

EASE في المنزل (من الصف 4 إلى 7)

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. بادر بطباعة ونشر **جدول** أو حاول استخدام **تطبيق تحديد المواعيد**. إستحدث أعمالاً روتينية جديدة أو بادر بإعادة مراجعة الأعمال المفضلة القديمة. تتضمن أمثلة ذلك على:

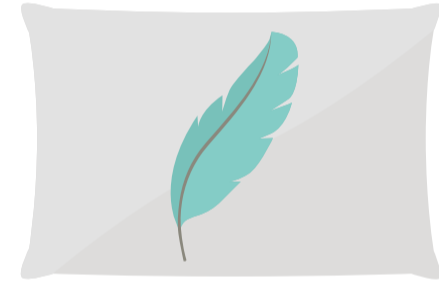


تناول وجبة معينة في ليلة معينة، مثل تاكو أيام الثلاثاء أو سباغيتي أيام الأحد - أطلب من طفلك أن يساعدك أو أن يكون مسؤولاً عن الطبخ في هذه الليالي.

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



تخصيص وقت تواصل شخصي خاص في الصباح وقبل الذهاب إلى النوم.



لا يزال الأطفال الكبار يجدون راحة في روتين طقوس وقت النوم وقد يرغبوا في أن يتم سرد قصة لهم أو أن يتم معانقتهم ثانية حتى إن لم يحدث هذا الأمر لفترة من الزمن.



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



تلميح: عند القيام بعمل تبيهاات منتظمة عن الأشياء التي ستحصل لاحقاً يمكنها المساعدة على الانتقال السلس 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.

