

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.

خلق الإيقاع والروتين

ما هو؟

عندما ينقلب العالم رأساً على عقب، فإن إتباع جدول يتضمن أعمالاً روتينية مهدئة يمكن أن تساعد في خلق إحساس بالنظام. لا يتطلب أن تكون هذه الأعمال الروتينية معقدة ويمكن أن تشمل أفعالاً صغيرة تؤدي إلى خلق لحظات من التواصل والراحة لطفلك.

كيف؟

شارك طفلك في عمل جدول يومي مناسب لأسرتك. تأكد من تخصيص وقت للمتعة والإبداعية والهدوء. بادر بطباعة ونشر **جدول** أو حاول استخدام **تطبيق تحديد المواعيد**. إستحدث أعمالاً روتينية جديدة أو بادر بإعادة مراجعة الأعمال المفضلة القديمة. تتضمن أمثلة ذلك على:

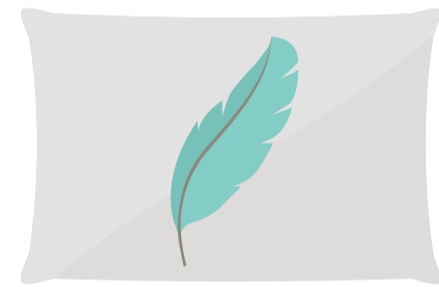


تناول وجبة معينة في ليلة معينة، مثل تاكو أيام الثلاثاء أو سباغيتي أيام الأحد - أطلب من طفلك أن يساعدك أو أن يكون مسؤولاً عن الطبخ في هذه الليالي.

في وقت الغذاء، أطلب من كل شخص أن يشارك شيئاً يكونوا ممتنين له أو شيئاً واحداً تعلموه في ذلك اليوم.



تخصيص وقت تواصل شخصي خاص في الصباح وقبل الذهاب إلى النوم.



لا يزال الأطفال الكبار يجدون راحة في روتين طقوس وقت النوم وقد يرغبوا في أن يتم سرد قصة لهم أو أن يتم معانقتهم ثانية حتى إن لم يحدث هذا الأمر لفترة من الزمن.



حدد وقتاً لحمام الفقاعات مع شمعة أو خصص وقتاً للممارسات الثقافية التي تتمتعان في القيام بها معاً.



تلميح: عند القيام بعمل تنبيهات منتظمة عن الأشياء التي ستحصل لاحقاً يمكنها المساعدة على الانتقال السلس من شيء إلى آخر.



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.



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.

تعلم المزيد عن المخاوف

ما هو؟

توجد العديد من الطرق التي تستجيب فيها أجسادنا وعقولنا عند الشعور بالقلق أو عدم اليقين. إنها تساعدنا على الشعور بتحسن عند معرفة أن الشعور بالقلق والتوتر يعتبر أمراً طبيعياً، ومؤقتاً وحتى مفيداً في بعض المواقف. رغم أن التوتر أمر غير مريح، ولكنه غير خطير وهناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتهدئة أنفسنا.

كيف؟

بادر بمشاهدة أفلام الفيديو عن الشعور بالقلق والخوف وإسأل طفلك إذا كانت لديه أية مشاعر مشابهة. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:

What Is A Worry Warrior?

من Counselor Keri

Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

من Anxiety Canada

Why Do I Feel Anxious Sometimes?

من Karen Young

إمنح طفلك فرصة لخلق غيمة من الكلمات باستخدام **WordArt** أو شخصية القلق الخاصة بهم باستخدام برنامج حاسوب مثل **Silk**. تحدث مع طفلك عن شخصية القلق الخاصة به وما شكلها.



شجّع طفلك على كتابة الملاحظات وتدوين المواقف أو الأحداث أو الفعاليات عندما ينتابه الشعور بالقلق.



عندما يبدأ الأطفال في فهم الأشياء التي تكون مرتبطة بمشاعرهم، فإنهم سيكونوا جاهزين أكثر للتعامل مع هذه المشاعر باستخدام مهارات التكيف التي تعلموها.

تلميح: تبادل مع طفلك أمثلة من مشاعرك الشخصية المتعلقة بالقلق والتوتر بالإضافة إلى مشاعر أفراد أسرتك. وهذا يجعل طفلك يرى القلق كمشاعر طبيعية يمكن السيطرة عليها. أكد له بأن المخاوف تأتي وتذهب مثل الغيوم التي في السماء.



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.



