

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.

تعلم المزيد عن المخاوف

ما هو؟

توجد العديد من الطرق التي تستجيب فيها أجسادنا وعقولنا عند الشعور بالقلق أو عدم اليقين. إنها تساعدنا على الشعور بتحسن عند معرفة أن الشعور بالقلق والتوتر يعتبر أمراً طبيعياً، ومؤقتاً وحتى مفيداً في بعض المواقف. رغم أن التوتر أمر غير مريح، ولكنه غير خطير وهناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتهدئة أنفسنا.

كيف؟

بادر بمشاهدة أفلام الفيديو عن الشعور بالقلق والخوف وإسأل طفلك إذا كانت لديه أية مشاعر مشابهة. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:

What Is A Worry Warrior?

من Counselor Keri

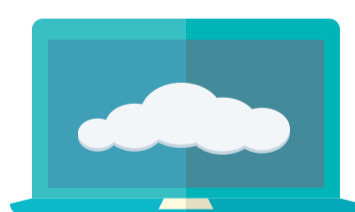
Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

من Anxiety Canada

Why Do I Feel Anxious Sometimes?

من Karen Young

إمنح طفلك فرصة لخلق غيمة من الكلمات باستخدام **WordArt** أو شخصية القلق الخاصة بهم باستخدام برنامج حاسوب مثل **Silk**. تحدث مع طفلك عن شخصية القلق الخاصة به وما شكلها.



شجّع طفلك على كتابة الملاحظات وتدوين المواقف أو الأحداث أو الفعاليات عندما ينتابه الشعور بالقلق.



عندما يبدأ الأطفال في فهم الأشياء التي تكون مرتبطة بمشاعرهم، فإنهم سيكونوا جاهزين أكثر للتعامل مع هذه المشاعر باستخدام مهارات التكيف التي تعلموها.

تلميح: تبادل مع طفلك أمثلة من مشاعرك الشخصية المتعلقة بالقلق والتوتر بالإضافة إلى مشاعر أفراد أسرتك. وهذا يجعل طفلك يرى القلق كمشاعر طبيعية يمكن السيطرة عليها. أكد له بأن المخاوف تأتي وتذهب مثل الغيوم التي في السماء.



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.

