

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।

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।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਤਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਾਤਰਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

A Thought is a Thought

ਵਲੋਂ Nikki Hedstrom

Don't Think About Purple Elephants

ਵਲੋਂ Susan Whelan

I Think, I Am!

ਵਲੋਂ Louise Hay & Kristina Tracy

ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਵਰਤੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਰਤੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲੱਭੇ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਪੇਪਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਲਿਖ ਲਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹਨ।

ਪੇਪਰ ਦੇ ਇਕ ਬੈਗ ਉੱਪਰ “ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ” ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੈਗ ਉੱਪਰ “ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ” ਲੇਬਲ ਲਗਾਉ। ਖਿਆਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰੀਆਂ ਲਉ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਜਾਣਾ 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।

