

# 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।

## ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੀਐਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨੌਰਮਲ, ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਕਿਵੇਂ?

ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



### The Huge Bag of Worries

ਵਲੋਂ Virginia Ironside

### A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

ਵਲੋਂ Shona Innes

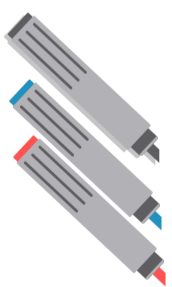


### Is A Worry Worrying You?

ਵਲੋਂ Ferida Wolff & Harriet May Savitz

### Anxiety In Kids

ਵਲੋਂ Willa, Kid Scientist & Australian Museum



ਮਾਰਕਰ, ਪੱਥਰ, ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਗੁੰਨਣ ਵਾਲੇ ਆਟੋ ਵਰਗੀ ਘਰ ਵਿਚ ਪਈ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਾਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਤਰ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਾਤਰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜੋਰ ਦਿਉ ਕਿ ਫਿਕਰ, ਅਸਮਾਨ ਵਿਚਲੇ ਬੱਦਲਾਂ ਵਾਂਗ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



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।

