

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।

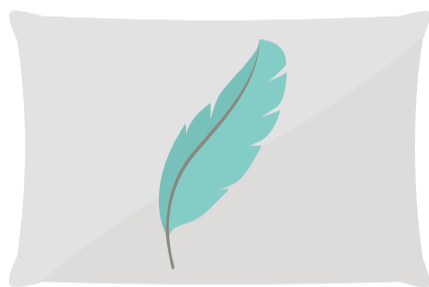
ਸਮੇਂ ਮਿੱਥਣਾ ਅਤੇ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਕੇ ਸਮੇਂ ਰੱਖਣਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਅਮਨ-ਅਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਤ-ਨੇਮਾਂ (ਰੂਟੀਨਜ਼) ਦਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

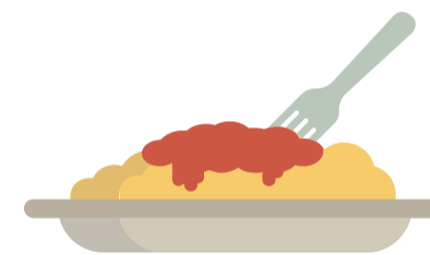
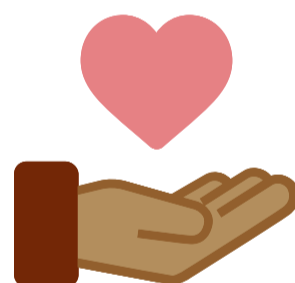
ਕਿਵੇਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ **ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਸਕੈਜੂਅਲ** ਬਣਾਉਣ (ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸੁਗਲ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਿੱਤ-ਨੇਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਬੀਤੀ ਰਾਤ ਆਏ ਸੁਫਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਮਿਲ ਕੇ ਬੈਠੋ।

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਉਹ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦਿਨ ਸਿੱਖੀ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਸ ਖਾਣਾ ਖਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਮੰਗਲਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟਾਕੋ ਜਾਂ ਐਤਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਗੈਟੀਜ਼।



ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਬਬਲ ਬਾਥਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਦਸਤੂਰਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਰਾਤ ਓਹੀ ਗਾਣਾ ਗਾਉ।



ਸੁਝਾਅ: ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਅਪਸੈੱਟ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ 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।



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

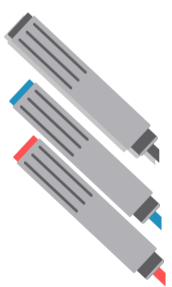


Is A Worry Worrying You?

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।



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

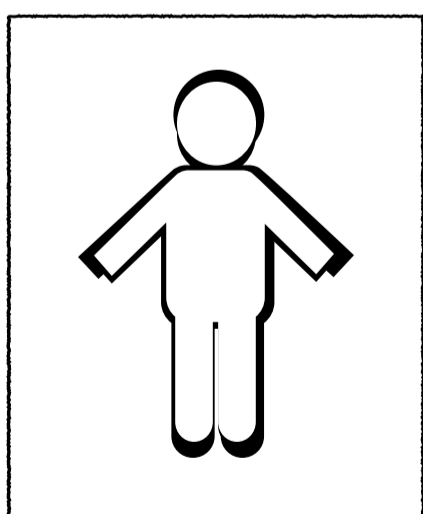
Hey Warrior

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।



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

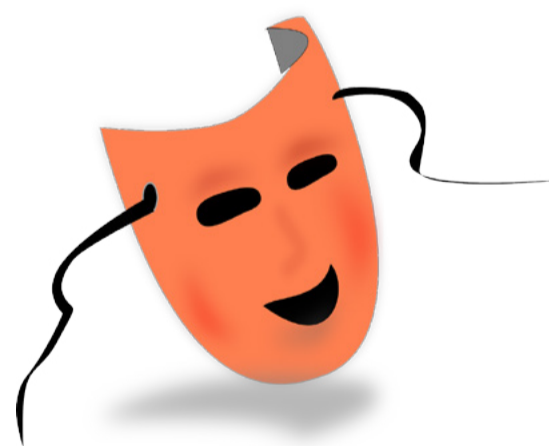
The Feelings Book

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।



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

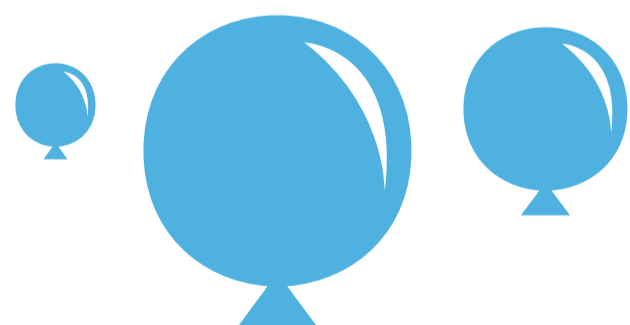
How Big Are Your Worries Little Bear?

