

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.

خلق الإيقاع والروتين

ما هو؟

عندما ينقلب العالم رأساً على عقب، فإن إتباع جدول يتضمن أعمالاً روتينية مهدئة يمكن أن تساعد في خلق إحساس بالنظام. لا يتطلب أن تكون هذه الأعمال الروتينية معقدة ويمكن أن تشمل أفعالاً صغيرة تؤدي إلى خلق لحظات من التواصل والراحة لطفلك.

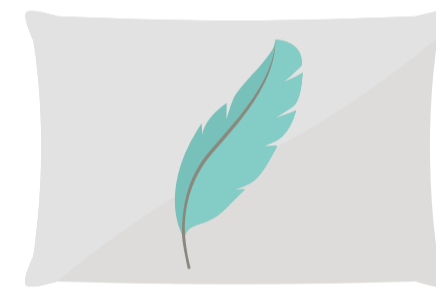
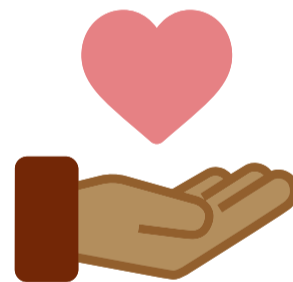
كيف؟

شارك طفلك في عمل **جدول يومي** مناسب لأسرتك. تأكد من تخصيص وقت للمتعة والإبداعية والهدوء. ضع جدولاً ليومك مع الأطفال الصغار باستخدام الصور أو الرسوم. إستحدث أعمالاً روتينية جديدة أو بادر بإعادة مراجعة الأعمال المفضلة القديمة. تتضمن أمثلة ذلك على:



تناول وجبة معينة في ليلة معينة، مثل تاكو أيام الثلاثاء أو سباغيتي أيام الأحد.

قبل تناول الغذاء، أطلب من كل شخص أن يشارك شيئاً يكونوا ممتنين له أو شيئاً واحداً تعلموه في ذلك اليوم.



تخصيص خمسة دقائق للعناق الصباحي لمناقشة أحلام الليلة الماضية.

غني نفس الأغنية كل ليلة في وقت النوم.



حدد وقتاً لحمام الفقاعات مع شمعة أو خصص وقتاً للممارسات الثقافية التي تتمتعون في القيام بها معاً.

تلميح: عند القيام بعمل تنبيهات منتظمة عن الأشياء التي ستحصل لاحقاً يمكنها المساعدة على التقليل إلى أدنى حد عندما يحين الوقت في الانتقال من شيء إلى آخر.



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.



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.

تعلم المزيد عن المخاوف

ما هو؟

توجد العديد من الطرق التي تستجيب فيها أجسادنا وعقولنا عند الشعور بالقلق أو عدم اليقين. إنها تساعدنا على الشعور بتحسن عند معرفة أن الشعور بالقلق والتوتر يعتبر أمراً طبيعياً، ومؤقتاً وحتى مفيداً في بعض المواقف. رغم أن التوتر أمر غير مريح، ولكنه غير خطير وهناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتهدئة أنفسنا.

كيف؟

بادر بمطالعة الكتب المصورة أو تبادل القصص أو مشاهدة أفلام الفيديو عن الشعور بالقلق وإسأل طفلك إذا كانت لديه أية مشاعر مشابهة. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:



A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

من Shona Innes

The Huge Bag of Worries

من Virginia Ironside



Anxiety In Kids

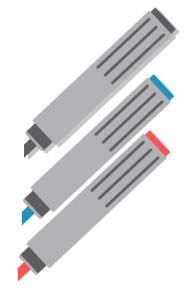
من Willa, Kid Scientist
& Australian Museum

Is A Worry Worrying You?

من Ferida Wolff
& Harriet May Savitz



إمنح طفلك فرصة لخلق شخصية القلق الخاصة به باستخدام مواد من أنحاء المنزل مثل أقلام السبورة، الأحجار، صور المجلات أو عجينة بلي دو. تحدّث مع طفلك وإطرح أسئلة عن حجم شخصية القلق ولونه وشكله، ومتى ولماذا يظنون ظهور شخصية القلق.



