

وقتی کسی می میرد

راهنمای ذهن آگاهانه کودکان

در مورد سوگ و فقدان

نویسنده:

آندریا دورن

مددکار اجتماعی

مترجم:

ثمین فرحزادی





اول من را بخوانید:



به مجموعه گام‌های ذهن‌آگاه فوش آمدید! کتابی که در دست دارید، «داستان پردازش» نامیده می‌شود.

داستان‌های پردازشی ابزارهای آموزشی موثری هستند که به مراقبان و متفحصان کمک می‌کنند تا:

- مفاهیم مهم و اغلب انتزاعی را به شیوه‌ای ملموس و قابل فهم به کودکان منتقل کنند.
- یک مفهوم یا مهارت جدید را برای کودکان توصیف کنند و در عین حال به آنها اجازه دهند احساسات خود را پردازش کنند.
- کودکان را در فرایند یادگیری درگیر کنند.
- با طرح سوالات باز و مهم، تجربه یادگیری را برای هر کودک شفقی سازی کرده و به ایجاد مهارت‌های اجتماعی-عاطفی و تقویت ارتباط و دلبستگی سالم با کودکان کمک کنند.

شما می‌توانید انتقاد کنید که این کتاب را تا انتها بفخوانید یا فقط روی بخش‌هایی تمرکز کنید که تکرار آن‌ها به طور خاص برای کودک شما مهم است.

✳ نکته: این کتاب تنها به آموزش سوگواری محدود نمی‌شود. پرورش ذهن‌آگاهی، تقویت آگاهی جسمی و عاطفی و تمرین زبان ذهن‌آگاه مواردی هستند که این کتاب به آنها پرداخته است. برای تقویت هوش هیپانی و آگاهی، هنگام خواندن هر صفحه سوالات باز پاسخ پیرسید. از سوالات تعاملی پیشنهادی در انتهای صفحات استفاده کنید (یا خودتان سؤال طراحی کنید) تا گفتگو را شروع کنید. بسته به سن و مرحله رشد، کودک شما ممکن است همیشه پاسخی برای شما نداشته باشد، اما این گفتگو به او کمک می‌کند تا درباره اهمیت این مفاهیم فکر کند. با توجه به حساسیت این موضوع، هتماً به هر فکر یا احساسی که فرزندتان ابراز می‌کند توجه کنید و آن را معتبر بدانید.

اوه! سلام! اسمت چیه؟



واقعاً؟! چه جالب اسم من هم همینیه.

هر روز دارم بزرگ تر می شم و هر چقدر بزرگ تر
می شم، چیزای جالب بیشتری یاد می گیرم!



سؤال اختیاری:

چه کارهای جالبی بلدی انجام بدی؟

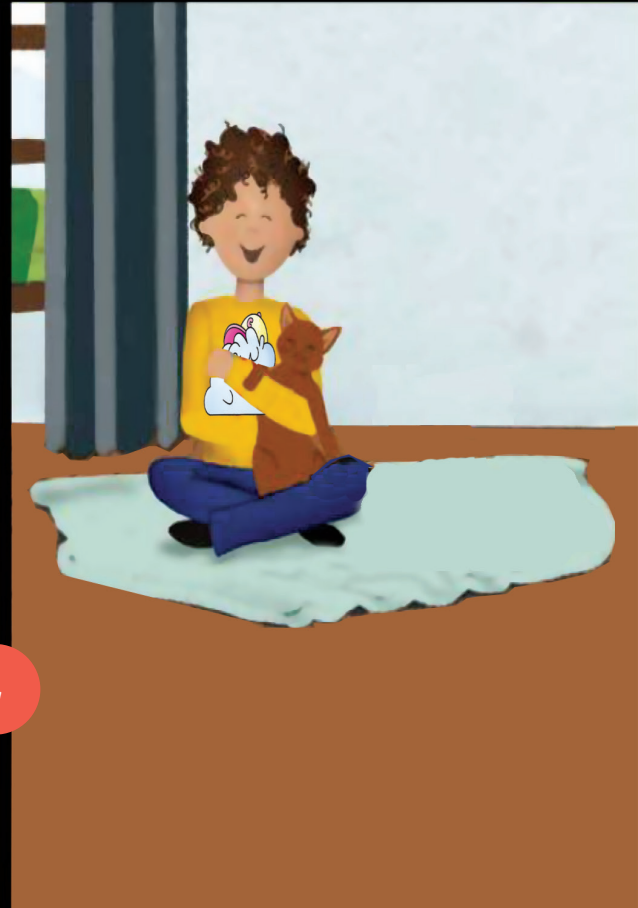


یاد گرفتن چیزای جدید و آشنا شدن با آدمای تازه، زندگی رو برام هیجان انگیز می کنه.

سؤال اختیاری:

بعضی از کارای مورد علاقت که دوست داری انجام بدی چیه؟
آدم های جدیدی که وارد زندگیت شدن چه کسانی هستن؟





ولی بعضی وقتا آدم‌هایی که توی زندگیم هستن، ناپدید می‌شن.

آدم‌ها به دلایل مختلفی ناپدید می‌شن و برای زمان‌های متفاوتی نیستن. گاهی اوقات، وقتی کسی ناپدید می‌شه یعنی الان نمی‌تونم ببینمش، ولی بعداً می‌تونم دوباره ببینمش یا باهاش حرف بزنم.

سؤال اختیاری:

تا حالا شده که کسی از زندگیت ناپدید شده باشه، ولی دوباره ببینیش؟

