



شما خوب خواهید بود



- برای پیدا کردن قدرت، امیدوار بمانید و با اندوه کنار بیایید
- برای حمایت از یک طفل زمانی که شخصی مهم برای آنها فوت شده است
- برای کمک به یک حامی بزرگسال برای داشتن همدلی و مجموعه ای از وسایل برای غم و اندوه گسترده

ما را هم در نظر بگیرید، پروژه ای است که به اطفال کمک می کند تا با جدایی و از دست دادن فردی کنار بیایند. به دنبال تلفاتی که اطفال پس از حمله به اوکراین تجربه کردند، این پروژه شروع شد

ما یک صندوق وسایل روانشناسی را با 7 وسیله گرد آوری کرده ایم که امیدواریم به همه اطفال کمک کند تا با از دست دادن کنار آمده و سازگار شوند. با این حال، برای آن دسته از اطفالی که با درد اضافی ناشی از مرگ در خانواده خود دست و پنجه نرم می کنند، ما قصد داریم تا « شما خوب خواهید بود » را ترجمه و منتشر کنیم و حالا ما ورق های کاری خود را ترجمه کرده ایم تا اطفال از دیگر کشورها را هم حمایت کنیم.

امیلی ایویس گفته: "جولی، می تواند اطفال را در حساس ترین مراحل غم و اندوه راهنمایی کند و به آنها کمک کند تا انعطاف پذیری خود را ایجاد کنند و به طرف جلو حرکت کنند."

کریستین اسکات توماس گفته: "کتابی که آرزو میکردم در جوانی کسی با من بخواند."

داکتر رانج سینگ گفته: "غم و اندوه یک موضوع دشوار برای توضیح دادن به اطفال است، اما این کتاب دارای یک صندوق وسیله های متخصص بسیار عالی است!"

لیدا معلم دوره ابتدایی مکتب گفته: "این برآستی غم را از بین می برد و همه احساسات را عادی می کند و آن را بسیار قابل کنترل تر می کند. من می توانم تصاویر و فعالیت ها را ببینم که برای معلمان در صنف درسی بسیار مفید است. و قابلیت دسترسی و فراگیری برای همه ستین وجود دارد."



این کتابی است که برای اطفال نوشته شده است که خواندن آن برای بزرگسالان نیز مفید است. ما قویاً به همه حامیان صندوق وسیله‌های "Bear Us In Mind" توصیه می‌کنیم که آن را مطالعه کنند زیرا ممکن است به شما کمک کند تا هرگونه زمان ماتم و داغدار شدن در زندگی خود را نیز درک کنید. همچنین به شما کمک می‌کند تا به جای یک طفل خود را قرار دهید و هر دوی شما را در حین کشف تجربه غم و اندوه خاص خود راهنمایی می‌کند. شما باید سعی کنید معنای رابطه آنها با فردی که فوت کرده است (روابط همه دوستانه و مستقیم نیست) و شرایط و زمانی که مرگ اتفاق افتاده است را درک کنید. شما همچنین باید روابط طفل را با کسانی که زنده هستند برقرار کنید.

مرگ والدین، خواهر یا برادر، پدرکلان و مادرکلان یا دوست یکی از سخت‌ترین تجربه‌ای است که یک طفل می‌تواند تجربه کند و دانستن نحوه صحبت با آنها در مورد آن بسیار سخت است.

«در کتابم می‌خواستم صدای اطفال که از 30 سال تجربه خود جمع کرده بودم را به تصویر بکشم. امیدوارم برای هر بزرگسالی که به دنبال حمایت از یک طفل داغدیده و عزادار است مفید باشد. تصویرگر ما لارین به طرز درخشانی ماسک "خوب" را به تصویر می‌کشد. ماسکی که بیشتر اوقات زمانی که در زیر آن احساس خسته‌گی، ناامنی، عصبانیت و تباه شده از غم و اندوه می‌کنیم به دنیا نشان می‌دهیم.»

