

# 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 تحريك أجسامهم

### ما هي؟

هناك منافع عديدة تتعلق بصحتنا البدنية والعقلية والعاطفية عندما نقوم بتحريك أجسامنا. خصص وقتاً لفترات إستراحة كبيرة أو صغيرة للقيام بالحركات طوال اليوم لتخفيف حدة التوتر ولزيادة المرح!

### كيف؟

إذهب إلى الخارج كلما سنحت لك الفرصة للتمتع بالهواء النقي وتذكر إتباع **لوائح التباعد البدني** للمحافظة على سلامتك وعلى سلامة الآخرين. هناك طرق عديدة لكي يحافظ الشخص على نشاطه بدون الحاجة إلى العديد من المعدات أو المزيد من الوقت. إستخدم مخيلتك وإهتماماتك للتوصل إلى فعالياتك الخاصة أو محاولة القيام ببعض من الأمثلة التالية:



إرفع صوت الموسيقى، وقم بالرقص أو متابعة أفلام فيديو مثل **Cosmic Kids Yoga** و **GoNoodle**.

حبل القفز، ضرب الكرة، رمي الطبق، المشاركة في لعبة المربعات المرقمة، المطاردة أو ضوء أحمر وضوء أخضر. بادر بمراجعة هذه الألعاب التقليدية التي يمكن القيام بها في الهواء الطلق.

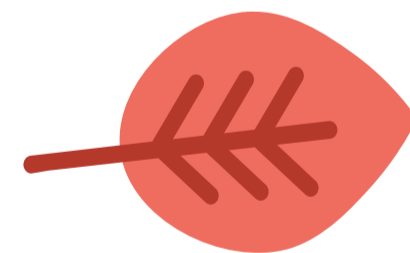


بادر بمراقبة الطبيعة وقم بتدوين ملاحظاتك في دفتر ملاحظات؛ أو حاول القيام بـ **Geocaching** (أي هواية العثور على المخابئ).



بادر في بناء طريق العقبات بحيث تكون هناك محطات يمكن العبور من خلالها. مثلاً:

1. قم بعمل 10 حواجز للقفز
2. أقفز فوق صف من البضائع المعلبة
3. بادر بالدوران 5 مرات
4. حافظ على توازن وسادة موضوعة على رأسك لمدة 10 ثواني
5. تصور وكأنك تعمل الهولا هوب (أو قم حقيقة برقصة الهولا هوب!).



إذهب في لعبة البحث عن الكنز للبحث عن أشياء مثل ريش الطير، عصا على هيئة حرف y، حجر مسطح، صخرة عليها بقعة، خمسة أنواع مختلفة من أوراق الشجر، أو شيء طبيعي وأحمر اللون. لمزيد من الأفكار، بادر بمطالعة **تمارين البحث عن الكنز التي يمكن طبعها**.



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.