تلميح: دع طفلك يعلم بأن لدى كل شخص مخاوف من وقت إلى آخر. تحدّث معه عن بعض مخاوفك الصغيرة. أكد له بأن المخاوف تأتي وتذهب مثل الغيوم التي في السماء.



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.



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

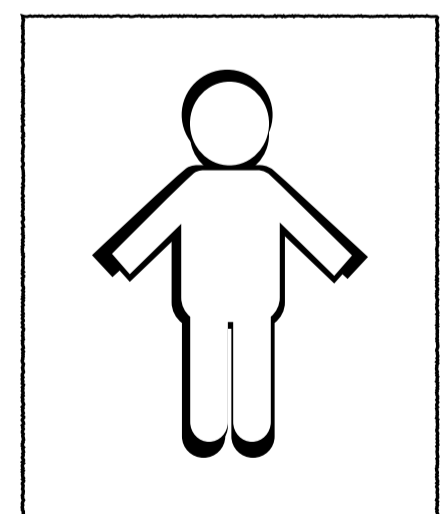
بقلم Michael Gordon



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.



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.

مساعدة الأطفال على البحث عن مشاعرهم

ما هو؟

قد يجد الأطفال الصغار صعوبة في تشخيص مشاعرهم الجياشة والمضطربة التي تأتي مع كافة التغييرات التي تحدث في العالم. قد يشعروا بالإحباط عند البقاء في المنزل في كافة الأوقات، وقد يشعروا بخيبة أمل عند إلغاء الفعاليات وقد يشعروا بالقلق بشأن الأخبار. يستطيع أولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال على تعلم كيفية إدراك مشاعرهم وإيجاد طرق للتعبير عنها لكي لا تبقى مخبأة داخلهم أو أن يتم التعبير عنها بطرق غير آمنة.

كيف؟

بإحدى الطرق التالية: مشاهدة أفلام الفيديو عن مشاعر مختلفة وإسأل طفلك إذا كانت لديه أي من هذه المشاعر المشابهة. تتضمن الأمثلة على ما يلي:

The Feelings Song

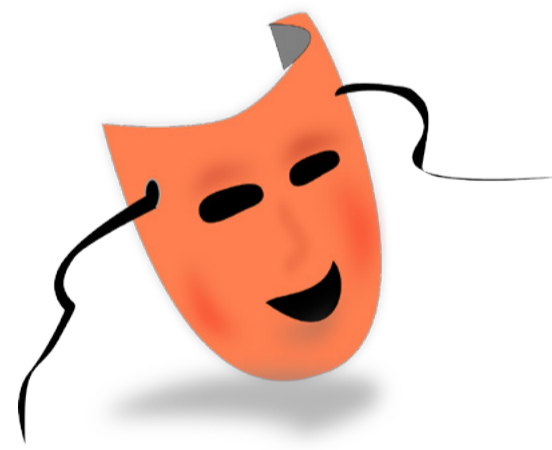
بقلم Miss Molly



أطلب من طفلك أن يجد طرقاً للتعبير عن مشاعره من خلال الرسم والتلوين، اللعب الخيالي، الرقص، تمزيق الأوراق، القرع على الطبول أو الأواني، وحتى السماح لنفسه ببيكاء شديد.

The Feelings Book

بقلم Tod Parr



إلعب لعبة فوايزر المشاعر من خلال التناوب على إظهار مشاعر مختلفة وتخمينها. بعد الإنتهاء منها، أطلب من طفلك أن يتحدث عن المشاعر التي يشعر بها في الآونة الأخيرة.

In My Heart

بقلم Jo Witek

تلميح: بادر بالإقرار بجميع المشاعر التي يشعر بها طفلك. كن حاضراً وقدم الدعم دون محاولة تصليح أو تغيير ما يشعر به. مثلاً، «أنا أظن أنك تحس بالإحباط لأنك لا تستطيع اللعب مع أليكس. من الصعب جداً عدم القدرة على رؤية أصدقائك. أنا متأكد بأنك تفتقده.» أو «أنا تشعر ببعض التوتر الآن هو علامة أن مشاعرك تعمل كما ينبغي لها.»



