

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.

إتخاذ خطوات جريئة

ما هو؟

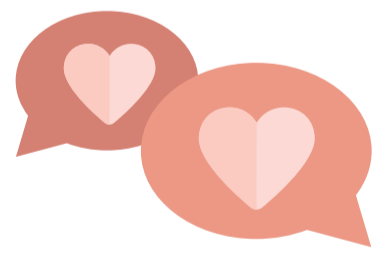
يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال على فهم أنه أن يكون الشخص شجاعاً يتطلب منه إتخاذ خطوات بسيطة لمواجهة مخاوفه ببطء، خطوة بخطوة. يعتبر إتخاذ خطوات بسيطة من أحد أهم الأدوات القيمة التي يمكن إستخدامها عند مواجهة المخاوف أو التصدي للتحديات. لمعرفة المزيد، بادر بزيارة النصائح المفيدة للقيام بتمارين التعرض ([Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#)) ومكافأة الشجاعة ([Rewarding Bravery](#)) في الموقع الإلكتروني لـ Anxiety Canada.

كيف؟

في حين أنه من الشائع تجنب المواقف التي تسبب الخوف والقلق، عندما يتعلم الأطفال عن الشجاعة وكيفية إتخاذ خطوات صغيرة وسهلة لمواجهة مخاوفهم، فإنهم يتعلمون كيفية التحرك عبر مخاوفهم. إستكشف مع طفلك ما معنى أن يكون الشخص شجاعاً من خلال مشاهدة فيديو يرتبط بتغلب الشخص على الخوف. إسأل طفلك أسئلة مثل «كيف كان يشعر الشخص الذي كان في الفيديو؟». تتضمن بعض الأمثلة ما يلي:

Flight of the Hummingbird - Haida Manga

من Michael Nicoll Yahgulanaas



خذ وقتك لكي تخبر طفلك عن المواقف التي كنت فيها شجاعاً وقيمت بمواجهة مخاوفك.

أخبره عن الخطوات التي قمت بإتخاذها للتغلب على مخاوفك.

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

من Anxiety Canada

تبادل الأفكار مع طفلك حول هدف واقعي يرغب في الوصول إليه والخطوة الأولى التي يمكنه إتخاذها للوصول إلى ذلك الهدف، مثل تعلّم مهارات جديدة. ساعد طفلك على التفكير في جميع الخطوات التي يحتاجها لتحقيق هذا الهدف.

دع طفلك يقوم بإعداد كتاب للرسومات الساخرة لنفسه وهو يتخطى كل خطوة من هذه الخطوات للتغلب على مخاوفه.



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.