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

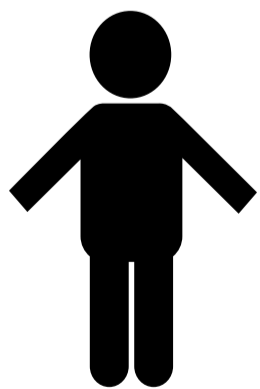
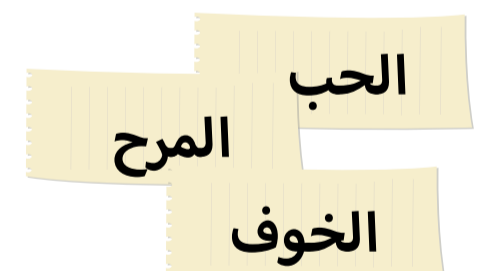
* يرجى الملاحظة بأنه يتم إستخدام مصطلح "التأمل" في هذا الشريط.

Fight Flight Freeze Anxiety Explained For Teens

فيديو من إنتاج Anxiety Canada

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

تبادل 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.



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 تساعدهم 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.



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.

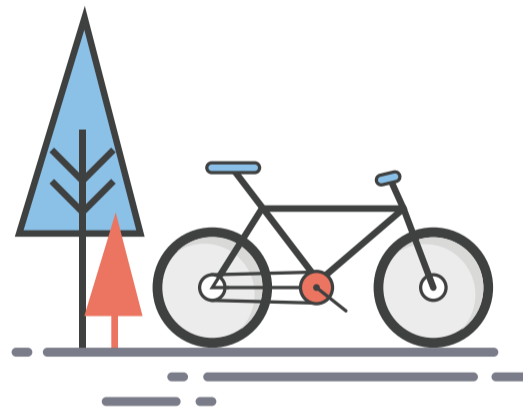
مقياس القلق

ما هو؟

يعتبر مقياس القلق طريقة لقياس قوة مشاعرنا وإدراك أن الشعور بالقلق يمكن أن تتفاوت نسبته بين معتدلة وحادة. يمكن لهذا المقياس مساعدة الأطفال في التحقق مع أنفسهم ومعرفة نسبة القلق الذي يشعرون به، ومتى يمكن أن يحتاجوا إلى دعم الوالد/الوالدة أو المربي لمساعدتهم على الشعور بتحسن.

كيف؟

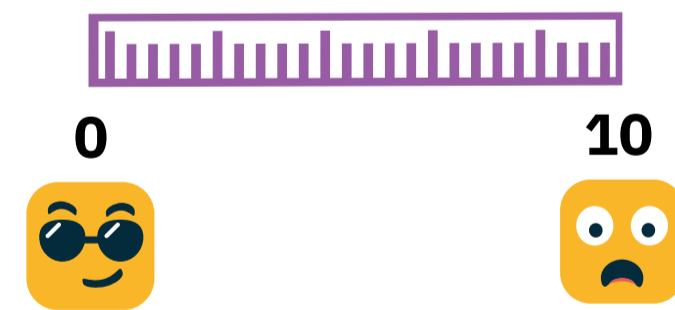
ساعد طفلك على تخيل «حجم» قلقه. أطلب منه أن يظهر لك مدى صغر أو كبر قلقه في مواقف مختلفة، مثل اليوم الأول في المدرسة أو مراجعة طبيب الأسنان، أو ركوب الدراجة الهوائية في شارع مزدحم أو إلقاء خطاب من خلال إستخدام الأنشطة التالية.



تبادل الأفكار مع طفلك بشأن ما يمكنه القيام به للمساعدة في تحويل مخاوفه من الشعور بأنها كبيرة إلى متوسطة أو صغيرة.

قد تتضمن الأفكار أخذ نفس عميقة، الذهاب في رحلة بالدراجة الهوائية، الإصغاء إلى الموسيقى، التحدث مع شخص بالغ يثق به أو التمتع بوقت بمفرده.

بادر مع طفلك في صنع مقياس القلق لقياس مخاوفهم المختلفة. أرسم مقياساً يتكون من 0 إلى 10، بحيث يشير الرقم 0 إلى الشعور بالسعادة أو الهدوء، بينما يشير الرقم 10 إلى الانتقال إلى أعلى نقطة قلق يشعر بها.



إستخدم هذا المقياس عندما تلاحظ أن طفلك قد يشعر بالقلق كطريقة تتحقق من أو ترى مدى قوة 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.



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: التنفس بهدوء

ما هي؟

لا يدرك الأطفال عادة بأن مشاعر الخوف والمشاعر الصعبة الأخرى قد «تظهر» في أجسامهم على هيئة عدم راحة بدنية، مثل الصداع وتشنج العضلات. إن ممارسة تمارين إسترخاء ممتعة بانتظام من شأنها مساعدة الأبدان والعقول على الإسترخاء والهدوء وخفض التوتر والقلق عند ظهورها.

