

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.

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 بمطالعة الكتب المصورة أو تبادل القصص أو مشاهدة أفلام الفيديو عن الشعور بالقلق وإسأل طفلك إذا كانت لديه أية مشاعر مشابهة. تتضمن بعض الأمثلة على ما يلي:



A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

من Shona Innes

The Huge Bag of Worries

من Virginia Ironside



Anxiety In Kids

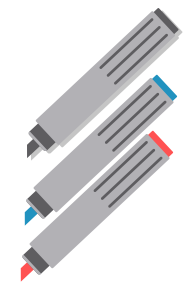
من Willa, Kid Scientist
& Australian Museum

Is A Worry Worrying You?

من Ferida Wolff
& Harriet May Savitz



إمنح طفلك فرصة لخلق شخصية القلق الخاصة به باستخدام مواد من أنحاء المنزل مثل أقلام السبورة، الأحجار، صور المجلات أو عجينة بلي دو. تحدّث مع طفلك وإطرح أسئلة عن حجم شخصية القلق ولونه وشكله، ومتى ولماذا يظنون ظهور شخصية القلق.



تلميح: دع طفلك يعلم بأن لدى كل شخص مخاوف من وقت إلى آخر. تحدّث معه عن بعض مخاوفك الصغيرة. 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.

