

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.

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. قد يُفضل الأطفال رسم مخاوفهم أكثر من رغبتهم في التحدث عنها.



إلعب لعبة "ماذا لو؟". أطلب من طفلك أن يشاطرك شيئاً يسبب له القلق أو الخوف (مثال، ماذا لو لم أعر على لعبتي المفضلة). تبادل الأفكار مع طفلك عن النتائج المحتملة التي قد يشعر طفلك بتحسّن حياله (مثل، إذا فقدت لعبتي المفضلة، يمكنني أن أطلب من شخص بالغ أو صديق في مساعدتي...).

عندما يتكرر القلق أو الخوف، بادِر بتذكير طفلك عن النتائج المحتملة الأخرى والتي تمت مناقشتها للتخفيف من حدة القلق (تم إقتباس هذه الفعالية من [Heart-Mind Online](#)).

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

أفكار مفيدة أكثر

- يمكن أن يكون صديقي مشغولاً جداً الآن.
- أنا أفعل كل ما في جهدي لكي أبقى في صحة جيدة.
- أنا ممتن لكل شيء يمكنني القيام به.

أفكار غير مفيدة

- صديقي لا يحبني.
- 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.

