

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

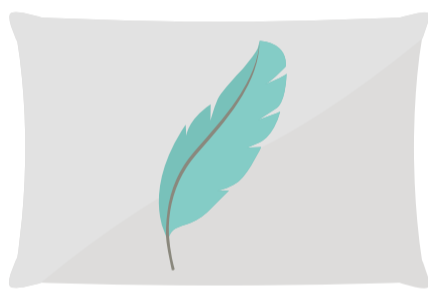
ਸਮੇਂ ਮਿੱਥਣਾ ਅਤੇ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿੱਤ-ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਕੇ ਸਮੇਂ ਰੱਖਣਾ ਅਮਨ-ਅਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਤ-ਨੇਮਾਂ (ਰੂਟੀਨਜ਼) ਦਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

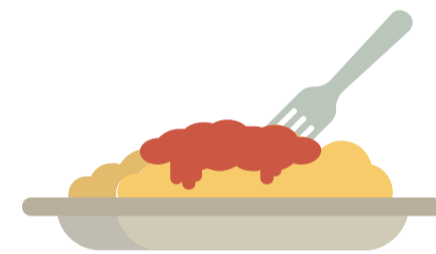
ਕਿਵੇਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਸਕੈਜੂਅਲ ਬਣਾਉਣ (ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸੁਗਲ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। **ਸਕੈਜੂਅਲ** ਛਾਪੇ ਅਤੇ ਲਗਾਉ ਜਾਂ ਕੋਈ **ਸਕੈਜੂਲਿੰਗ ਐਪ** ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਿੱਤ-ਨੇਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ।

ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ (ਡਿਨਰ) 'ਤੇ, ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਉਹ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਹੈਰਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਸ ਖਾਣਾ ਖਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਮੰਗਲਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟਾਕੋ ਜਾਂ ਐਤਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਗੈਟੀਜ਼ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਂਭਣ ਦਿਉ।



ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਬਬਲ ਬਾਬਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਦਸਤੂਰਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।



ਸੁਝਾਅ: ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵੱਲ ਇਕਸਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



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।



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।

ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੀਐਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨੌਰਮਲ, ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਵੇਂ?

ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Why Do I Feel Anxious Sometimes?

ਵਲੋਂ Karen Young

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

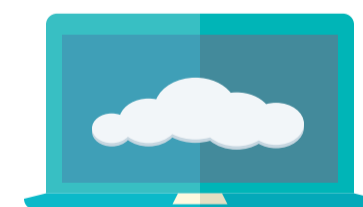


ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਹਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਹਨਰਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

ਵਲੋਂ Anxiety Canada

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **WordArt** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਰਡ ਕਲਾਊਡ ਜਾਂ **Silk** ਵਰਗੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਪਾਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਪਾਤਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



What Is A Worry Warrior?

ਵਲੋਂ Counselor Keri

ਸੁਝਾਅ: ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਇਕ ਆਮ ਇਹਸਾਸ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜੋਰ ਦਿਉ ਕਿ ਫਿਕਰ, ਅਸਮਾਨ ਵਿਚਲੇ ਬੱਦਲਾਂ ਵਾਂਗ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



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।



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।

ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਫਿਕਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰੇ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਚਿਹਰਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੱਠੇ ਕੱਸ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਲੋਂ ਫਿਕਰ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੱਟ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ?

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਸੁਣੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੀਐਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Fight Flight Freeze Anxiety Explained For Teens

ਵੀਡੀਓ Anxiety Canada ਵਲੋਂ

Body Scan

Kelty Mental Health ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ

* ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ “ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ” ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

Different Ways Our Bodies React To Anxiety

ਵੀਡੀਓ Global News ਵਲੋਂ

ਪਿਆਰ

ਆਨੰਦ

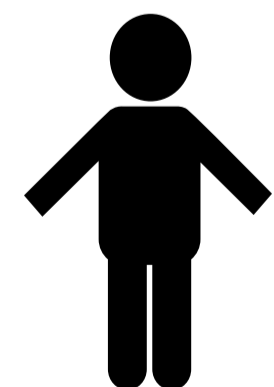
ਡਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਪੇਪਰਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖ ਲਉ।

ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਇਕ ਪੇਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਿਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤ ਦੀ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ ਵਰਤੋ, ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ।

ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ “ਬੌਡੀ ਅਵੇਅਰਨੈੱਸ ਚੈੱਕ” ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਇਸ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਣਚਿਤਵੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।



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।



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?

