

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.

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 سيجتازونها.

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 تغطي عليهم المشاعر أو إذا كانوا بحاجة إلى الدعم للتعامل مع مشاعر القلق أو المواقف المفعمة بالتحديات.

بادر بمطالعة الكتب المصورة أو تبادل القصص وأسأل طفلك عن ما قامت به الشخصيات عند شعورها بالقلق. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:

The Whatifs

بقلم Emily Kilgore

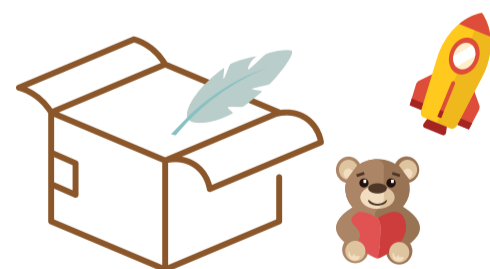
Ruby Finds a Worry

بقلم Tom Percival

I Can Handle It

بقلم Laurie Wright

بادر بعمل صندوق أدوات مهارات التكيف مع طفلك من خلال الطلب منهم في الذهاب في رحلة البحث عن الكنز لإيجاد أشياء تجعلهم يشعرون بالراحة تجاهها. تحدّث مع طفلك عن سبب اختيار هذه الأشياء، وكيف تجعلهم هذه الأشياء يشعرون والمواقف الصعبة التي يتم استخدامها فيها.



بادر سوياً مع طفلك في إيجاد مكان للإحتفاظ بصندوق الأدوات.



أطلب من طفلك أن يتبع أثر يده وأن يكتب كلمة ذات مغزى أو كلمة مُلهمة على كل أصبع من أصابعه. يمكن مراجعتها قبل مواجهة المواقف المليئة بالتحديات ويتم استخدامها كتشجيع (تم إقتباس هذه الفعالية 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.