ਵਲੋਂ Jayneen Sanders

When My Worries Get Too Big!

ਵਲੋਂ Kari Dunn Buron

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।



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।



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।

ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਨਰ: ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਔਖੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਜੋਂ “ਦਿਖਾਈ ਦੇ” ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਕਸ ਵਜੋਂ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਸੁਗਲ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨਾਂ ਦੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ?

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਆਰਾਮਦੇਹ, ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਪੇਟ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਉਣ, ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਇਹ ਸੂਰੂ ਵਿਚ 3-5 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਸਰ ਲਈ 10 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਕਰਨ ਤੱਕ ਜਾਉ। ਇਹ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਸੁਗਲ ਕਰੋ:



ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਫੁੱਲ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦੇ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਬੁਝਾਉਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ।

ਅਸਲੀ ਜਾਂ ਕਲਪਿਤ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਉ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਉ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।



bubble breathing fish
ਜਾਂ
Belly Breathing with Elmo
ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਵੀਡੀਓ
ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਲਵੋ।

ਸੁਝਾਅ: ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਉਦੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕੇ ਕਿ ਅਪਸੈੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਪਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਾਲਤ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਰਲ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋ। ਤੀਬਰ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ 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।



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।

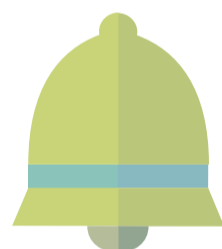
ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਨਰ: ਚੇਤਨ ਰਹਿਣਾ

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 ਲਉ। 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 ਘਟਾਉ)।

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

ਦੁਹਰਾਉ।

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 ਲਉ 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।



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।

ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਨਰ: ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਕਸ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ (ਤਣੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਪਵੇ) ਨਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਤਣਨਾ, ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ **Flopometer** ਵੀਡੀਓ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੋਸਤਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ?

ਤਣੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ:



ਸਖਤ, ਕੱਚੀ ਸਪਗੈਟੀ, ਫਿਰ ਨਰਮ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸਪਗੈਟੀ

ਇਕ ਸਖਤ ਰੋਬੋਟ, ਫਿਰ ਨਰਮ ਜੈਲੀਫਿਸ਼ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਤਰ ਰਹੇ ਹਨ



ਕੋਈ ਬੌਡੀ ਬਿਲਡਰ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੱਠੇ (ਮਸਲ) ਮੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਬਦਲ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ **ਕਹਾਣੀ** ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਰ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਸ਼ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੇਧ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ **GoZen** ਦੀ ਇਸ **ਵੀਡੀਓ** ਵਿਚ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਟੈਂਸ ਐਂਡ ਰਿਲੈਕਸ ਦਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।



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।



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।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨਪਰਚਾਵਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਲਉ!

ਕਿਵੇਂ?

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ **ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:



ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ, ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕਾਂ ਮਾਰੋ, ਫ੍ਰਿਸਬੀ ਸੁੱਟੋ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਟੱਪਾ, ਟੈਗ ਜਾਂ ਲਾਲ-ਲਾਈਟ ਹਰੀ-ਲਾਈਟ ਖੇਡੋ। ਕੁਝ **ਬਾਹਰ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ** ਦੇਖੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਨੱਚਣ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਡਾਂਸ ਸਿੱਖੋ।



ਆਪਣੇ ਸਕਰੀਨ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ **Cosmic Kids Yoga** ਅਤੇ **GoNoodle** ਵਰਗੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।



ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਾਉ। ਖੰਭ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ ਵਾਈ ਵਰਗੀ ਸੋਟੀ, ਪੱਧਰੀ ਪੱਥਰੀ, ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲਾ ਪੱਥਰ, ਪੰਜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਚੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਕੈਵੈਂਜਰ ਹੱਟ ਲਈ ਜਾਉ। ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਲਈ ਇਹ **ਛਾਪਣਯੋਗ ਸਕੈਵੈਂਜਰ ਹੱਟ** ਦੇਖੋ।



ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਲਈ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

1. 10 ਜੰਪਿੰਗ ਜੈਕਸ ਕਰੋ
2. ਡੱਬਾਬੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਤਾਰ ਉੱਪਰ ਦੀ ਛਾਲ ਮਾਰੋ
3. 5 ਵਾਰੀ ਘੁੰਮੋ
4. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਗੱਦੀ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
5. ਹੁਲਾ ਹੁਪ ਘੁਮਾਉਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਅਸਲੀ ਹੁਲਾ ਹੁਪ ਘੁਮਾਉ!)



