

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.

مساعدة الأطفال على البحث عن مشاعرهم

ما هو؟

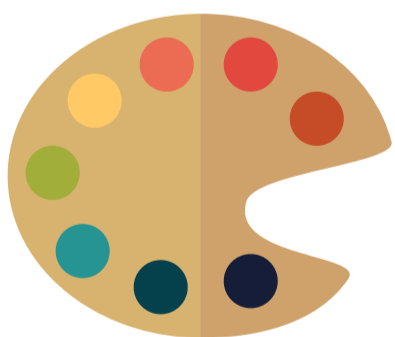
قد يجد الأطفال صعوبة في تشخيص مشاعرهم الجياشة والمضطربة التي تأتي مع كافة التغييرات التي تحدث في العالم. قد يشعروا في نفس الوقت بمشاعر الإحباط، القلق، الإضطراب، التفاؤل، الغضب والحزن. يمكن أن تؤدي الكثير من العواطف التي تتحرك بداخلهم إلى التأثير في نومهم، سرعة الإنفعال، زيادة التشاجر مع إخوانهم وأخواتهم وظهور آلام جسدية مثل آلام البطن. عند تعلّم إدراك المشاعر وإيجاد طرق مقبولة للتعبير عن أنفسهم، فإنها تساعد على المحافظة على عدم كبت مشاعرهم في داخلهم أو أن يتم التعبير عنها بطرق غير آمنة.

كيف؟

تحدّث مع طفلك عن المشاعر. بادر بمطالعة الكتب أو تبادل القصص أو مشاهدة أفلام الفيديو عن مشاعر مختلفة وإسأل طفلك إذا كانت لديه أي من هذه المشاعر المشابهة. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:

How is She Feeling?

من Disney Enterprises



أطلب من طفلك أن يُعبّر عن مشاعره من خلال الرسم والتلوين، ممارسة عادة ثقافية، أداء الرقص أو عزف الموسيقى أو حتى السماح لنفسه ببيكاء شديد.

The Red Tree

من Shaun Tan

بادر بالإقرار بجميع المشاعر التي يشعر بها طفلك. كن حاضراً وقدم الدعم دون محاولة تصليح أو تغيير ما يشعر به. مثلاً، "أن تشعر ببعض التوتر الآن هو علامة على أن مشاعرك تعمل كما ينبغي لها."



My Heart

من Corrina Luyken



تبادل معه بعض المشاعر التي كنت تحس بها في الفترة الأخيرة. دع طفلك يعرف بأنك تقبل بأن هذه المشاعر طبيعية ومؤقتة وبأنك تتعامل معها بطرق صحية.



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.

