

# 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.

## Картки для боротьби зі стресом

### Що це таке?

Дітям буває важко згадати корисні речі та слова, коли вони відчувають стрес чи занепокоєння. Щоб допомогти їм упоратися з тривожними почуттями чи складними ситуаціями, можна використовувати індивідуальні картки, які називаються «Картки для боротьби зі стресом». Записуючи ідеї, можна нагадати дітям «у потрібний момент», що вони можуть впоратися з цими почуттями, і що вони незабаром минуть.

### Як?

Діти можуть використовувати значущі для себе слова, малюнки або предмети, щоб заспокоїтись і зосередитись, нагадуючи собі про навички, яким вони навчилися, тоді коли почували себе пригніченими, або ж тоді, коли їм була потрібна підтримка. Це допоможе їм упоратися з тривожними почуттями чи складними ситуаціями.

Запропонуйте дитині почитати книжки, в яких розповідається про способи подолання тривоги, наприклад:

### The Deepest Breath

від Meg Grehan

### Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

від Dawn Huebner

### Everyone Needs a Rock

від Byrd Baylor

Заохочуйте свою дитину писати чи малювати значущі для себе слова на камінцях чи дерев'яній дошці.



Розкладіть камінці по всьому будинку, або ж ваша дитина може покласти їх у кишеню чи рюкзак на час, коли буде відчувати занепокоєння.



Разом з дитиною придумайте підбадьорливі фрази чи слова, що можуть надихати. Напишіть їх на маленьких аркушах паперу і покладіть до банки чи коробки, щоб дитина могла прочитати їх, коли буде засмучена, або ж для того, щоб надихнути дитину мислити більш позитивно.



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.