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।



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।

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਿਆਲ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਵੇਂ?

ਬੱਚੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਤਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਾਤਰਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

A Thought is a Thought

ਵਲੋਂ Nikki Hedstrom

Don't Think About Purple Elephants

ਵਲੋਂ Susan Whelan

I Think, I Am!

ਵਲੋਂ Louise Hay & Kristina Tracy

ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਵਰਤੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਰਤੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲੱਭੇ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਪੇਪਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਲਿਖ ਲਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹਨ।

ਪੇਪਰ ਦੇ ਇਕ ਬੈਗ ਉੱਪਰ “ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ” ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੈਗ ਉੱਪਰ “ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ” ਲੇਬਲ ਲਗਾਉ। ਖਿਆਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰੀਆਂ ਲਉ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਜਾਣਾ 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।



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।

ਮਨ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਵਿਅਰਥ ਅਤੇ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫਿਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ [Anxiety Canada](#) 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਕਿਵੇਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਰਾਉਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਤਸੱਵਰਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਿਰਾਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਆ ਟਪਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਰ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

“ਜੇ ਇਹ ਹੋ ਜਾਵੇ?” ਗੇਮ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਿਡੌਣਾ ਨਾ ਲੱਭਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ)। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਮੇਰਾ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਿਡੌਣਾ ਗੁਆਚ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ...)



ਜਦੋਂ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰ ਵਾਪਸ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉ ਜਿਹੜੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਸਨ (ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ [Heart-Mind Online](#) ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ)।

ਜਦੋਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਫਿਕਰ ਹੋਣ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ:

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਖਿਆਲ

ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ

ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਿਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।
ਤੰਦੁਰਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।



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।



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।

ਕੋਪਿੰਗ ਕਾਰਡਜ਼

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੂਲਜ਼ ਅਤੇ ਵਾਕ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਪਿੰਗ ਕਾਰਡਜ਼ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਡ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ, ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲੈਣਾ “ਇਸ ਵੇਲੇ” ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੰਘ ਜਾਣਗੇ।

ਕਿਵੇਂ?

ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਵਾਕਾਂ, ਚਿੰਤਰਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਿੱਖੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਦੋਂ ਸਿੱਖੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਪਾਤਰਾਂ ਨੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

I Can Handle It

ਵਲੋਂ Laurie Wright

Ruby Finds a Worry

ਵਲੋਂ Tom Percival

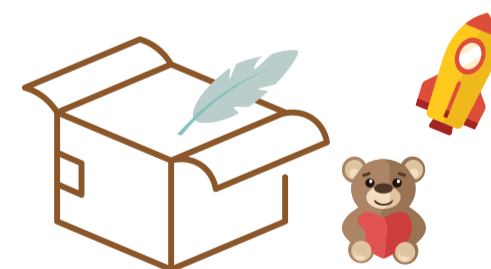
The Whatifs

ਵਲੋਂ Emily Kilgore



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਹਰ ਪੋਟੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜਾਂ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਸਲੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ **Heart-Mind Online** ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ)।

ਇਕ ਕੋਪਿੰਗ ਸਕਿਲਜ਼ ਟੂਲਬੋਕਸ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਕਿਉਂ ਚੁਣੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਟੂਲਬੋਕਸ ਰੱਖਣ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭੋ।



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।



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।

ਦਲੇਰੀ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਲੇਰ ਬਣਨ ਵਿਚ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ, ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੁਣੌਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਤੂ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ Anxiety Canada ਦੇ [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) ਅਤੇ [Rewarding Bravery](#) ਦੇਖੋ।

ਕਿਵੇਂ?

ਭਾਵੇਂ ਡਰ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਲੇਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਦਮ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਦਲੇਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ, “ਪਾਤਰਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਔਖੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਡਰੇ ਸੀ?” ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

A Little Bit Brave

ਵਲੋਂ Nicola Kinnear

Hector's Favorite Place

ਵਲੋਂ Jo Rooks

Scaredy Squirrel

ਵਲੋਂ Mélanie Watt

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਜਬ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਪਲੇਅਡੇਟ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਕਿਹੜਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਦਲੇਰ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੇ ਡਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੈਂਟਿਸਟ ਦੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ। ਫੋਟੋਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨਾ ਮਾਣ 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।

