

# 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।

## ਮਨ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣਾ

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਵਿਅਰਥ ਅਤੇ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ [Anxiety Canada](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਕਿਵੇਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਤਸੱਵਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਿਰਾਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਆ ਟਪਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਿਕਰ ਭਵਿੱਖ ਜਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ “ਜੇ ਇਹ ਹੋ ਜਾਵੇ?” ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

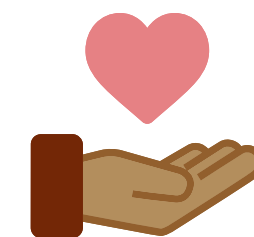
ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਉ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ “ਵਰੀ ਬੋਕਸ” ਵਿਚ ਰੱਖੋ - ਜੇ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ।



ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਦੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਜ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਰਲ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਫੜਨ ਦੀ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ।



ਜਦੋਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਫਿਕਰ ਹੋਣ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ:

### ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਖਿਆਲ

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿਚ ਫਸ ਗਿਆ ਹਾਂ।  
ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।  
ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

### ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਫ ਹਾਂ।  
ਤੰਦੁਰਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।  
ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।



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।

