

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.

Розуміння природи занепокоєння

Що це таке?

Існує багато способів того, як наше тіло та розум реагують на почуття занепокоєння та невпевненості. Усвідомлення факту, що почуття тривоги та занепокоєння є нормальними, і що вони носять тимчасовий характер, і навіть є корисними у деяких ситуаціях, заспокоює. Хоча відчуття занепокоєння і неприємне, але воно не є небезпечним. До того ж існує багато чого, що ми можемо зробити, щоб заспокоїти себе.

Як?

Подивіться відеоролики про почуття тривоги і занепокоєння, а потім запитайте дитину, чи відчуває вона щось подібне. Ось деякі приклади:

Why Do I Feel Anxious Sometimes?

від Karen Young

Заохочуйте свою дитину помічати та записувати ситуації, події чи моменти, коли вона відчуває тривогу.

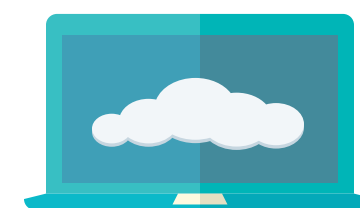


Коли діти почнуть розуміти, з чим пов'язані їхні почуття, вони зможуть бути більш підготовленими до того, щоб краще впоратися з цими почуттями за допомогою набутих навичок подолання труднощів.

Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

від Anxiety Canada

Надайте дитині можливість створити хмару слів за допомогою [WordArt](#) або ж власного персонажа, який має якесь занепокоєння, за допомогою комп'ютерної програми, такої як, наприклад, [Silk](#). Поговоріть із дитиною про те, як виглядає створений нею персонаж.



What Is A Worry Warrior?

від Counselor Keri

Порада: Поділіться кількома прикладами власних почуттів занепокоєння та тривоги, а також переживаннями інших членів сім'ї. Це дозволить вашій дитині сприймати занепокоєння як нормальне почуття, з яким можна впоратися. Наголосіть на тому, що турботи приходять і зникають, як хмари у небі.



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.

