



ما یک خانواده هستیم



- 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)

این فعالیت‌ها از سامان بازی‌های نرم استفاده می‌کنند تا بچه‌ها را تشویق کنند تا درمورد احساسات شان صحبت کنند، و همچنین به آنها آرامش می‌دهند و به آنها کمک می‌کنند احساس امنیت کنند. سامان بازی‌های از جنس نرم می‌توانند به همراهان قابل اعتماد اطفال تبدیل شوند و به آنها کمک کنند ترس و اضطراب جدایی از خانواده را مدیریت کنند و با افرادی که به آنها اهمیت می‌دهند احساس مرتبط بودن داشته باشند.



شما به چه چیزی نیاز خواهید داشت:



- یک دانه گودی خرس یا سامان بازی کلان که نرم باشد و به تعداد کافی سامان بازی های نرم خوردتر برای هر یک از اطفال خانواده ای که از آن حمایت می کنید آماده کنید. ممکن است از قبل سامان بازی یا گودی داشته باشید، اما در غیر این صورت، انتخاب این سامان بازی به همراه خود طفل می تواند تجربه ی خوشایندی باشد. اطفال اکثر اوقات دوست دارند حیواناتی را انتخاب کنند که بازتابی از شخصیت و طوری که آن ها می خواهند دیده شوند داشته باشد.

نمادی از اتحاد خانواده

خانواده را تشویق کنید تا یک نام برای سامان بازی نرم کلان و گروپ خانواده خود تعیین کنند، نامی که نماینده خانواده آنها باشد.

'ما تصمیم گرفتیم خرس کلان را شجاعت بزرگ بنامیم و نام گودی های خورد را شجاعت کوچک تعیین کرده ایم.'

ما خرس هایمان را کوالنکوص صدا می کردیم - این نام پدرکلان ما بود.'

سامان بازی های نرم را در یک مکان عالی در خانه قرار دهید تا برای همه قابل مشاهده باشند و بازدیدکنندگان میزبان بتوانند قدرت خانواده را ببینند - چه آنهایی که در این محیط زندگی می کنند و چه کسانی که در جای دیگر زندگی می کنند.

اعضای خانواده می توانند روی یک توتو ورق یا کارت پستال (برای داندلود در وبسایت ما موجود است) پیامی نوشته کنند یا برای کسانی که همراهشان نیستند یک تصویر ترسیم کنند. این پیام یا تصویر را می توان روی سامان بازی یا گودی یا خرس برای عکس گرفتن قرار داد و در صورت اجازه تکنولوژی می تواند به صورت دیجیتالی به خانه آنها ارسال شود. این به ایجاد حس ارتباط کمک می کند؛ خود طفل نیز در صورت تمایل می تواند در این عکس ها حضور داشته باشد. همچنین می توان عکس ها را در پلتفرم های رسانه های اجتماعی **Bear Us In Mind** آپلود کرد تا بتوانند ببینند که آنها هم بخشی از جامعه اطفالی هستند که در وضعیت مشابه قرار دارند. لطفاً مطمئن شوید که فقط نام آنها به اشتراک گذاشته شود و طفل فقط در صورتی که از انجام دادن این کار خوشحال می شود در آن شرکت کند.





ما یک خانواده هستیم

مدیریت کردن نگرانی و تشفیش های جدایی

ممکن است طفلی که از او حمایت می کنید، هر وقت که نیاز به جدایی از اعضای خانواده دارد، ی مورد اعضای خانواده که قبلاً از آنها جدا شده اند، به صورت مداوم تشفیش داشته باشد.

‘وقتی به مکتب می روم پشت مادرم دق می شوم - می خواهم پیش او بمانم.’

‘من در اخبار دیدم که در نزدیکی اودسا جایی که پدرم درحال جنگ است بمب هایی وجود دارد.’

‘مادرم توانسته یک کار پیدا کند، اما من نگران سفر شبانه او با ملی بس در کشوری غریب هستم.’

‘پدرکلان ما به خانه ما رفته تا مادرکلانم را بیاورد - من به تشفیش هستم که شاید او مرمی بخورد.’



سامان بازی های نرم خوردتر که قبلاً ذکر شد را می توان به هر طفل به عنوان راهی برای اتصال آنها به خانواده داد و به آنها یادآوری کرد که تنها نیستند.

