

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।

ਦਲੇਰੀ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਲੇਰ ਬਣਨ ਵਿਚ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ, ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੁਣੌਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਤੂ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ Anxiety Canada ਦੇ [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) ਅਤੇ [Rewarding Bravery](#) ਦੇਖੋ।

ਕਿਵੇਂ?

ਭਾਵੇਂ ਡਰ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਲੇਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਦਮ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਦਲੇਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਰ 'ਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ, “ਵੀਡੀਓ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?” ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

ਵਲੋਂ Anxiety Canada

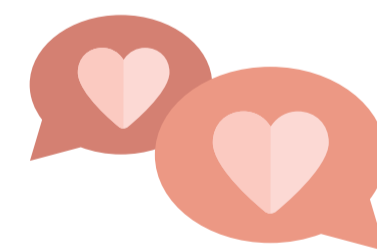
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਮਲੀ ਟੀਚਾ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹਨਰ ਸਿੱਖਣਾ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਦਮ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਦੱਸੇ।



Flight of the Hummingbird – Haida Manga

ਵਲੋਂ Michael Nicoll Yahgulanaas



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹ ਹਾਲਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਲੇਰ ਬਣੇ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕੇ।



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।

