

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।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਫਿਕਰਮੰਦ, ਬੇਆਰਾਮ, ਆਸਵੰਦ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਜਜ਼ਬਾਤ, ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ, ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੜਾਈਆਂ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਵੇਂ?

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

My Heart

ਵਲੋਂ Corrina Luyken



ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜਕੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੌਰਮਲ ਅਤੇ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹੋ।

The Red Tree

ਵਲੋਂ Shaun Tan

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਇਸ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਰਵਿਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਓਕੇ ਹੈ - ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”



How is She Feeling?

ਵਲੋਂ Disney Enterprises



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਡਰਾਈਂਗ ਅਤੇ ਪੇਂਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰਵਾਇਤ, ਡਾਂਸ, ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਣ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।



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।

