

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।

ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਨਰ: ਚੇਤਨ ਰਹਿਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਉਤਸੁਕ ਮਨ ਨਾਲ ਹੁਣ ਦੇ ਪਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਰੀਐਕਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੇਤਨ ਹੋਣ (ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ) ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, [Heart-Mind Online](#) ਅਤੇ [Mindful.org](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਿਵੇਂ?

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁਣ ਦੇ ਪਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਅਹਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੇਧਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ:

Mindfulness Exercises for Kids: Still Quiet Place

ਵੀਡੀਓ GoZen! ਵਲੋਂ

Mindfulness: Youth Voices

ਵੀਡੀਓ Kelty Mental Health ਵਲੋਂ

Everything Changes In The Rain

Inner Kids ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ



ਚੇਤਨ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਐਪ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [MindShift™ CBT](#). ਉਸ ਨਾਲ ਚੇਤਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

“ਅਹਿਲ” ਹੋਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਸਰਗਰਮੀ [Heart-Mind Online](#) ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ)।

ਦਿਨ ਦੇ ਰਸ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ, “ਸਪੀਡ ਚੈੱਕ” ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, “ਕੀ ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਾਹਲੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ?” ਜੇ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੇ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਉਸ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ, ਪਰ ਹੌਲੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ (ਸਰਗਰਮੀ [Heart-Mind Online](#) ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ 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।

