

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.

بطاقات التكيف

ما هي؟

يمكن أن يكون صعباً على الأطفال أن يتذكروا أدوات وعبارات مفيدة عندما يشعروا بالتوتر أو القلق. عند خلق بطاقات شخصية، تسمى بطاقات التكيف، فإنها يمكن أن تساعد على دعمهم لمواجهة المشاعر التي تتابها القلق أو المواقف المفعمة بالتحديات. يمكن أن تساعد هذه الأفكار التي تمت كتابتها على تذكير الأطفال «في تلك اللحظة» بأنه يمكنهم التعامل مع هذه المشاعر وأنهم سيتجاوزونها.

كيف؟

يمكن أن يستخدم الأطفال عبارات أو رسوم أو أشياء ذات مغزى شخصي لهم لمساعدتهم على الحفاظ على هدوئهم وتركيز فكرهم من خلال تذكير أنفسهم بالمهارات التي تعلموها عندما تطغي عليهم المشاعر أو إذا كانوا بحاجة إلى الدعم للتعامل مع مشاعر القلق أو المواقف المفعمة بالتحديات.

Everyone Needs a Rock

بقلم Byrd Baylor



قم مع طفلك بوضع عبارات تشجيعية أو كلمات ملهمة. قم بكتابتها على قطع من الورق وضعها في وعاء أو صندوق لكي يقرأها طفلك عندما يشعر بالحزن أو لتكوين عقلية إيجابية.

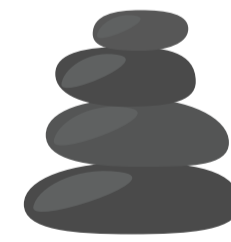
Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

بقلم Dawn Huebner

The Deepest Breath

بقلم Meg Grehan

شجّع طفلك على كتابة أو رسم كلمات شخصية ذات مغزى على الأحجار أو قطع من الخشب.



ضع الأحجار في أماكن مختلفة من المنزل أو يمكن لطفلك أن يضعها في جيبه أو في حقيبته للأوقات التي يشعر فيها بالقلق.



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.