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.



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.

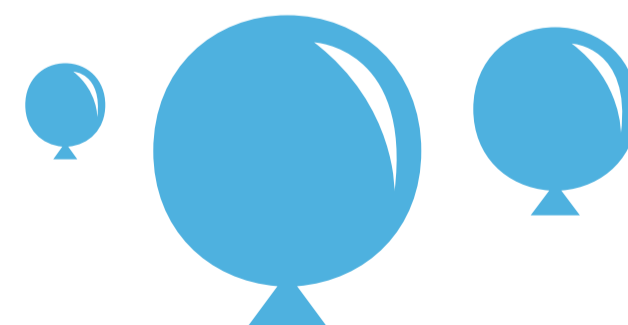


قد تتضمن الأفكار القيام بممارسة ثقافية، أو الإصغاء إلى الموسيقى أو التفكير بشخص أو حيوان أليف مفضل لديه.

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.



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: التنفس بهدوء

ما هي؟

لا يدرك الأطفال عادة بأن مشاعر الخوف والمشاعر الصعبة الأخرى قد «تظهر» في أجسامهم على هيئة عدم راحة بدنية، مثل آلام البطن، الصداع وتشنج العضلات. إن ممارسة تمارين إسترخاء ممتعة بانتظام من شأنها مساعدة الأبدان والعقول على الإسترخاء والهدوء وخفض التوتر والقلق عند ظهورها.

كيف؟

تُعتبر ممارسة الإستنشاق البطيء والعميق واحدة من أهم الطرق الفعالة للشعور بالراحة والإسترخاء والتركيز. شجّع الأطفال على التنفس ببطء عن طريق الأنف، مما يسمح بارتفاع البطن، وإحساس أنفسهم لبضعة ثواني، وبعد ذلك ببطء إخراج الزفير عن طريق الفم، مما يتسبب في نزول البطن. كرّر هذه الدورة من 3 إلى 5 مرات عند البدء وحاول القيام بذلك لما يصل إلى 10 مرات لتأثير مهدئ أقوى. أضف إليه بعض المتعة من خلال محاولة القيام بما يلي:



أتبع ذلك من خلال مشاهدة فلم فيديو قصير مثل هذه **bubble breathing fish** (السمة التي تنفس فقاعة) أو **Belly Breathing with Elmo** (حاول التنفس عبر البطن مع إلمو).

أنفخ فقاعات حقيقية أو خيالية، خذ نفساً عميقاً وأخرج الزفير ببطء لعمل أكبر فقاعة ممكنة.



تصور أنك تشم رائحة وردة عندما تنفس ببطء، وبعد ذلك تخيل بأنك تطفئ شموع عيد الميلاد عند إخراج الزفير بهدوء.

تلميح: يتم ممارسة التنفس بهدوء بشكل أفضل عند ممارستها بانتظام وعندما يكون طفلك هادئاً بالفعل لكي يتذكر كيفية القيام بذلك عندما يشعر بالضيق. تعلم كيفية تشخيص المحفزات لطفلك لكي تتمكن من أداء التنفس ببطء معاً قبل أن تخرج الأمور عن السيطرة. من السهل دائماً التعامل مع المشاعر القوية قبل أن تستفحل.



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.



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**؟



خذنا 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.



خذنا 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.



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: 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. يوضح فيديو **Flopometer** هذا المفهوم على نحو يلائم الأطفال.

كيف؟

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



لاعب كمال أجسام يستعرض مجموعة عضلية واحدة تلو الأخرى

إنسان آلي صلب، وبعد ذلك،
قنديل بحر عائِم في الماء



معكرونة صلبة وغير مطبوخة، وبعد ذلك،
معكرونة مطبوخة وناعمة

تابع معه من خلال تمرين موجه للتوتر والإسترخاء مثل التمرين الموجود في هذا الفيديو المقدم من GoZen.

