

Приветствуем Сезам

Вас приветствуют друзья с «Улицы Сезам»

Дорогие родители, бабушки и дедушки, все заботливые и любящие взрослые! Мы - это коллектив педагогов, учёных, писателей, художников, мам, пап, педагогов и друзей, которые собрались вместе, чтобы оказать поддержку и помощь украинским семьям с детьми в это трудное время. Помните, что вы не одни. Весь мир знает о сложившейся ситуации, и многие люди и организации готовы вас поддержать и прийти на помощь.

Мы хотим помочь вам найти внутреннюю опору, освоить новые навыки, а также помочь вам и вашим детям поднять настроение, справляться с текущей ситуацией и преуспеть в будущем. Наши дружелюбные пушистые кукольные персонажи (мы зовем их маппеты) помогут вам общаться с вашими маленькими детьми и возможно, даже очень трудные разговоры станут немного легче. Мы надеемся, что наши материалы смогут подсказать вам, как успокоить и утешить детей и научить их знакомиться:

А пока что давайте начнём с того, что просто поздороваемся.

В этом комплекте материалов:

- «Как утешить и успокоить» – статья для взрослых
- «Меня зовут...» – страница с заданием для детей, которую можно распечатать
- **Смотри, играй, повторяй** – видео и игра
 - «Приветливая песенка» – видео для детей
 - «Элмо заводит нового друга» – видео для детей
 - «Минутка с Мэй: Забота о себе» – видео для взрослых
 - «Друзья Элмо в детском саду» – игра для семьи



Помните: Для родителей приоритетами являются безопасность, спокойствие и уверенность в своих силах. Прежде чем начать пользоваться нашими образовательными материалами, вы можете сначала сосредоточиться на том, чтобы вы и ваши дети чувствовали себя в безопасности и успокоились. В такие моменты можно просто сделать глубокий вдох (а иногда это единственное, что вы можете сделать). Если вы по-прежнему испытываете стресс, не стоит торопиться - вы сможете вернуться к этим материалам в более подходящий момент.

Как утешить и успокоить

В трудные времена и в стрессовых ситуациях детям может казаться, что их мир перевернулся с ног на голову. Любящие и заботливые взрослые могут помочь детям почувствовать себя спокойнее. Сначала убедитесь, что все в безопасности. Затем сосредоточьтесь на том, чтобы расслабить мышцы тела. Вам может пригодиться один из наших советов:

- **Сделать глубокий вдох**, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Медленно сделайте 3-5 таких вдохов.
- **Сосчитать до пяти**. Счёт может помочь детям переключить внимание и расслабиться. Медленно считайте вместе.
- **Напрягаться и расслабляться**. Предложите детям по очереди напрягать и расслаблять различные части тела. Например, стоя прямо, поднять плечи к ушам, затем опустить их вниз и назад (повторить несколько раз).

Когда вы почувствуете себя спокойнее или когда ситуация станет менее напряжённой, вы сможете...

Помочь детям обрести душевное равновесие

Скажите детям, что испытывать самые различные чувства - в порядке вещей и что они всегда могут поговорить о том, что они думают и чувствуют, с родителями или другими взрослыми, которым они доверяют. Если вы скажете ребёнку: "Знаешь, мне тоже иногда бывает страшно/тревожно..." - и поговорите о том, что помогает вам успокоиться, то это поможет ребёнку почувствовать, что его понимают и что он не одинок.

Придумать распорядок дня и придерживаться его

Привычное успокаивает! Если в течение дня будет хотя бы какое-то одно простое занятие, которого бы дети ждали с нетерпением (например, читать любимую сказку или петь колыбельную на ночь), то это даст им ощущение стабильности.

Воспитывать у детей уверенность в себе

Неуверенность может приводить к чувству незащищённости. Каждому человеку, особенно ребёнку, необходимо знать, что его любят, защищают, гордятся им и принимают таким, какой он есть. Лучше всего начать с позитивных утверждений, которые подбодрят ребёнка и вселят в него уверенность в своей неповторимости и способности действовать успешно. Может быть, вам пригодятся какие-то из наших фраз:

Я очень тебя люблю. Для меня ты самый лучший ребёнок в мире.
Я так горжусь тобой.
Не волнуйся. Всё получится! Ты справишься.
Ты такой добрый (такая добрая), и мне так приятно смотреть, как ты хорошо относишься к другим людям.

Кто моя радость? Ты!
Не волнуйся, солнышко. Сегодня не получилось – не беда, завтра получится.
Попробуй ещё разок.
Спасибо тебе большое за помощь.
Ты не одинок (одинок).



Меня зовут...

Перемены в жизни означают, что у вас и ваших детей будет много случаев познакомиться с новыми людьми. Хотя перспектива начать все сначала может казаться непреодолимой, большинство отношений начинаются с простого приветствия: “Здравствуй!/Привет!”

Помогите детям раскрасить эту страничку. Затем попрактикуйтесь с ними, как представиться друг другу.

Скажите: “Привет”. “Меня зовут _____”. “Рад познакомиться с тобой”.
“А тебя как зовут?”



**Абби
Кадабби**



Коржик



Элмо



**Большой
Птенец**



Еник



Смотри, играй, повторяй

Для детей:

Посмотрите видео «Приветливая песенка» и «Элмо заводит нового друга». Они о том, как это здорово - знакомиться с новыми людьми и учиться у друзей. Посмотрев видео, повторите вместе с детьми: “Привет!”. Поднимите руку и дружелюбно помашите.

Вы также можете поговорить с детьми о том, как они относятся к знакомству с новыми детьми. Нервничают ли они или радуются? Напомните им, что нет правильных или неправильных чувств; каждый человек переживает и радуется по-своему. Со временем знакомство с новыми людьми может стать для них чем-то очень интересным и желанным.

Для взрослых:

Многие взрослые (может быть, и вы в их числе), тоже не всегда спешат представиться другим. Это естественно – осторожность не помешает. Однако вполне возможно и защитить свою семью, и выиграть от знакомства с новыми людьми, если они доброжелательны и внушают доверие. Каждый человек, которого вы встречаете - в вашем новом или временном доме, в новом детском саду вашего ребёнка или в местном храме, - может помочь вам или стать хорошим другом. Простое слово “привет” может обладать огромной силой.

Не забывайте уделять время себе – это очень важно. Позаботившись о себе, вы сможете лучше заботиться о других, особенно во время больших перемен. Посмотрите видео «Минутка с Мэй: Забота о себе» - может быть, вам понравятся какие-то идеи.

Для семьи:

Вместе с детьми поиграйте в игру «Друзья Элмо в детском саду», чтобы помочь Элмо и его друзьям в детском саду играть, делиться с другими и придумывать решения проблем.



Приветливая песенка



Элмо заводит нового друга



Минутка с Мэй: Забота о себе



Друзья Элмо в детском саду