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

ਵਰੀ ਸਕੇਲ

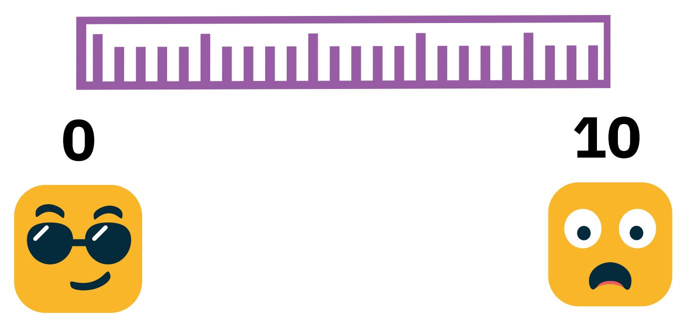
ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਵਰੀ ਸਕੇਲ (ਫਿਕਰ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ) ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੇਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਕਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ?

ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ "ਆਕਾਰ" ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ, ਡੈਂਟਿਸਟ ਦੇ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਬਿਜ਼ੀ ਸਟਰੀਟ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਪੀਚ ਦੇਣਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਰੀ ਸਕੇਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। 0-10 ਦੀ ਸਕੇਲ ਬਣਾਉ, ਜਿੱਥੇ 0 ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਅਤੇ 10 ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।



ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਦੋਂ ਇਸ ਸਕੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹ ਨਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਜਾਣਾ, ਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

EASE 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।

BRITISH COLUMBIA

ਘਰ ਵਿਚ EASE ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਲਿੰਕਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਿੰਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਇਕੱਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।