

# 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.

## Навички релаксації: Напруження та розслаблення

### Що це таке?

Коли діти та дорослі відчувають занепокоєння, вони напружуються фізично. Ця м'язова напруга може викликати дискомфорт і сприяти загальному відчуттю тривоги. Метод «Напруження та розслаблення» передбачає навчання дітей напруженню, утриманню напруги та повному розслабленню кожної групи м'язів по черзі. Чим довше і у більш повній мірі дитина зможе засвоїти цей метод і відпрацювати його всім тілом, тим потужнішим буде ефект розслаблення.

### Як?

Допоможіть дитині зрозуміти різницю між напруженням та розслабленням, попросивши її уявити себе:



Бодібілдером, який по черзі напружує свої м'язи

Бігуном, який розминається, щоб розслабити всі свої м'язи, перед забігом



Твердими, невареними спагеті, а потім м'якими, вже звареними

Прочитайте вголос опис методу напруження та розслаблення – читайте заспокійливим тоном та оберіть підходящий для цього час, наприклад, після обіду або перед сном, коли ви не будете нікуди поспішати.

Під час виконання вправи «Напруження та розслаблення», дотримуйтеся інструкції.

**Порада:** Вправи з напруження та розслаблення, так само як і заспокійливе дихання, найкраще практикувати регулярно, щоб вони були більш ефективними, коли буде потрібно заспокоїтись.



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.

