

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 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 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ [Anxiety Canada](#) 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਕਿਵੇਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਰਾਉਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਤਸੱਵਰਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਿਰਾਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਆ ਟਪਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਰ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

“ਜੇ ਇਹ ਹੋ ਜਾਵੇ?” ਗੇਮ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਿਡੌਣਾ ਨਾ ਲੱਭਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ)। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਮੇਰਾ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਿਡੌਣਾ ਗੁਆਚ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ...)



ਜਦੋਂ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰ ਵਾਪਸ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉ ਜਿਹੜੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਸਨ (ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ [Heart-Mind Online](#) ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ)।

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

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਖਿਆਲ

ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ

ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਿਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।
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।

