

# 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।

## ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਿਆਲ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਕਿਵੇਂ?

ਬੱਚੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

### Mindfulness For Kids - Learning About Our Thoughts

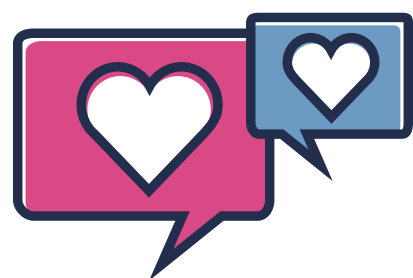
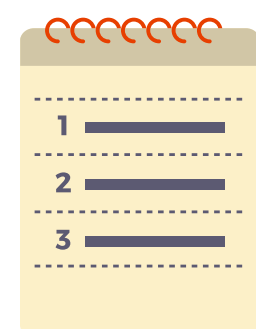
ਵਲੋਂ Fablefy - The Whole Child

### How To Manage Your Worries - Circles of Control

ਵਲੋਂ British Red Cross

ਪੇਪਰ ਦੇ ਇਕ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ 3 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ। ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਉਸ ਤਾਜ਼ਾ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿੱਥੋਂ ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੀਐਕਟ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਐਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲਿਉ। ਫਿਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿਖਣ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਐਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਫਿਰ ਖਿਆਲ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ 'ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਭਰ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



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।

