

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.

مهارات الإسترخاء: التوتر والإسترخاء

ما هي؟

عندما يشعر الأطفال والكبار بالقلق، فإنهم يتعرضون للتوتر الجسدي. يمكن أن يؤدي هذا التوتر العضلي إلى الشعور بعدم الراحة ويساهم في ولادة مشاعر عامة بعدم الإرتياح. يتضمن التوتر والإسترخاء على تعلم الأطفال كيفية التوتر، السيطرة على وإسترخاء كل مجموعة عضلية بشكل تام. كلما تعلم الطفل العمل مع كامل جسمه لفترة أطول وبشكل تام، كلما زاد تأثير الإسترخاء.

كيف؟

ساعد طفلك على فهم الإختلاف بين الشعور بالتوتر والشعور بالإسترخاء من خلال الطلب منه أن يتخيل نفسه مثل:



معكرونة صلبة وغير مطبوخة، وبعد ذلك، معكرونة مطبوخة وناعمة

متسابق يهز جسمه لترخي عضلاته
قبل السباق



لاعب كمال أجسام يستعرض مجموعة عضلية واحدة تلو الأخرى

تابع معه من خلال تمرين موجه للتوتر والإسترخاء.

اقرأ بصوت عالٍ نصاً يتسم بالتوتر والإسترخاء. إستخدم نبرة صوت هادئة وإختر وقتاً هادئاً مثل فترة ما بعد الغداء أو قبل الذهاب إلى النوم عندما لا تشعر بالإستعجال.

تلميح: كما هو الحال مع التنفس بهدوء، يتم ممارسة تمارين التوتر والإسترخاء بشكل أفضل عند ممارستها بانتظام لكي تكون أكثر فعالية عندما يحتاج طفلك إلى تهدئة جسمه.



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.