بدلاً من ذلك، اقرأ بصوت عالٍ نصاً يتسم بالتوتر والإسترخاء. إستخدم نبرة صوت هادئة وإختر وقتاً هادئاً مثل فترة ما بعد الغذاء أو قبل الذهاب إلى الفراش 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.



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.

مساعدة الأطفال على تحريك أجسامهم

ما هي؟

هناك منافع عديدة تتعلق بصحتنا البدنية والعقلية والعاطفية عندما نقوم بتحريك أجسامنا. خصص وقتاً لفترات إستراحة كبيرة أو صغيرة للقيام بالحركات طوال اليوم لتخفيف حدة التوتر ولزيادة المرح!

كيف؟

إذهب إلى الخارج كلما سنحت لك الفرصة للتمتع بالهواء النقي وتذكر إتباع **لوائح التباعد البدني** للمحافظة على سلامتك وعلى سلامة الآخرين. هناك طرق عديدة لكي يحافظ الشخص على نشاطه بدون الحاجة إلى العديد من المعدات أو المزيد من الوقت. إستخدم مخيلتك وإهتماماتك للتوصل إلى فعالياتك الخاصة أو محاولة القيام ببعض من هذه الأمثلة التالية:



إجمع بين وقت المشاهدة ووقت النشاط من خلال مشاهدة أفلام فيديو مثل **Cosmic Kids Yoga** و **GoNoodle**.

بادر بإقامة حفل رقص عائلي أو تعلم رقصات شعبية جديدة.



حبل القفز، ضرب الكرة، رمي الطبق، المشاركة في لعبة المربعات المرقمة، المطاردة أو ضوء أحمر وضوء أخضر. بادر بمراجعة هذه **الألعاب التقليدية التي يمكن القيام بها في الهواء الطلق**.



بادر في بناء طريق العقبات بحيث تكون هناك محطات يمكن العبور من خلالها. مثلاً:

1. قم بعمل 10 حواجز للقفز
2. أقفز فوق صف من البضائع المعلبة
3. بادر بالدوران 5 مرات
4. حافظ على توازن وسادة موضوعة على رأسك لمدة 10 ثواني
5. تصور وكأنك تعمل الهولا هوب (أو قم حقيقة برقصة الهولا هوب!)



إذهب في لعبة البحث عن الكنز. إبحث عن أشياء مثل ريش الطير، عصا على هيئة حرف y، حجر مسطح، صخرة عليها بقعة، خمسة أنواع مختلفة من أوراق الشجر، أو شيء طبيعي وأحمر اللون. لمزيد من الأفكار، بادر بمطالعة **تمارين البحث عن الكنز التي يمكن طبعها**.



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.



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.

حدّد الفكرة

ما هو؟

يمكن أن تؤثر أفكارنا في مشاعرنا وتصرفاتنا. يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال على فهم معنى الفكرة وكيف أن بعض الأفكار قد تكون مفيدة بينما يكون البعض الآخر منها غير مفيدة.

كيف؟

يمكن أن يتعلم الأطفال إدراك أفكارهم عن طريق الممارسة المنتظمة. بادر بمطالعة الكتب المصورة أو تبادل القصص وإسأل طفلك عن أفكار الشخصية. عندما يرتبط الأطفال بالشخصيات والأحداث في الكتب، فإنها ستساعد على تقليل الشعور بالوحدة. تتضمن الأمثلة على ما يلي:

I Think, I Am!

بقلم Louise Hay
& Kristina Tracy

Don't Think About Purple Elephants

بقلم Susan Whelan

A Thought is a Thought

بقلم Nikki Hedstrom



غير مفيدة



مفيدة

قم بكتابة بعض الأفكار المفيدة وغير المفيدة والتي هي ذات مغزى لطفلك على الورق.

