

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 ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕੈਂਸਲ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਭਰੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਦਮ ਨਾ ਚੁੱਕਣ।

ਕਿਵੇਂ?

ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

In My Heart

ਵਲੋਂ Jo Witek

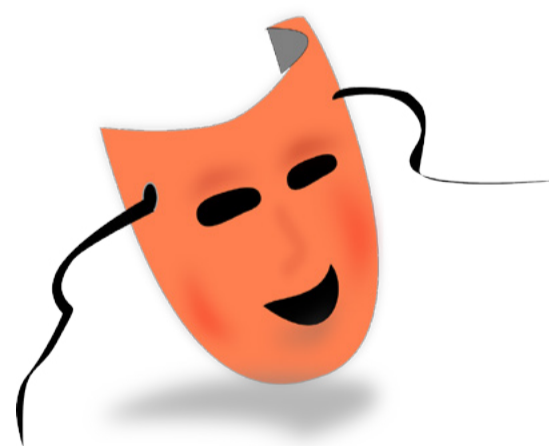
The Feelings Book

ਵਲੋਂ Tod Parr

The Feelings Song

ਵਲੋਂ Miss Molly

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਵਾਲੀ ਗੋਮ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰੀਆਂ ਲਉ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਇੰਗ ਅਤੇ ਪੇਂਟਿੰਗਜ਼, ਕਲਪਿਤ ਖੇਡ, ਡਾਂਸ, ਪੇਪਰ ਪਾੜਨ ਰਾਹੀਂ, ਡਰੀਮ ਜਾਂ ਭਾਂਡਾ ਬਜਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹੋ।



ਸੁਝਾਅ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਏਂ ਕਿ ਤੂੰ ਐਲਿਕਸ ਨਾਲ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਤੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚੀਂ ਮਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈਂ।” ਜਾਂ “ਇਸ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਰਵਿਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ 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।