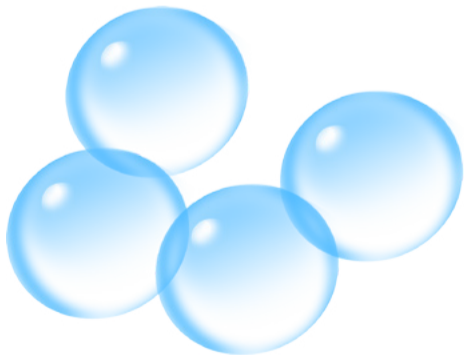
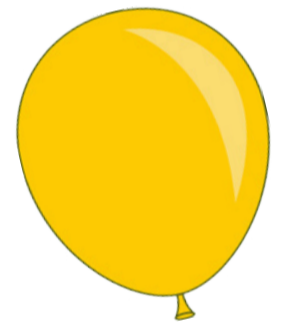
كيف؟

يُعتبر ممارسة الإستنشاق البطيء والعميق واحدة من أهم الطرق الفعالة للشعور بالراحة والإسترخاء والتركيز. شجّع الأطفال على التنفس ببطء عن طريق الأنف، مما يسمح بارتفاع البطن، وإحساس أنفسهم لبضعة ثواني، وبعد ذلك ببطء إخراج الزفير عن طريق الفم، مما يتسبب في نزول البطن. كرّر هذه الدورة من 5 إلى 10 مرات عند البدء وحاول القيام بذلك لعدة دقائق للحصول على تأثير مهدئ أقوى. أضف إليه بعض المتعة من خلال محاولة القيام بما يلي:



تصور أنك تشم رائحة وردة عندما تتنفس ببطء، وبعد ذلك أخرج الزفير بهدوء وكأنك تحاول تبريد مشروب ساخن.

تخيّل أنك تنفخ بالوناً في بطنك عندما تأخذ نفساً عميقاً وأخرج الزفير ببطء لتفريغ البالون.



أتبع ذلك من خلال مشاهدة فلم فيديو مثل **Calm Breathe Bubble** (أي تنفس الفقاعة بهدوء).

إستخدم تطبيقاً مع إرشادات تنفس موجهة، مثل تطبيق **Breathr App** من **Kelty Mental Health** أو تطبيق **Mindshift** من **Anxiety Canada**.



تلميح: يتم ممارسة التنفس بهدوء بشكل أفضل عند ممارستها بانتظام وعندما يكون طفلك هادئاً بالفعل لكي يتذكر كيفية القيام بذلك عندما يشعر بالضيق. تعلّم كيفية تشخيص المحفزات لطفلك لكي تتمكن من أداء التنفس ببطء معاً قبل أن تخرج الأمور عن السيطرة. من السهل دائماً التعامل مع المشاعر القوية قبل أن تستفحل.



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.



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 تعلّم 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.



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: التوتر والإسترخاء

ما هي؟

عندما يشعر الأطفال والكبار بالقلق، فإنهم يتعرضون للتوتر الجسدي. يمكن أن يؤدي هذا التوتر العضلي إلى الشعور بعدم الراحة ويساهم في ولادة مشاعر عامة بعدم الإرتياح. يتضمن التوتر والإسترخاء على تعلم الأطفال كيفية التوتر، السيطرة على وإسترخاء كل مجموعة عضلية بشكل تام. كلما تعلم الطفل العمل مع كامل جسمه لفترة أطول وبشكل تام، كلما زاد تأثير الإسترخاء.

كيف؟

ساعد طفلك على فهم الإختلاف بين الشعور بالتوتر والشعور بالإسترخاء من خلال الطلب منه أن يتخيل نفسه مثل:



معكرونة صلبة وغير مطبوخة، وبعد ذلك، معكرونة مطبوخة وناعمة

متسابق يهز جسمه لترخي عضلاته
قبل السباق



لاعب كمال أجسام يستعرض مجموعة عضلية واحدة تلو الأخرى

تابع معه من خلال تمرين موجه للتوتر والإسترخاء.

اقرأ بصوت عالٍ نصاً يتسم بالتوتر والإسترخاء. إستخدم نبرة صوت هادئة وإختر وقتاً هادئاً مثل فترة ما بعد الغداء أو قبل الذهاب إلى النوم عندما لا تشعر بالإستعجال.

تلميح: كما هو الحال مع التنفس بهدوء، يتم ممارسة تمارين التوتر والإسترخاء بشكل أفضل عند ممارستها بانتظام لكي تكون أكثر فعالية عندما يحتاج طفلك إلى تهدئة جسمه.



