

EASE في المنزل (من الصف 4 إلى 7)

إستراتيجيات لمساعدة الأطفال على التعامل مع القلق أثناء جائحة كوفيد-19 وما بعدها

في بعض الأحيان يكون من الصعب على البالغين معرفة ما يمكن قوله أو فعله لتخفيف قلق الأطفال، وخاصة في أوقات تتسم بالتغيير وعدم اليقين. وبصفتهم أهم الأشخاص الكبار في عالمهم، يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال لكي يشعروا بالأمان وتخفيف حوافهم الحادة فيما يتعلق بكل ما يحدث والذي يؤدي إلى زيادة مخاوفهم.

حدّد الفكرة

ما هو؟

يمكن أن تؤثر أفكارنا في مشاعرنا وتصرفاتنا. يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال على فهم معنى الفكرة وكيف أن بعض الأفكار قد تكون مفيدة بينما يكون البعض الآخر منها غير مفيدة.

كيف؟

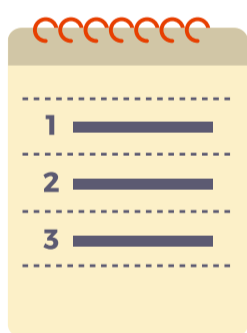
يمكن أن يتعلم الأطفال إدراك أفكارهم عن طريق الممارسة المنتظمة. بادر بمشاهدة أفلام فيديو عن كيف يمكننا أن نكون على دراية أكثر بأفكارنا. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:

How To Manage Your Worries - Circles of Control

من British Red Cross

Mindfulness For Kids - Learning About Our Thoughts

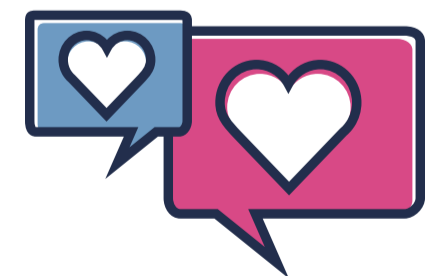
من Fablefy - The Whole Child



بادر بتقسيم قطعة ورق إلى ثلاثة فقرات. قم بتسمية الفقرات بالمشاعر والأفكار والأفعال. تبادل الأفكار مع طفلك حول موقف حدث مؤخراً عندما كان رد فعله قوياً وأكتبه في فقرة الأفعال. ثم إنتقل إلى فقرة المشاعر وإجعله يكتب فيها مشاعره المرتبطة برد الفعل هذا. ثم إنتقل إلى عمود الأفكار وناقش مع طفلك عن الأفكار التي قد تكون لديهم.

ناقش مع طفلك وصلة الربط بين أفكاره ومشاعره وأفعاله.

تحدّث مع طفلك على مدار اليوم عن المواقف وأوضح له بعض الأفكار التي قد تكون لديك. ادعو طفلك لتبادل بعض الأفكار التي قد تكون لديه حول نفس المواقف. يساعد التحدث عن الأفكار طفلك على تنمية وعي عن أفكاره.



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

EASE (إستراتيجيات القلق اليومية للمربين) هي عبارة عن مجموعة من موارد الفصول الدراسية التي تمت تهيئتها لأولياء الأمور والمربين لمساعدة الأطفال على التعامل مع القلق والمخاوف في المنزل.

