

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.

مهارات الإسترخاء: أن تكون واعياً

ما هي؟

الإنتباه إلى اللحظة الحالية بعقل منفتح وفضولي، والذي يُعرف أيضاً بالوعي التام، يمكنه مساعدة الأطفال على فهم الطرق العديدة التي يمكن لأجسامنا أن نتصرف عندما تواجهنا مشاعر القلق. لمعرفة المزيد عن الوعي التام، بادر بزيارة Heart-Mind Online و Mindful.org.

كيف؟

يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال على الإنتباه من خلال التركيز على اللحظة الحالية. يحتاج تعلم الوعي التام إلى بعض الممارسة. يمكن القيام بذلك من خلال الوقوف ساكناً لفترات معينة خلال النهار. شجّع طفلك على أن يرتاح في كرسي أو يستلقي على ظهره فوق سطح مريح وغلق عينيه، إذا كان يشعر بالراحة في القيام بذلك. شارك مع طفلك أفلام الفيديو و/أو فعالية الإصغاء الموجه التالية:

Everything Changes In The Rain

التسجيل من إنتاج Inner Kids

Mindfulness: Youth Voices

فيديو من إنتاج Kelty Mental Health

Mindfulness Exercises for Kids: Still Quiet Place

فيديو من إنتاج GoZen!

إجعل «السكون» جزءاً من العمل الروتيني اليومي لأسرتك من خلال إضافته إلى فعالية أخرى يتم القيام بها بانتظام، مثل قبل أو بعد وجبة الغذاء، أو قبل الذهاب إلى النوم (تم إقتباس هذه الفعالية من Heart-Mind Online).

إقترح استخدام تطبيق لمساعدة طفلك على تعلم الوعي التام وطرق الإسترخاء، مثل MindShift™ CBT. إعرض عليه أن تمارس الوعي التام معه.



عندما تكون على عجل من أمرك خلال النهار، مثل الخروج من الباب أو في أوقات الغذاء، تعود على القيام بـ «فحص السرعة». خذ دقيقة لكي تتوقف أنت وطفلك عن ما تقومون به وإسأل أنفسكما السؤال التالي: «هل يمكننا أن نهدئ من سرعتنا؟ هل نشعر بأننا نستعجل؟» إذا كان الجواب نعم، فقم بأخذ نفس عميقة وثم إرجعا لما كنتما تقومون به، ولكن ببطء أكثر (فعالية مقتبسة من Heart-Mind Online).



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.

