

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 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 ਜਦੋਂ ਉਦੋਂ ਸਿੱਖੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਪਾਤਰਾਂ ਨੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

I Can Handle It

ਵਲੋਂ Laurie Wright

Ruby Finds a Worry

ਵਲੋਂ Tom Percival

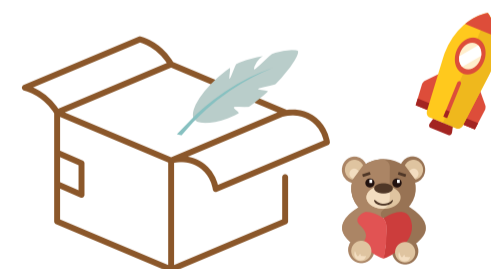
The Whatifs

ਵਲੋਂ Emily Kilgore



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਹਰ ਪੋਟੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜਾਂ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਸਲੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ **Heart-Mind Online** ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ)।

ਇਕ ਕੋਪਿੰਗ ਸਕਿਲਜ਼ ਟੂਲਬੋਕਸ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਕਿਉਂ ਚੁਣੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਟੂਲਬੋਕਸ ਰੱਖਣ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭੋ।



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।

