

# 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 ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਕੋਪਿੰਗ ਕਾਰਡਜ਼

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੂਲਜ਼ ਅਤੇ ਵਾਕ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਪਿੰਗ ਕਾਰਡਜ਼ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਡ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ, ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲੈਣਾ “ਇਸ ਵੇਲੇ” ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੰਘ ਜਾਣਗੇ।

### ਕਿਵੇਂ?

ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਵਾਕਾਂ, ਚਿੰਤਰਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਿੱਖੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਸਿੱਖੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੂਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

### The Deepest Breath

ਵਲੋਂ Meg Grehan

### Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

ਵਲੋਂ Dawn Huebner

### Everyone Needs a Rock

ਵਲੋਂ Byrd Baylor

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਪੱਥਰੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।



ਘਰ ਵਿਚ ਥਾਂ ਥਾਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇਬ ਜਾਂ ਬੈਕਪੈਕ ਵਿਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਾਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਜਾਰ ਜਾਂ ਬੈਕਸ ਵਿਚ ਪਾਉ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਪਸੈਂਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ 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।

