

# 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.

## 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 مطالعة الكتب المصورة أو تبادل القصص. إسأل طفلك أسئلة مثل «كيف كانت الشخصيات تشعر؟ متى كنت تشعر بالخوف قبل محاولة شيء جديد أو صعب؟». تتضمن بعض الأمثلة ما يلي:

### Scaredy Squirrel

بقلم Mélanie Watt

### Hector's Favorite Place

بقلم Jo Rooks

### A Little Bit Brave

بقلم Nicola Kinnear



تحدّث مع طفلك عن هدف واقعي يرغب في الوصول إليه. قد تتضمن بعض الأمثلة: النوم بعيداً عن المنزل أو الذهاب إلى موعد لعب. شجّع طفلك على رسم صورة لهذا الهدف. ناقشاً معاً ما هي الخطوات الأولى البسيطة نحو الوصول إلى ذلك الهدف، وما هي الخطوات الأخرى التي ستليها.

فكّر مع طفلك وشاركه جميع الخطوات الجريئة التي اتخذها خلال السنوات الماضية للتغلب على مخاوفه، مثل الذهاب إلى طبيب الأسنان أو اليوم الأول في المدرسة. يمكن للصور أن توفر ذكريات عظيمة. دع طفلك يعرف كم فخور أنت به.



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.

