

# 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।

## ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਫਿਕਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰੇ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਚਿਹਰਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਕੱਸ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਲੋਂ ਫਿਕਰ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੱਟ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਕਿਵੇਂ?

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੀਐਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

### When I Am Worried

ਵਲੋਂ Michael Gordon

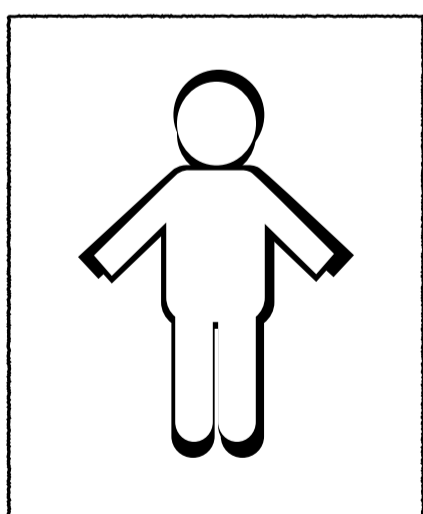
### Hey Warrior

ਵਲੋਂ Karen Young

### Listening to My Body

ਵਲੋਂ Gabi Garcia

ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਰੀਐਕਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। “ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨੈੱਟ ਮਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਕੱਸ ਕੇ ਕਰੌਸ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਤੇਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ/ਸਰੀਰ ਤੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ?” (ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ **Heart-Mind Online** ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ)



ਕਿਸੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਰਲ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪੇਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸੁਗਲ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਦਰਦ ਲਈ ਸਿਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਢੋਲ ਵੱਜ ਰਿਹਾ 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।