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.



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. خصّص وقتاً لفترات إستراحة كبيرة أو صغيرة للقيام بالحركات طوال اليوم لتخفيف حدة التوتر ولزيادة المرح!

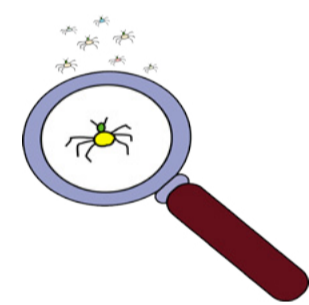
كيف؟

إذهب إلى الخارج كلما سنحت لك الفرصة للتمتع بالهواء النقي وتذكّر 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.

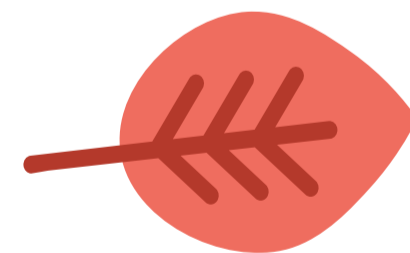


بادر بمراقبة الطبيعة وقم بتدوين ملاحظاتك في دفتر ملاحظات؛ أو حاول القيام بـ **Geocaching** (أي هواية العثور على المخابئ).



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 بحقيقة 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.



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.

حدّد الفكرة

ما هو؟

يمكن أن تؤثر أفكارنا في مشاعرنا وتصرفاتنا. يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال على فهم معنى الفكرة وكيف أن بعض الأفكار قد تكون مفيدة بينما يكون البعض الآخر منها غير مفيدة.

كيف؟

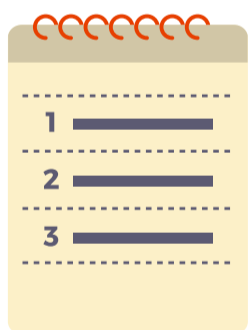
يمكن أن يتعلم الأطفال إدراك أفكارهم عن طريق الممارسة المنتظمة. بادر بمشاهدة أفلام فيديو عن كيف يمكننا أن نكون على دراية أكثر بأفكارنا. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:

How To Manage Your Worries - Circles of Control

من British Red Cross

Mindfulness For Kids - Learning About Our Thoughts

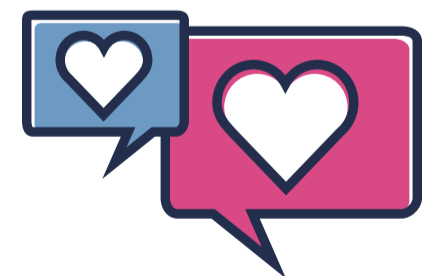
من Fablefy - The Whole Child



بادر بتقسيم قطعة ورق إلى ثلاثة فقرات. قم بتسمية الفقرات بالمشاعر والأفكار والأفعال. تبادل الأفكار مع طفلك حول موقف حدث مؤخراً عندما كان رد فعله قوياً وأكتبه في فقرة الأفعال. ثم إنتقل إلى فقرة المشاعر وإجعله يكتب فيها مشاعره المرتبطة برد الفعل هذا. ثم إنتقل إلى عمود الأفكار وناقش مع طفلك عن الأفكار التي قد تكون لديهم.

ناقش مع طفلك وصلة الربط بين أفكاره ومشاعره وأفعاله.

تحدّث مع طفلك على مدار اليوم عن المواقف وأوضح له بعض الأفكار التي قد تكون لديك. ادعو طفلك لتبادل بعض الأفكار التي قد تكون لديه حول نفس المواقف. يساعد التحدث عن الأفكار طفلك على تنمية وعي عن أفكاره.



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.



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.

خلق طريقة تفكير مفيدة

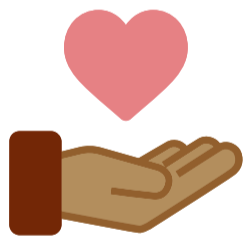
ما هو؟

من الطبيعي أن تكون لدى الشخص مخاوف أكثر من المعتاد خلال أوقات عدم اليقين، ولكن يمكن أن تكون بعض المخاوف غير مفيدة ومستمرة، والتي تسبب في ارتفاع مستويات القلق. يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال في التعامل مع المخاوف من خلال مساعدتهم على تحويل الأفكار غير الواقعية أو المتشائمة إلى أفكار مفيدة ومرتنة. تعلّم المزيد عن التفكير المفيد من خلال زيارة: [Anxiety Canada](#).

