

# ਘਰ ਵਿਚ EASE (ਗਰੇਡ 4-7)

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਹੋਣ ਵਜੋਂ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

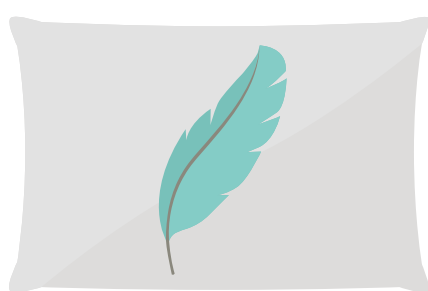
## ਸਮੇਂ ਮਿੱਥਣਾ ਅਤੇ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣਾ

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿੱਤ-ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਕੇ ਸਮੇਂ ਰੱਖਣਾ ਅਮਨ-ਅਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਤ-ਨੇਮਾਂ (ਰੂਟੀਨਜ਼) ਦਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

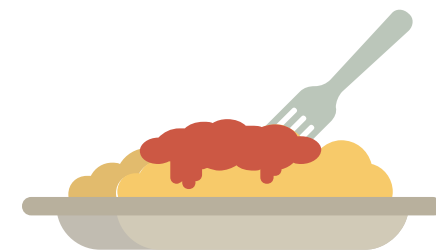
### ਕਿਵੇਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਸਕੈਜੂਅਲ ਬਣਾਉਣ (ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸੁਗਲ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। **ਸਕੈਜੂਅਲ** ਛਾਪੇ ਅਤੇ ਲਗਾਉ ਜਾਂ ਕੋਈ **ਸਕੈਜੂਲਿੰਗ ਐਪ** ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਿੱਤ-ਨੇਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ।

ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ (ਡਿਨਰ) 'ਤੇ, ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਉਹ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਹੈਰਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਸ ਖਾਣਾ ਖਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਮੰਗਲਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟਾਕੋ ਜਾਂ ਐਤਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਗੈਟੀਜ਼ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਂਭਣ ਦਿਉ।



ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਬਬਲ ਬਾਬਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਦਸਤੂਰਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।



**ਸੁਝਾਅ:** ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵੱਲ ਇਕਸਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



Everyday  
Anxiety  
Strategies for  
Educators

EASE (ਹਰ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਰਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ) ਕਲਾਸ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

