

# 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.

## خلق طريقة تفكير مفيدة

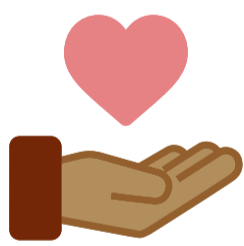
### ما هو؟

من الطبيعي أن تكون لدى الشخص مخاوف أكثر من المعتاد خلال أوقات عدم اليقين، ولكن يمكن أن تكون بعض المخاوف غير مفيدة ومستمرة، والتي تسبب في ارتفاع مستويات القلق. يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال في التعامل مع المخاوف من خلال مساعدتهم على تحويل الأفكار غير الواقعية أو المتشائمة إلى أفكار مفيدة ومرتنة. تعلّم المزيد عن التفكير المفيد من خلال زيارة: [Anxiety Canada](#).

### كيف؟

إن التحدث مع طفلك عن الأشياء التي تثير قلقه يجعله يعلم أنه ليس وحيداً. لدينا جميعاً مخاوف ويمكن أن تكون البعض منها على هيئة أفكار أو صور مخيفة تظهر في رؤوسنا من حين إلى آخر. تتعلق العديد من المخاوف عن المستقبل أو الأشياء التي يمكن أن تحدث، لذلك قد يمكنك مساعدته على التحدث حول ما يثير قلقه من خلال طرح أسئلة على طفلك تبدأ بـ «ماذا لو؟». قد يُفضل بعض الأطفال كتابة مخاوفهم أو رسمها أكثر من رغبتهم في التحدث عنها.

فكّر معاً في ثلاثة أشياء أنتما ممتنان لها كل يوم وتصوّرا أنكما تحملان هذه الأشياء في أيديكما.



ركّز على ما يمكنهم فعله - إنهم لا يتحكمون في متى تفتح المدرسة أبوابها، ولكن يمكنهم زيارة أصدقائهم عبر الإنترنت.



قم بكتابة مخاوفك ثم ضعها في «صندوق المخاوف» للإحتفاظ بها - بادر بإعادة مراجعة المخاوف في وقت لاحق إذا رغبتوا في ذلك.



عندما تظهر مخاوف غير واقعية وغير مفيدة، بادر بمساعدة طفلك على إيجاد طرق تفكير مفيدة أكثر مثل:

### أفكار مفيدة أكثر

- أنا أشعر بالأمان في المنزل.
- أنا أفعل كل ما في جهدي لكي أبقى في صحة جيدة.
- أنا ممتن لكل شيء يمكنني القيام به.

### أفكار غير مفيدة

- أنا عالق بالمنزل.
- سأصيب بالمرض.
- يفوتني كل شيء!



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.



BRITISH  
COLUMBIA