

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.

مهارات الإسترخاء: أن تكون واعياً

ما هي؟

يمكن للإنتباه إلى اللحظة الحالية بعقل منفتح وفضولي، والذي يُعرف أيضاً بالوعي التام، مساعدة الأطفال على فهم الطرق العديدة التي يمكن لأجسامنا أن نتصرف عندما تواجهنا مشاعر القلق. لمعرفة المزيد عن الوعي التام، بادر بزيارة Heart-Mind Online و Mindful.org.

كيف؟

يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال على الإنتباه من خلال التركيز على اللحظة الحالية. يحتاج تعلم الوعي التام إلى بعض الممارسة. يمكن القيام بذلك من خلال الوقوف ساكناً لفترات معينة خلال النهار. شجّع طفلك على أن يرتاح في كرسي أو يستلقي على ظهره فوق سطح مريح وغلق عينيه، إذا كان يشعر بالراحة في القيام بذلك.

أطلب من طفلك أن يجيب بهدوء في رأسه على الأسئلة التالية، من خلال منح الوقت بين كل سؤال.

ما هو أول شيء **تسمعه**؟



ما هو أول شيء **تراه**؟



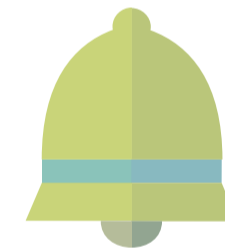
ما هو أول شيء **تشعر به**؟



ما هو أول شيء **تشمه**؟



خذا معاً وبيطء نفساً عميقاً وأسأل طفلك عن ما كان يشعر به. إن إستخدام مشاعرهم لملاحظة الأشياء الموجودة في محيطهم يتطلب منهم التواجد الكامل في تلك اللحظة.



خذا معاً وبيطء نفساً عميقاً. إقرع الجرس أو إستخدم رنين صوت تطبيق الهاتف (مثل تطبيق إنسايت تايمر Insight Timer) وأطلب من طفلك أن يضع كل تركيزه على الصوت، لحين عدم إمكانية سماعه (بادر في تخفيض الصوت ببطء من خلال إستخدام تطبيق الهاتف).

أطلب من طفلك أن يضع يده على بطنه وأن يأخذ نفساً عميقاً ببطء ولبضع مرات.

قم بتكرار ذلك.



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.

