

# 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.

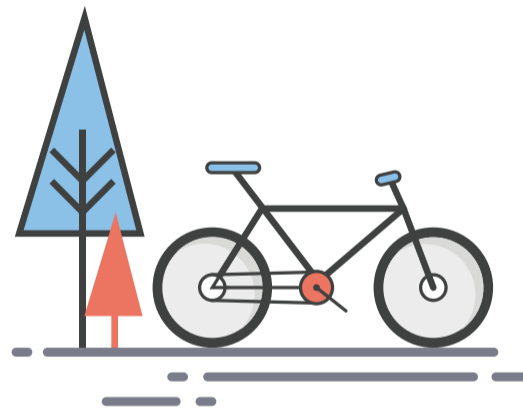
## مقياس القلق

### ما هو؟

يعتبر مقياس القلق طريقة لقياس قوة مشاعرنا وإدراك أن الشعور بالقلق يمكن أن تتفاوت نسبته بين معتدلة وحادة. يمكن لهذا المقياس مساعدة الأطفال في التحقق مع أنفسهم ومعرفة نسبة القلق الذي يشعرون به، ومتى يمكن أن يحتاجوا إلى دعم الوالد/الوالدة أو المربي لمساعدتهم على الشعور بتحسن.

### كيف؟

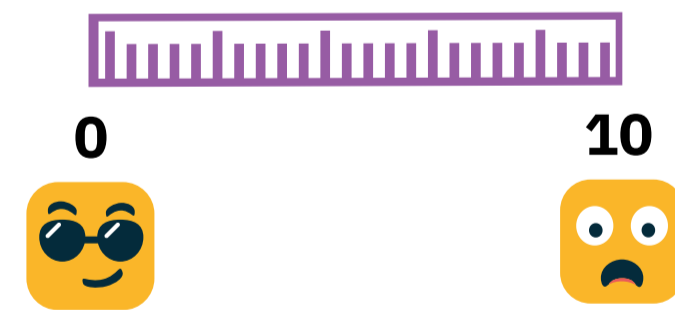
ساعد طفلك على تخيل «حجم» قلقه. أطلب منه أن يظهر لك مدى صغر أو كبر قلقه في مواقف مختلفة، مثل اليوم الأول في المدرسة أو مراجعة طبيب الأسنان، أو ركوب الدراجة الهوائية في شارع مزدحم أو إلقاء خطاب من خلال إستخدام الأنشطة التالية.



تبادل الأفكار مع طفلك بشأن ما يمكنه القيام به للمساعدة في تحويل مخاوفه من الشعور بأنها كبيرة إلى متوسطة أو صغيرة.

قد تتضمن الأفكار أخذ نفس عميقة، الذهاب في رحلة بالدراجة الهوائية، الإصغاء إلى الموسيقى، التحدث مع شخص بالغ يثق به أو التمتع بوقت بمفرده.

بادر مع طفلك في صنع مقياس القلق لقياس مخاوفهم المختلفة. أرسم مقياساً يتكون من 0 إلى 10، بحيث يشير الرقم 0 إلى الشعور بالسعادة أو الهدوء، بينما يشير الرقم 10 إلى الانتقال إلى أعلى نقطة قلق يشعر بها.



إستخدم هذا المقياس عندما تلاحظ أن طفلك قد يشعر بالقلق كطريقة تتحقق من أو ترى مدى قوة مخاوفه.



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.

