

# ਘਰ ਵਿਚ EASE (ਗਰੇਡ ਕੇ-3)

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।

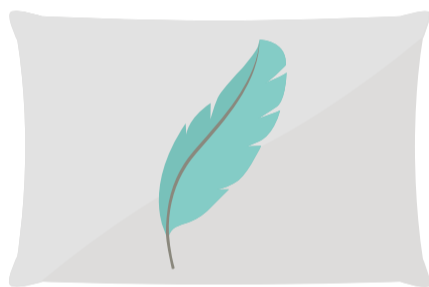
## ਸਮੇਂ ਮਿੱਥਣਾ ਅਤੇ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣਾ

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਕੇ ਸਮੇਂ ਰੱਖਣਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, 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।

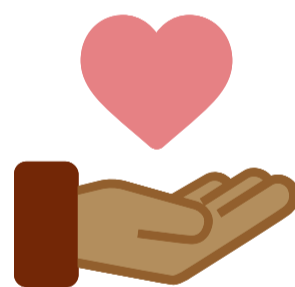
### ਕਿਵੇਂ?

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। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਿੱਤ-ਨੇਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਬੀਤੀ ਰਾਤ ਆਏ ਸੁਫਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਮਿਲ ਕੇ ਬੈਠੋ।

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਉਹ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦਿਨ ਸਿੱਖੀ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਸ ਖਾਣਾ ਖਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਮੰਗਲਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟਾਕੋ ਜਾਂ ਐਤਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਗੈਟੀਜ਼।



ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਬਬਲ ਬਾਥਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਦਸਤੂਰਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਰਾਤ ਓਹੀ ਗਾਣਾ ਗਾਉ।



**ਸੁਝਾਅ:** ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਅਪਸੈੱਟ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ 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।