ضع علامة "مفيدة" على كيس ورقي وضع علامة "غير مفيدة" على كيس آخر. تبادل الأدوار مع طفلك من خلال إختيار فكرة وتحديد الكيس الذي تنتمي إليه تلك الفكرة.

أنظر إلى صور الأشخاص في مواقف مختلفة أو الذين يعبرون عن مشاعر مختلفة. استخدم صور أشخاص في مواقف مختلفة، أو مجلة أو كتاباً مصوراً لا يحتوي على كلمات.



أطلب من طفلك أن يبحث عن أدلة عن ما قد يفكر فيه هؤلاء الأشخاص.



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.



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.

خلق طريقة تفكير مفيدة

ما هو؟

من الطبيعي أن تكون لدى الشخص مخاوف أكثر من المعتاد خلال أوقات عدم اليقين، ولكن يمكن أن تكون بعض المخاوف غير مفيدة ومستمرة، والتي تسبب في ارتفاع مستويات القلق. يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال في التعامل مع المخاوف من خلال مساعدتهم على تحويل الأفكار غير الواقعية أو المتشائمة إلى أفكار مفيدة ومرتنة. تعلّم المزيد عن التفكير المفيد من خلال زيارة: [Anxiety Canada](#).

كيف؟

إن التحدث مع طفلك عن الأشياء التي تثير قلقه يجعله يعلم أنه ليس وحيداً. لدينا جميعاً مخاوف ويمكن أن تكون البعض منها على هيئة أفكار أو صور مخيفة تظهر في رؤوسنا من حين إلى آخر. قد يُفضل الأطفال رسم مخاوفهم أكثر من رغبتهم في التحدث عنها.



إلعب لعبة "ماذا لو؟". أطلب من طفلك أن يشاطرك شيئاً يسبب له القلق أو الخوف (مثال، ماذا لو لم أعر على لعبتي المفضلة). تبادل الأفكار مع طفلك عن النتائج المحتملة التي قد يشعر طفلك بتحسّن حياله (مثل، إذا فقدت لعبتي المفضلة، يمكنني أن أطلب من شخص بالغ أو صديق في مساعدتي...).

عندما يتكرر القلق أو الخوف، بادِر بتذكير طفلك عن النتائج المحتملة الأخرى والتي تمت مناقشتها للتخفيف من حدة القلق (تم إقتباس هذه الفعالية من [Heart-Mind Online](#)).

عندما تظهر مخاوف غير واقعية وغير مفيدة، بادِر بمساعدة طفلك على إيجاد طرق تفكير مفيدة أكثر مثل:

أفكار مفيدة أكثر

- يمكن أن يكون صديقي مشغولاً جداً الآن.
- أنا أفعل كل ما في جهدي لكي أبقى في صحة جيدة.
- أنا ممتن لكل شيء يمكنني القيام به.

أفكار غير مفيدة

- صديقي لا يحبني.
- سأصيب بالمرض.
- يفوتني كل شيء!



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.



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.

بطاقات التكيف

ما هي؟

يمكن أن يكون صعباً على الأطفال أن يتذكروا أدوات وعبارات مفيدة عندما يشعروا بالتوتر أو القلق. عند خلق بطاقات شخصية، تسمى بطاقات التكيف، فإنها يمكن أن تساعد على دعمهم لمواجهة المشاعر التي تتابها القلق أو المواقف المفعمة بالتحديات. يمكن أن تساعد هذه الأفكار التي تمت كتابتها على تذكير الأطفال «في تلك اللحظة» بأنه يمكنهم التعامل مع هذه المشاعر وأنهم سيجتازونها.

كيف؟

يمكن أن يستخدم الأطفال عبارات أو رسوم أو أشياء ذات مغزى شخصي لهم لمساعدتهم على الحفاظ على هدوئهم وتركيز فكرهم من خلال تذكير أنفسهم بالمهارات التي تعلموها عندما تغطي عليهم المشاعر أو إذا كانوا بحاجة إلى الدعم للتعامل مع مشاعر القلق أو المواقف المفعمة بالتحديات.

