

# ਘਰ ਵਿਚ EASE (ਗਰੇਡ 4-7)

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਹੋਣ ਵਜੋਂ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੀਐਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨੌਰਮਲ, ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਕਿਵੇਂ?

ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

### Why Do I Feel Anxious Sometimes?

ਵਲੋਂ Karen Young

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

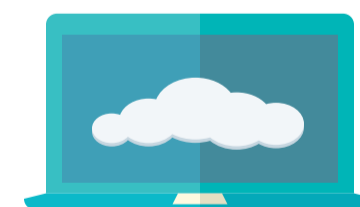


ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਹਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਹਨਰਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

ਵਲੋਂ Anxiety Canada

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **WordArt** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਰਡ ਕਲਾਊਡ ਜਾਂ **Silk** ਵਰਗੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਪਾਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਪਾਤਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



### What Is A Worry Warrior?

ਵਲੋਂ Counselor Keri

**ਸੁਝਾਅ:** ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਇਕ ਆਮ ਇਹਸਾਸ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜੋਰ ਦਿਉ ਕਿ ਫਿਕਰ, ਅਸਮਾਨ ਵਿਚਲੇ ਬੱਦਲਾਂ ਵਾਂਗ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



Everyday  
Anxiety  
Strategies for  
Educators

EASE (ਹਰ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਰਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ) ਕਲਾਸ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