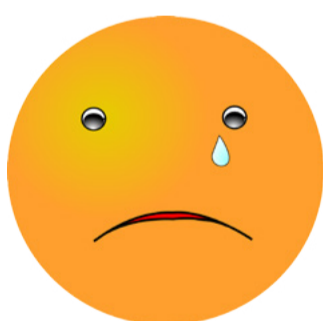
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਫਿਕਰਮੰਦ, ਬੇਆਰਾਮ, ਆਸਵੰਦ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਜਜ਼ਬਾਤ, ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ, ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ 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

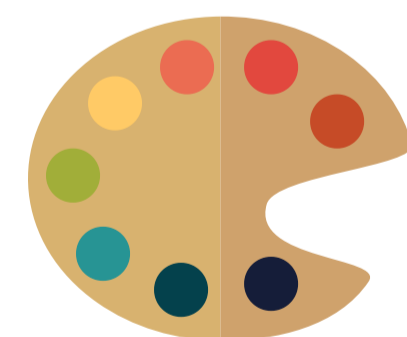
ਵਲੋਂ Shaun Tan

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।



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

ਵਰੀ ਸਕੇਲ

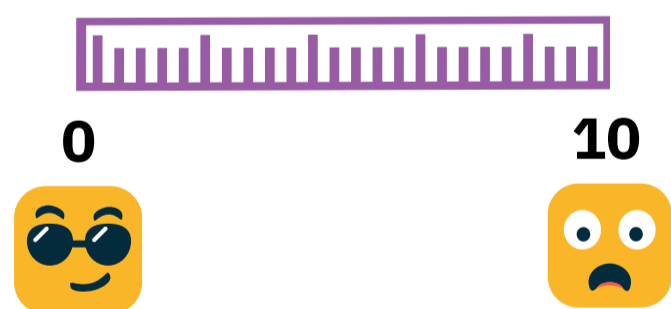
ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਵਰੀ ਸਕੇਲ (ਫਿਕਰ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ) ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੇਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਕਦੇ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

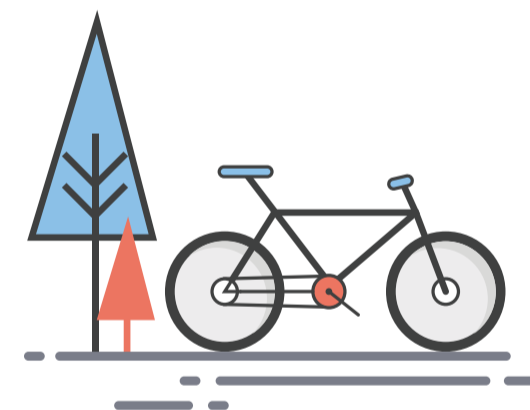
ਕਿਵੇਂ?

ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ “ਆਕਾਰ” ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ, ਡੈਂਟਿਸਟ ਦੇ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਬਿਜ਼ੀ ਸਟਰੀਟ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਪੀਚ ਦੇਣਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਰੀ ਸਕੇਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। 0-10 ਦੀ ਸਕੇਲ ਬਣਾਉ, ਜਿੱਥੇ 0 ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਅਤੇ 10 ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।



ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਦੋਂ ਇਸ ਸਕੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਜਾਣਾ, ਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



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।



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।

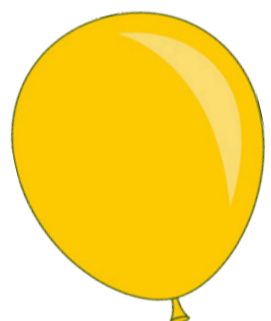
ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਨਰ: ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

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 ਸੂਰੂ ਵਿਚ 5-10 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਸਰ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰਨ ਤੱਕ ਜਾਉ। ਇਹ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਸੁਗਲ ਕਰੋ:



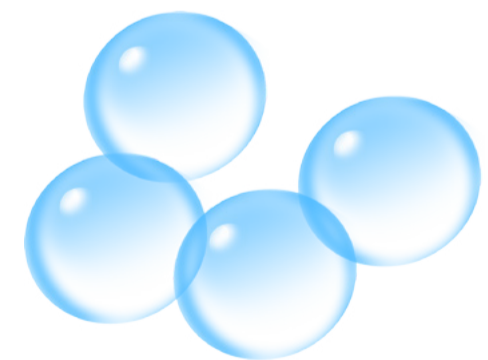
ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੁਬਾਰਾ ਭਰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਨਿਕਲਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

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।



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 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: 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।



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 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: ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਕਸ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ (ਤਣੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਪਵੇ) ਨਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਤਣਨਾ, ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਿਵੇਂ?

ਤਣੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ:



ਕੋਈ ਬੌਡੀ ਬਿਲਡਰ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੱਠੇ (ਮਸਲ) ਮੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਇਕ ਦੌੜਾਕ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲੂਣਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਸਖਤ, ਕੱਚੀ ਸਪਗੈਟੀ, ਫਿਰ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸਪਗੈਟੀ

ਕੋਈ ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ ਕਹਾਣੀ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ - ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਰ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਸ਼ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਨਾਲ ਹੀ ਕੋਈ ਸੇਧ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਅ: ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ ਦਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।



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।



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

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨਪਰਚਾਵਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਲਉ!

