به مکتب رقص خود بروم زیرا بمباران شده است. من هنوز هم یک رقصنده خواهم بود زیرا فعلاً می توانم از یوتیوب یاد بگیرم.

● برگ های درخت همه **افراد جدیدی** هستند که به آنها اعتماد دارند و به آنها احترام می گذارند، کسانی که به آنها در این زندگی جدید دور از خانه کمک می کنند.

'معلم من اینجا پدر و مادر پولندی دارد. او بسیار مهربان است و زمانی که من به مشکل درس را میفهمم، او متوجه می شود.

'کشیش کلیسا بسیار مهربان است - او در خانه ما را ملاقات می کند و ما در باغ فوتبال بازی می کنیم.'

'پدري که میزبانم است بسیار با من خوب است - او هر هفته مرا برای یادگیری جودو می برد. و میگوید یک روز کمر بند سیاه میگیرم.'

'بیل عاشق فوتبال است، بنابراین من را هر شنبه با نواسه خودش عادل که بهترین دوست من است، به بازی می برد.'

● در نهایت، آنها می توانند **خورشید** را اضافه کنند. اینجا جایی است که آنها کارهایی را که دوست دارند **انجام دهند**، به تصویر می کشند، کارهایی که به آنها انرژی می دهد، مثلاً صحبت کردن با یک دوست یا فوتبال بازی کردن.

این فعالیتی است که می توان آن را در زمان دیگری بازبینی کرد تا ببینیم آیا طفل هنگام ملاقات با افراد جدید تغییری ایجاد می کند یا ساعت تیری جدیدی را شروع می کند.