كيف؟

إن التحدث مع طفلك عن الأشياء التي تثير قلقه يجعله يعلم أنه ليس وحيداً. لدينا جميعاً مخاوف ويمكن أن تكون البعض منها على هيئة أفكار أو صور مخيفة تظهر في رؤوسنا من حين إلى آخر. تتعلق العديد من المخاوف عن المستقبل أو الأشياء التي يمكن أن تحدث، لذلك قد يمكنك مساعدته على التحدث حول ما يثير قلقه من خلال طرح أسئلة على طفلك تبدأ بـ «ماذا لو؟». قد يُفضل بعض الأطفال كتابة مخاوفهم أو رسمها أكثر من رغبتهم في التحدث عنها.

فكّر معاً في ثلاثة أشياء أنتما ممتنان لها كل يوم وتصوّرا أنكما تحملان هذه الأشياء في أيديكما.



ركّز على ما يمكنهم فعله - إنهم لا يتحكمون في متى تفتح المدرسة أبوابها، ولكن يمكنهم زيارة أصدقائهم عبر الإنترنت.



قم بكتابة مخاوفك ثم ضعها في «صندوق المخاوف» للإحتفاظ بها - بادر بإعادة مراجعة المخاوف في وقت لاحق إذا رغبتوا في ذلك.



عندما تظهر مخاوف غير واقعية وغير مفيدة، بادر بمساعدة طفلك على إيجاد طرق تفكير مفيدة أكثر مثل:

أفكار مفيدة أكثر

- أنا أشعر بالأمان في المنزل.
- أنا أفعل كل ما في جهدي لكي أبقى في صحة جيدة.
- أنا ممتن لكل شيء يمكنني القيام به.

أفكار غير مفيدة

- أنا عالق بالمنزل.
- سأصيب بالمرض.
- يفوتني كل شيء!



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.



BRITISH
COLUMBIA

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.

بطاقات التكيف

ما هي؟

يمكن أن يكون صعباً على الأطفال أن يتذكروا أدوات وعبارات مفيدة عندما يشعروا بالتوتر أو القلق. عند خلق بطاقات شخصية، تسمى بطاقات التكيف، فإنها يمكن أن تساعد على دعمهم لمواجهة المشاعر التي تتابها القلق أو المواقف المفعمة بالتحديات. يمكن أن تساعد هذه الأفكار التي تمت كتابتها على تذكير الأطفال «في تلك اللحظة» بأنه يمكنهم التعامل مع هذه المشاعر وأنهم سيتجاوزونها.

كيف؟

يمكن أن يستخدم الأطفال عبارات أو رسوم أو أشياء ذات مغزى شخصي لهم لمساعدتهم على الحفاظ على هدوئهم وتركيز فكرهم من خلال تذكير أنفسهم بالمهارات التي تعلموها عندما تطغي عليهم المشاعر أو إذا كانوا بحاجة إلى الدعم للتعامل مع مشاعر القلق أو المواقف المفعمة بالتحديات.

Everyone Needs a Rock

بقلم Byrd Baylor



قم مع طفلك بوضع عبارات تشجيعية أو كلمات ملهمة. قم بكتابتها على قطع من الورق وضعها في وعاء أو صندوق لكي يقرأها طفلك عندما يشعر بالحزن أو لتكوين عقلية إيجابية.

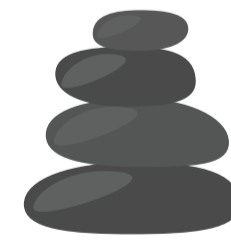
Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

بقلم Dawn Huebner

The Deepest Breath

بقلم Meg Grehan

شجّع طفلك على كتابة أو رسم كلمات شخصية ذات مغزى على الأحجار أو قطع من الخشب.



ضع الأحجار في أماكن مختلفة من المنزل أو يمكن لطفلك أن يضعها في جيبه أو في حقيبته للأوقات التي يشعر فيها بالقلق.



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.



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؟

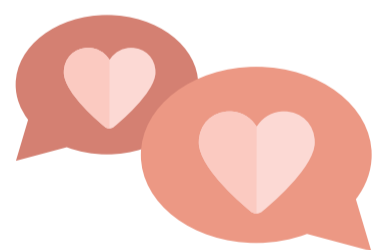
يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال على فهم أنه أن يكون الشخص شجاعاً يتطلب منه إتخاذ خطوات بسيطة لمواجهة مخاوفه ببطء، خطوة بخطوة. يعتبر إتخاذ خطوات بسيطة من أحد أهم الأدوات القيمة التي يمكن إستخدامها عند مواجهة المخاوف أو التصدي للتحديات. لمعرفة المزيد، بادر بزيارة النصائح المفيدة للقيام بتمارين 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.

