

# 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.

## مساعدة الأطفال على البحث عن مشاعرهم

### ما هو؟

قد يجد الأطفال الصغار صعوبة في تشخيص مشاعرهم الجياشة والمضطربة التي تأتي مع كافة التغييرات التي تحدث في العالم. قد يشعروا بالإحباط عند البقاء في المنزل في كافة الأوقات، وقد يشعروا بخيبة أمل عند إلغاء الفعاليات وقد يشعروا بالقلق بشأن الأخبار. يستطيع أولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال على تعلم كيفية إدراك مشاعرهم وإيجاد طرق للتعبير عنها لكي لا تبقى مخبأة داخلهم أو أن يتم التعبير عنها بطرق غير آمنة.

### كيف؟

بإحدى الطرق التالية: مشاهدة أفلام الفيديو عن مشاعر مختلفة وإسأل طفلك إذا كانت لديه أي من هذه المشاعر المشابهة. تتضمن الأمثلة على ما يلي:

### The Feelings Song

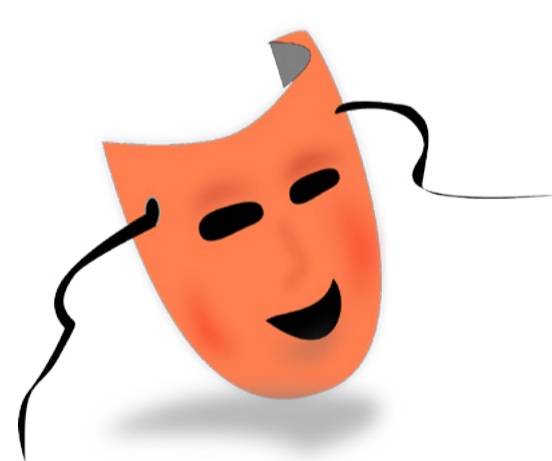
بقلم Miss Molly



أطلب من طفلك أن يجد طرقاً للتعبير عن مشاعره من خلال الرسم والتلوين، اللعب الخيالي، الرقص، تمزيق الأوراق، القرع على الطبول أو الأواني، وحتى السماح لنفسه ببيكاء شديد.

### The Feelings Book

بقلم Tod Parr



إلعب لعبة فوازير المشاعر من خلال التناوب على إظهار مشاعر مختلفة وتخمينها. بعد الإنتهاء منها، أطلب من طفلك أن يتحدث عن المشاعر التي يشعر بها في الآونة الأخيرة.

### In My Heart

بقلم Jo Witek

**تلميح:** بادر بالإقرار بجميع المشاعر التي يشعر بها طفلك. كن حاضراً وقدم الدعم دون محاولة تصليح أو تغيير ما يشعر به. مثلاً، «أنا أؤمن بأنك تحس بالإحباط لأنك لا تستطيع اللعب مع أليكس. من الصعب جداً عدم القدرة على رؤية أصدقائك. أنا متأكد بأنك تفتقده.» أو «أنا تشعر ببعض التوتر الآن هو علامة أن مشاعرك تعمل كما ينبغي لها.»



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.