ਕਿਵੇਂ?

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ **ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:

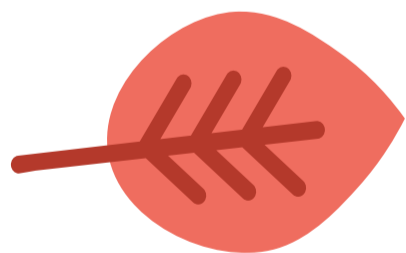


ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੋਟਬੁੱਕ ਵਿਚ ਲਿਖੋ; ਜਾਂ **ਜੀਓਕੈਸ਼ਿੰਗ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ।

ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ, ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕਾਂ ਮਾਰੋ, ਫ੍ਰਿਸਬੀ ਸੁੱਟੋ, ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਟੱਪਾ, ਟੈਗ ਜਾਂ ਲਾਲ-ਲਾਈਟ ਹਰੀ-ਲਾਈਟ ਖੇਡੋ। ਕੁਝ ਬਾਹਰ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਦੇਖੋ।



ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਉੱਚਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ **Cosmic Kids Yoga** ਅਤੇ **GoNoodle** ਵਰਗੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਨਾਲ ਨੱਚੋ-ਟੱਪੋ।



ਖੰਭ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ ਵਾਈ ਵਰਗੀ ਸੋਟੀ, ਪੱਧਰੀ ਪੱਥਰੀ, ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲਾ ਪੱਥਰ, ਪੰਜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਚੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਕੈਵੈਂਜਰ ਹੰਟ ਲਈ ਜਾਉ - ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਲਈ ਇਹ **ਛਾਪਣਯੋਗ ਸਕੈਵੈਂਜਰ ਹੰਟ** ਦੇਖੋ।



ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਲਈ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

1. 10 ਜੰਪਿੰਗ ਜੈਕਸ ਕਰੋ
2. ਡੱਬਾਬੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਤਾਰ ਉੱਪਰ ਦੀ ਛਾਲ ਮਾਰੋ
3. 5 ਵਾਰੀ ਘੁੰਮੋ
4. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਕੋਈ ਗੱਦੀ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
5. ਹੁਲਾ ਹੁਪ ਘੁਮਾਉਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਅਸਲੀ ਹੁਲਾ ਹੁਪ ਘੁਮਾਉ!)।



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।



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।

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਿਆਲ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਵੇਂ?

ਬੱਚੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Mindfulness For Kids - Learning About Our Thoughts

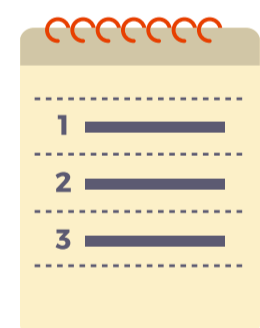
ਵਲੋਂ Fablefy - The Whole Child

How To Manage Your Worries - Circles of Control

ਵਲੋਂ British Red Cross

ਪੇਪਰ ਦੇ ਇਕ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ 3 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ। ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਉਸ ਤਾਜ਼ਾ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿੱਥੋਂ ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੀਐਕਟ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਐਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲਿਉ। ਫਿਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿਖਣ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਐਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਫਿਰ ਖਿਆਲ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ 'ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਭਰ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ 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।



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।

ਮਨ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਵਿਅਰਥ ਅਤੇ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ [Anxiety Canada](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਿਵੇਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਤਸੱਵਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਿਰਾਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਆ ਟਪਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਿਕਰ ਭਵਿੱਖ ਜਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ “ਜੇ ਇਹ ਹੋ ਜਾਵੇ?” ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

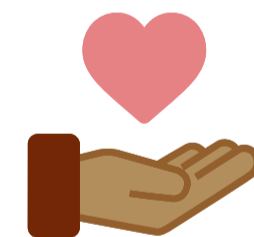
ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਉ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ “ਵਰੀ ਬੋਕਸ” ਵਿਚ ਰੱਖੋ - ਜੇ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ।



ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਦੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਜ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਰਲ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਫੜਨ ਦੀ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ।



ਜਦੋਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਫਿਕਰ ਹੋਣ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ:

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਖਿਆਲ

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿਚ ਫਸ ਗਿਆ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਫ ਹਾਂ।

ਤੰਦੁਰਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।



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।



BRITISH
COLUMBIA

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।



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

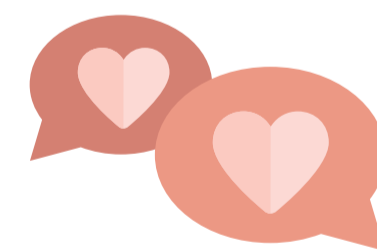
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਮਲੀ ਟੀਚਾ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹਨਰ ਸਿੱਖਣਾ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

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।

