

# EASE في المنزل (روضة الأطفال إلى الصف 3)

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.

## وعي الجسد

### ما هو؟

قد تظهر مشاعر القلق بطرق عديدة في أجسادنا. مثلاً، قد يتعرض الأطفال إلى تسارع دقات القلب، إحمرار الوجه وتشنج العضلات عند شعورهم بالخوف أو القلق. عندما يدرك الشخص بالطرق العديدة التي تُعبّر بها أجسادنا عن مشاعر القلق، فإنها تجعل هذه المشاعر أقل إثارة للخوف وتساعدنا على إستيعاب ما يحدث لنا.

### كيف؟

بادر بمطالعة الكتب أو تبادل القصص عن الطرق العديدة التي تستجيب فيها أجسادنا عندما نحس بمشاعر القلق. إسأل طفلك إذا شعر في أي وقت من بعض هذه الأحاسيس. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:

### Listening to My Body

بقلم Gabi Garcia

### Hey Warrior

بقلم Karen Young

### When I Am Worried

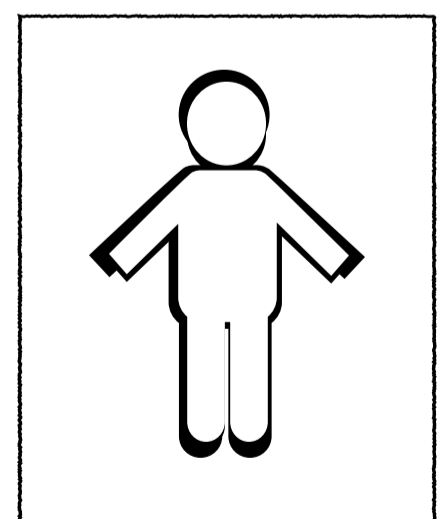
بقلم Michael Gordon



لاحظ واطرح أسئلة عن كيفية إستجابة طفلك بديناً للمواقف المختلفة. يكون أسهل أن نتحدث عن كيفية إستجابة الجسم أكثر من التحدث عن المشاعر. "أرى بأن ذراعيك متشابكان بقوة على صدرك بعد أن أضعت الهدف. أتساءل ماذا تقول لك ذراعاك أو بدنك عن المشاعر التي تحس بها؟" (تم إقتباس هذه الفعالية من [Heart-Mind Online](#)).

ناقش مع طفلك عن وقت قام فيه بعمل شيء جعله يشعر بالقلق. ما الذي كان يشعر به جسده؟ بادراً معاً برسم جسم طفلك على الورقة وحدد المكان الذي يشعر فيه الجسد بالقلق. يمكنه رسم أو لصق صور من المجلة لإظهار بعض ردود فعل الجسم التي يشعر بها.

إستخدم رموز شيقة لإظهار التجارب المختلفة مثل قرع الطبول قرب الرأس للدلالة على الصداع.



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.

