

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।

ਵਰੀ ਸਕੇਲ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਵਰੀ ਸਕੇਲ (ਫਿਕਰ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ) ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੇਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਕਦੇ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

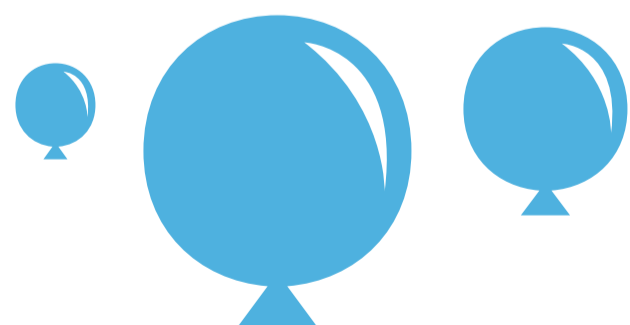
ਕਿਵੇਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ “ਆਕਾਰ” ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਜਾਂ ਡੈਂਟਿਸਟ ਦੇ ਜਾਣਾ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ ਵਧ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Don't Feed The WorryBug

ਵਲੋਂ Andi Green

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਆਕਾਰ ਤੱਕ ਗੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੋ (ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।



How Big Are Your Worries Little Bear?

ਵਲੋਂ Jayneen Sanders

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਹੇਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ 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।

