

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।

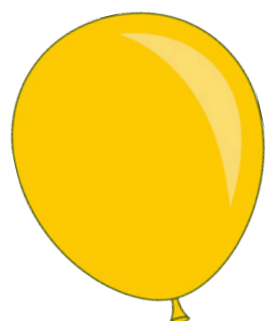
ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਨਰ: ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਔਖੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਜੋਂ “ਦਿਖਾਈ ਦੇ” ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਕਸ ਵਜੋਂ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਸੁਗਲ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨਾਂ ਦੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ?

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਆਰਾਮਦੇਹ, ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿੰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਪੇਟ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਉਣ, ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ 5-10 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਸਰ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰਨ ਤੱਕ ਜਾਉ। ਇਹ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਸੁਗਲ ਕਰੋ:



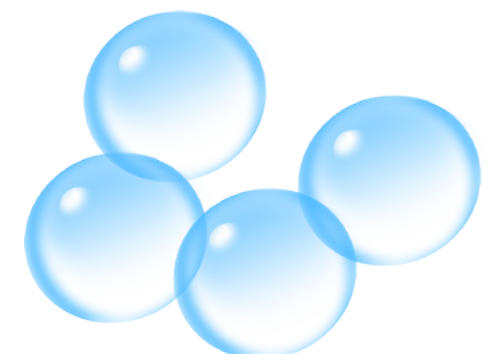
ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੁਬਾਰਾ ਭਰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਨਿਕਲਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਫੁੱਲ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦੇ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਠੰਢੀ ਕਰਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Kelty Mental Health ਦਾ **Breathr App** ਜਾਂ Anxiety Canada ਦਾ **Mindshift**

ਇਸ **Calm Breathe Bubble** ਵੀਡੀਓ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਲਵੋ।



ਸੁਝਾਅ: ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਉਦੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕੇ ਕਿ ਅਪਸੈੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਪਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਾਲਤ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਰਲ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋ। ਤੀਬਰ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ 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।

