

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

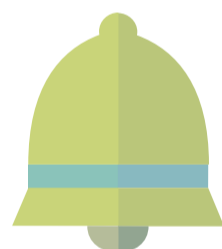
ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਨਰ: ਚੇਤਨ ਰਹਿਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਉਤਸੁਕ ਮਨ ਨਾਲ ਹੁਣ ਦੇ ਪਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਰੀਐਕਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੇਤਨ ਹੋਣ (ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ) ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, [Heart-Mind Online](#) ਅਤੇ [Mindful.org](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਿਵੇਂ?

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁਣ ਦੇ ਪਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਅਹਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੇ।



ਰਲ ਕੇ ਇਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਘੰਟੀ ਵਜਾਉ ਜਾਂ ਫੋਨ ਐਪ 'ਤੇ ਘੰਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ Insight Timer) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਆਵਾਜ਼ ਵੱਲ ਦੇਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ (ਜੇ ਫੋਨ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਘਟਾਓ)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੀ ਢਿੱਡੀ ਉੱਪਰ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੇ।

ਦੁਹਰਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਹਰ ਸਵਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।



ਤੂੰ ਇਕ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ **ਸੁਣ ਰਿਹਾ** ਹੈਂ?



ਤੂੰ ਇਕ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ **ਦੇਖ ਰਿਹਾ** ਹੈਂ?



ਤੂੰ ਇਕ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ **ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ** ਹੈਂ?



ਤੂੰ ਇਕ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ **ਸੁੰਘ ਰਿਹਾ** ਹੈਂ?

ਰਲ ਕੇ ਇਕ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਸ ਪਲ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ 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।

