

# ਘਰ ਵਿਚ EASE (ਗਰੇਡ ਕੇ-3)

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।

## ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਨਰ: ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਕਸ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ (ਤਣੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਪਵੇ) ਨਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਤਣਨਾ, ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ **Flopometer** ਵੀਡੀਓ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੋਸਤਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਵੇਂ?

ਤਣੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ:



ਸਖਤ, ਕੱਚੀ ਸਪਗੈਟੀ, ਫਿਰ ਨਰਮ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸਪਗੈਟੀ

ਇਕ ਸਖਤ ਰੋਬੋਟ, ਫਿਰ ਨਰਮ ਜੈਲੀਫਿਸ਼ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਤਰ ਰਹੇ ਹਨ



ਕੋਈ ਬੌਡੀ ਬਿਲਡਰ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੱਠੇ (ਮਸਲ) ਮੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਬਦਲ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ **ਕਹਾਣੀ** ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਰ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਸ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੇਧ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ **GoZen** ਦੀ ਇਸ **ਵੀਡੀਓ** ਵਿਚ ਹੈ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ ਦਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।



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।

