

EASE في المنزل (روضة الأطفال إلى الصف 3)

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 بمطالعة الكتب المصورة أو تبادل القصص وإسأل طفلك عن أفكار الشخصية. عندما يرتبط الأطفال بالشخصيات والأحداث في الكتب، فإنها ستساعد على تقليل الشعور بالوحدة. تتضمن الأمثلة على ما يلي:

I Think, I Am!

بقلم Louise Hay
& Kristina Tracy

Don't Think About Purple Elephants

بقلم Susan Whelan

A Thought is a Thought

بقلم Nikki Hedstrom



غير مفيدة



مفيدة

قم بكتابة بعض الأفكار المفيدة وغير المفيدة والتي هي ذات مغزى لطفلك على الورق.

ضع علامة "مفيدة" على كيس ورقي وضع علامة "غير مفيدة" على كيس آخر. تبادل الأدوار مع طفلك من خلال إختيار فكرة وتحديد الكيس الذي تنتمي إليه تلك الفكرة.

أنظر إلى صور الأشخاص في مواقف مختلفة أو الذين يعبرون عن مشاعر مختلفة. استخدم صور أشخاص في مواقف مختلفة، أو مجلة أو كتاباً مصوراً لا يحتوي على كلمات.



أطلب من طفلك أن يبحث عن أدلة عن ما قد يفكر فيه هؤلاء الأشخاص.



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.

