

# 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.

## 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 يشعروا 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، من خلال استخدام الأنشطة التالية. اقرأ الكتب وتبادل القصص وأسأل طفلك ماذا يقوم به عندما تصبح مشاعر القلق لديه كبيرة جداً. تتضمن الأمثلة على ما يلي:

### When My Worries Get Too Big!

بقلم Kari Dunn Buron

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

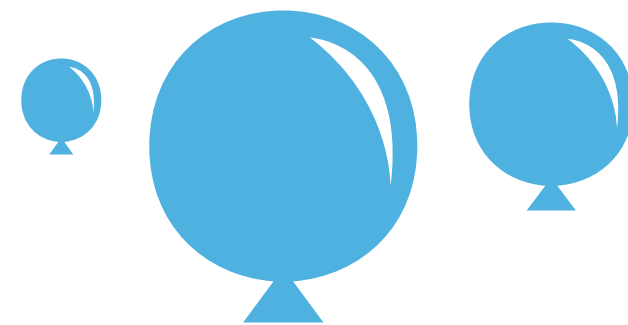


قد تتضمن الأفكار القيام بممارسة ثقافية، أو الإصغاء إلى الموسيقى أو التفكير بشخص أو حيوان أليف مفضل لديه.

### How Big Are Your Worries Little Bear?

بقلم Jayneen Sanders

تحدث مع طفلك عن جميع مخاوفه المختلفة. أطلب منه نفخ بالون (أو يمكنك القيام بذلك) إلى حجم يمثل حجم كل قلق يشعر به.



### Don't Feed The WorryBug

بقلم Andi Green



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.