با اطفال خوردتر، چوچه گودی ها می توانند به عنوان گودی سخنگوی برای گپ زدن با کلان ترها یا با یکدیگر استفاده شوند و باعث یک صحبت بازتر درباره تشفیش های طفل شوند.

‘چوچه گودی رنگ لیمویی درحال گپ زدن با خرس آبی کلان بود و درمورد چیزی گپ میزد که در روزهایی که او بیشتر از دیگران می ترسید براستی به او کمک کرده بود...’

طفل می تواند سامان بازی یا گودی خورد خود را نزدیک خود نگاه کند، آن را روی بیگ خود ببندد یا به جای خواب خود ببرد. یا اگر یک بزرگسال باید آنها را برای مدت زمان کوتاه یا طولانی تری ترک کند، خرس خوردتر می تواند با بزرگسالان همراه شود تا آنها را در امنیت قرار دهد، در حالی که خرس کلانتر با خود طفل باقی می ماند. به طفل اجازه دهید کنترل وضعیت را در دست داشته باشد و آنچه را که فکر می کند بهترین است را ارائه دهد. اگر یک سامان بازی نرم از خانواده باید دور شود، فرد کلان تر را تشویق کنید تا با سامان بازی از او عکس بگیرد و آن را برای طفل ارسال کند تا بتواند نگرانی از جدایی خود را مدیریت کند.

هر سامان بازی نرم را می توان با بوی خوش که با آن آشنا است اسپری یا به طور مثال، عطر مادر، یا یک بوی خوش آغشته کرد. این می تواند برای طفل آرامش بخش باشد و او را به یاد عزیزانش بیاندازد. برای برخی از اطفال، خاطرات آسیب زاتر با بوی سوختن مواد انفجاری و سایر وسایل جنگی مرتبط است، بنابراین ارائه یک بوی جایگزین و مثبت تر برای تمرکز مغز مفید است



تشویش‌ها در وقت خوابیدن

طفل را تشويق كنيد تا هنگام خواب با سامان بازی نرم خود صحبت کند، قبل از اینکه آن را در آغوش بگیرد یا در کنارش بگذارد، هر آنچه در ذهنش است را با به صورت آرام در گوش یک سامان بازی خود بگوید و به اشتراک بگذارد. این یک روش خوب برای یافتن چیزهایی است که آنها را به تشویش می‌کند و می‌تواند به خواب آرام در زمانی که ضربه روحی به طور قوی زمان خواب را سخت‌تر کرده است کمک می‌کند. تفکر در مورد ضربه روحی در شب بسیار رایج است - بنابراین منتظر ترس‌های شبانه (که گاهی اوقات "ترس شبانه" نامیده می‌شود)، خواب بد و شب‌ادراری گاه به گاه باشید. برای یک نوجوان، می‌توانید از رویکرد مستقیم‌تر «مواجهه با ترس‌هایتان» استفاده کنید. برای مثال، ممکن است بخواهید از آنها بپرسید که بیشتر دوست دارند کدام تشویش را توصیف کنند و به آن فکر کنند، تا در خواب آنها اختلال ایجاد نکند.



اینها تنها چند مفکوره است که امیدواریم بتواند به حس جدایی کمک کنند و حس ارتباط را حفظ نماید. حتی نوجوانانی که ممکن است خود را برای سامان‌بازی‌های نرم بیش از حد بالغ بدانند، می‌توانند برای این جمع شدن‌های آرامش‌بخش ارزش‌قائل شوند، اگرچه شاید رویکرد شما باید متفاوت باشد.

اگر طفل نمی‌خواهد در این فعالیت‌های گودی خرس شرکت کند یا دلبستگی ندارد هیچ مشکلی نیست. این مهم است که در هر لحظه از راهنمایی طفل پیروی کنید. شما همیشه می‌توانید آن بازی را دوباره یک روز دیگر پیشنهاد دهید. مهمتر از همه، سعی کنید اگر روزی آن گودی را با بی‌اعتنایی در اتاق پرتاب کردند، آن را به طور یک مسئله شخصی نگیرید. خیلی‌ها از این که احساس خانواده‌شان تا این حد مختل شده است خشمگین می‌شوند - آنها به سادگی می‌خواهند به زندگی عادی، مکتب، همسر، ساعت تیری‌هایشان، غذاهای مورد علاقه، خانه و کشورشان برگردند.