

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।

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।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਦਲੇਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ, “ਪਾਤਰਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਔਖੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਡਰੇ ਸੀ?” ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

A Little Bit Brave

ਵਲੋਂ Nicola Kinnear

Hector's Favorite Place

ਵਲੋਂ Jo Rooks

Scaredy Squirrel

ਵਲੋਂ Mélanie Watt

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਜਬ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਪਲੇਅਡੇਟ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਕਿਹੜਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਦਲੇਰ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੇ ਡਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੈਂਟਿਸਟ ਦੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ। ਫੋਟੋਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨਾ ਮਾਣ 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।