جولی استوکس



ما کمک مالی از کمک هزینه تحصیلی چرچیل داریم که به ما امکان می‌دهد تعداد محدودی نسخه را به کسانی که از خانواده‌های اوکراینی حمایت می‌کنند ارائه دهیم. اینها به زبان انگلیسی هستند و به حامیان کمک می‌کنند تا غم و اندوه را از دیدگاه طفل درک کنند. یا شما می‌توانید مستقیماً از آمازون (<https://www.amazon.co.uk/You-Will-Be-Okay-Strength-ebook/dp/B08Q7T267Y>) یا هر کتابفروشی خوب سفارش دهید. همچنین در حال حاضر با ناشر کار می‌کنیم تا «شما خوب خواهید بود» را به زبان اوکراینی ترجمه کنیم. ما را در نظر داشته باشید پس از آن به دنبال ارائه نسخه‌های اوکراینی به شما و کلب کتابتان خواهد بود.



شما خوب خواهید بود

نوسان غم و اندوه



غم و اندوه طفل اکثر اوقات می تواند شامل غم و اندوه عمیق و به دنبال آن به صورت ناگهانی از بین برنده خوشی باشد. بزرگسالان ماتم دیده اغلب انجام این کار را سخت تر می کنند، به خصوص در ماه های اولیه مرگ یکی از اعضای خانواده. در کتاب، جولی طریقه‌ای دوستانه برای درک پروسه موازی تمرکز بر احساسات و سپس تمرکز بر بازسازی زندگی ارائه می دهد. او از واقعیت حرکت به پس و پیش از «سرزمین از دست رفته‌ها» به «سرزمین بازسازی ها» صحبت می‌کند. برای خانواده‌ای که از خانه خود آواره شده‌اند، این پروسه می‌تواند بسیار سخت باشد و در عین حال کاملاً طبیعی شناخته شود. وظیفه شما به عنوان یک حامی قضاوت در مورد سرعت آماده شدن آنها برای بازسازی نیست. وظیفه شما این است که بفهمید هر دو طرف ساحل دریا متعلق به غم و اندوه است.

لطفاً توجه داشته باشید که این کتاب فقط مربوط به اطفالی است که کسی از خانواده یا دوستانش فوت شده باشد.





نوسان غم و اندوه



مرحله 1

در جامعه محلی خود شاید بتوانید یک گروه خورد از حامیان که بزرگسال هستند را ایجاد کنید. از هر فرد بخواهید که «شما خوب خواهید بود» را بخواند.* این کار برای کسی که به صورت متوسط می‌خواند چند ساعت طول می‌کشد. بسیار احتمال وجود دارد که به عنوان یک بزرگسال ممکن است خودتان یک ماتم یا سوگ را تجربه کرده باشید. سعی کنید هنگام خواندن کتاب تمرینات را در طبق موقعیت خود انجام دهید.



مرحله 2

پس از آن پیشنهاد می‌کنیم کلب کتاب شما 3 جلسه تنظیم کنند تا در مورد محتوای هر فصل با جزئیات بیشتر بحث کند. برای هر جلسه چند فصل را در نظر بگیرید. در کلب کتاب، قبل از اینکه به نحوه استفاده از تمرینات مختلف با طفل فکر کنید، تجربیات خود را با یکدیگر شریک بسازید.

مرحله 3

ایجاد کلب کتاب ماتم داری برای اطفال.

وقتی اطفال آمدند و برای چند ماه در جامعه شما مستقر شدند، ممکن است متوجه شوید که تعداد کمی از اطفال هستند که می‌خواهند کلب کتاب ماتم خود را تشکیل دهند. وسیله‌های موجود در «شما خوب خواهید بود» بیشتر برای کودکان 9 سال به بالا مناسب است. اگر گروه جوان‌تری است، **Muddles Puddles and Sunshine** نوشته دایانا کروسلو یک کتاب کار عالی است.

برای دریافت مشاوره بیشتر در مورد گرد هم آوردن گروه‌هایی از اطفال (ما به این پشتیبانی همسالان می‌گوییم) به دنبال ارائه دهنده خدمات محلی در بریتانیا در وبسایت <https://childhoodbereavementnetwork.org.uk> بگردید یا صفحه پشتیبانی اضافی ما را در دستورالعمل‌های صندوق وسیله‌ها ببینید. جولی قادر به ارائه مشاوره در مورد یک طفل به تنهایی نیست، با این حال juliestokesobe@ پست‌هایی به صورت منظم را برای راهنمایی بزرگسالانی که از اطفال داغدار حمایت می‌کنند منتشر می‌کند.

*لطفاً توجه داشته باشید که این کتاب فقط مربوط به اطفال/نوجوانی است که کسی از خانواده یا دوستانش فوت شده باشد.