

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 ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਫਿਕਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰੇ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਚਿਹਰਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੱਠੇ ਕੱਸ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਲੋਂ ਫਿਕਰ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੱਟ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ?

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਜ਼ ਸੁਣੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੀਐਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Fight Flight Freeze Anxiety Explained For Teens

ਵੀਡੀਓ Anxiety Canada ਵਲੋਂ

Body Scan

Kelty Mental Health ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ

* ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ “ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ” ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

Different Ways Our Bodies React To Anxiety

ਵੀਡੀਓ Global News ਵਲੋਂ

ਪਿਆਰ

ਆਨੰਦ

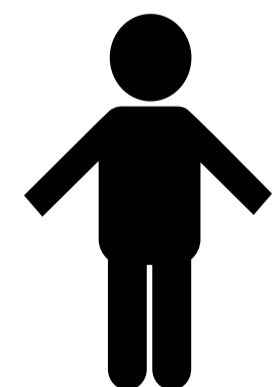
ਡਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਪੇਪਰਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖ ਲਉ।

ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਇਕ ਪੇਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਿਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤ ਦੀ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ ਵਰਤੋ, ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ।

ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ “ਬੌਡੀ ਅਵੇਅਰਨੈੱਸ ਚੈੱਕ” ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਇਸ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਣਚਿਤਵੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ 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।

