

EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них і змушує їх хвилюватися.

Здатність керувати своїм тілом

Що це таке?

Почуття занепокоєння може по-різному проявлятися у нашому тілі. Наприклад, діти можуть відчувати прискорене серцебиття, почервоніння обличчя або ж напруження у м'язах, коли їм страшно чи тривожно. Усвідомлення того, як наше тіло реагує на занепокоєння, може зробити подібні відчуття менш страшними і допомогти нам зрозуміти, що насправді ми відчуваємо.

Як?

Подивіться відео або послухайте записи про те, як реагує наш організм, коли ми відчуваємо тривогу. Запитайте, чи мала колись ваша дитина подібні відчуття. Ось деякі приклади:

Fight Flight Freeze

Anxiety Explained For Teens

Відео від Anxiety Canada

Body Scan

Запис від Kelty Mental Health

**Зверніть увагу на те, що у цьому записі використовується термін «медитація».*

Different Ways Our Bodies React To Anxiety

Відео від Global News

любов

радість

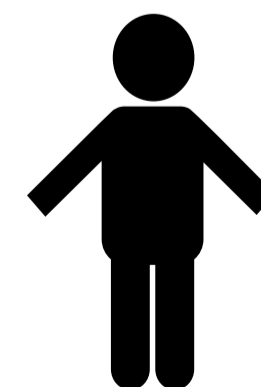
страх

Складіть разом з дитиною список емоцій і напишіть їх на окремих аркушах паперу.

По черзі обирайте один аркуш та постарайтесь зобразити емоцію без слів. Використовуйте тільки рухи тіла та міміку, в той час як інший має вгадати емоцію.

Заохочуйте дитину звертати увагу на те, як її тіло реагує на занепокоєння, виконуючи «перевірку здатності керувати своїм тілом» у різний час дня. Щоб допомогти дітям освоїти цю практику, попросіть їх зосередитися на тому, як різні частини тіла можуть почуватися в різний час дня, наприклад, після несподіваної події, після повернення зі школи або ж перед сном.

Наголосіть на тому, що іноді зміни в нашому тілі можуть бути не дуже приємними, але вони тривають недовго і не є небезпечними.



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

EASE (Щоденні стратегії боротьби з тривогою для педагогів) – це набір навчальних матеріалів, які спеціально адаптовані для батьків та вихователів, і які спрямовані на те, щоб допомогти дітям впоратися з тривогою та занепокоєннями в домашніх умовах.