بادر بمطالعة الكتب المصورة أو تبادل القصص وأسأل طفلك عن ما قامت به الشخصيات عند شعورها بالقلق. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:

The Whatifs

بقلم Emily Kilgore

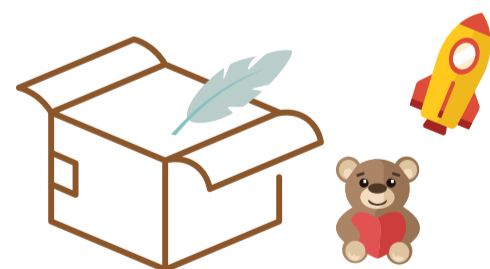
Ruby Finds a Worry

بقلم Tom Percival

I Can Handle It

بقلم Laurie Wright

بادر بعمل صندوق أدوات مهارات التكيف مع طفلك من خلال الطلب منهم في الذهاب في رحلة البحث عن الكنز لإيجاد أشياء تجعلهم يشعرون بالراحة تجاهها. تحدّث مع طفلك عن سبب اختيار هذه الأشياء، وكيف تجعلهم هذه الأشياء يشعرون والمواقف الصعبة التي يتم استخدامها فيها.



بادر سوياً مع طفلك في إيجاد مكان للإحتفاظ بصندوق الأدوات.



أطلب من طفلك أن يتبع أثر يده وأن يكتب كلمة ذات مغزى أو كلمة مُلهمة على كل أصبع من أصابعه. يمكن مراجعتها قبل مواجهة المواقف المليئة بالتحديات ويتم استخدامها كتشجيع (تم إقتباس هذه الفعالية من [Heart-Mind Online](#)).



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.



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.

إتخاذ خطوات جريئة

ما هو؟

يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال على فهم أنه أن يكون الشخص شجاعاً يتطلب منه إتخاذ خطوات بسيطة لمواجهة مخاوفه ببطء، خطوة بخطوة. يعتبر إتخاذ خطوات بسيطة من أحد أهم الأدوات القيمة التي يمكن إستخدامها عند مواجهة المخاوف أو التصدي للتحديات. لمعرفة المزيد، بادر بزيارة النصائح المفيدة للقيام بتمارين التعرض ([Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#)) ومكافأة الشجاعة ([Rewarding Bravery](#)) في الموقع الإلكتروني لـ Anxiety Canada.

كيف؟

في حين أنه من الشائع تجنب المواقف التي تسبب الخوف والقلق، عندما يتعلم الأطفال عن الشجاعة وكيفية إتخاذ خطوات صغيرة وسهلة لمواجهة مخاوفهم، فإنهم يتعلمون كيفية التحرك عبر مخاوفهم. إستكشف مع طفلك ما معنى أن يكون الشخص شجاعاً من خلال مطالعة الكتب المصورة أو تبادل القصص. إسأل طفلك أسئلة مثل «كيف كانت الشخصيات تشعر؟ متى كنت تشعر بالخوف قبل محاولة شيء جديد أو صعب؟». تتضمن بعض الأمثلة ما يلي:

Scaredy Squirrel

بقلم Mélanie Watt

Hector's Favorite Place

بقلم Jo Rooks

A Little Bit Brave

بقلم Nicola Kinnear



تحدّث مع طفلك عن هدف واقعي يرغب في الوصول إليه. قد تتضمن بعض الأمثلة: النوم بعيداً عن المنزل أو الذهاب إلى موعد لعب. شجّع طفلك على رسم صورة لهذا الهدف. ناقشاً معاً ما هي الخطوات الأولى البسيطة نحو الوصول إلى ذلك الهدف، وما هي الخطوات الأخرى التي ستليها.

فكّر مع طفلك وشاركه جميع الخطوات الجريئة التي اتخذها خلال السنوات الماضية للتغلب على مخاوفه، مثل الذهاب إلى طبيب الأسنان أو اليوم الأول في المدرسة. يمكن للصور أن توفر ذكريات عظيمة. دع طفلك يعرف كم فخور أنت به.



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.

