

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.

وعي الجسد

ما هو؟

قد تظهر مشاعر القلق بطرق عديدة في أجسادنا. مثلاً، قد يتعرض الأطفال إلى تسارع دقات القلب، إحمرار الوجه وتشنج العضلات عند شعورهم بالخوف أو القلق. عندما يدرك الشخص بالطرق العديدة التي تعبر بها أجسادنا عن مشاعر القلق، فإنها تجعل هذه المشاعر أقل إثارة للخوف وتساعدنا على إستيعاب ما يحدث لنا.

كيف؟

بادر بمشاهدة أفلام الفيديو أو الإصغاء إلى التسجيلات عن الطرق العديدة التي تستجيب فيها أجسادنا عندما نحس بمشاعر القلق. إسأل طفلك إذا شعر في أي وقت من بعض هذه الأحاسيس. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:

Different Ways Our Bodies React To Anxiety

فيديو من إنتاج Global News

Body Scan

شريط تسجيل من Kelty Mental Health

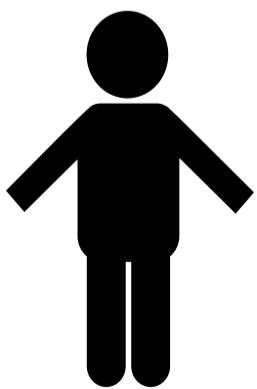
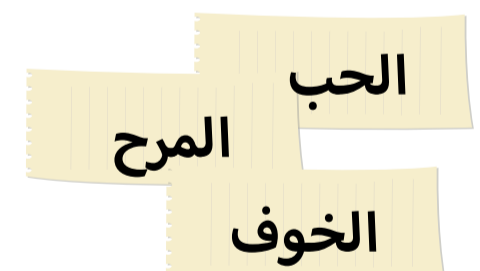
* يرجى الملاحظة بأنه يتم إستخدام مصطلح "التأمل" في هذا الشريط.

Fight Flight Freeze Anxiety Explained For Teens

فيديو من إنتاج Anxiety Canada

بادر مع طفلك بعمل قائمة من المشاعر وقم بكتابتها في أوراق منفصلة.

تبادلا الأدوار في إتقاط ورقة وقم بتمثيل المشاعر التي تتحدث عنها دون إستخدام الكلمات. إستخدم فقط تعابير الوجه وحركات الجسم، بينما يقوم الآخرون بتخمينها.



شجّع طفلك لكي ينتبه إلى الطريقة التي يستجيب فيها جسمه إلى القلق وذلك من خلال تعبئة «فحص إدراك الجسد» في أوقات مختلفة من اليوم. لمساعدته على ممارسة هذا الوعي، إجعله يركّز على الطريقة التي يشعر به أجزاء مختلفة من جسمه في أوقات مختلفة من اليوم، مثلاً بعد وقوع حدث غير متوقع، أو بعد الرجوع إلى المنزل بعد المدرسة أو قبل وقت النوم. قم بالإشارة إلى أن جسمنا قد لا يشعر بالراحة أحياناً عند حدوث التغييرات، ولكن هذا الشعور لا يستمر لفترة طويلة ولا يُعتبر خطيراً.



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.

