

# 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.

## Створення корисного мислення

### Що це таке?

У період невизначеності цілком природньо мати більше тривог, ніж зазвичай, але деякі переживання можуть бути марними і досить нав'язливими, посилюючи при цьому тривогу і викликаючи стрес. Батьки та вихователі можуть допомогти дітям висловити свої переживання та впоратися з ними, а також допомогти змінити нереалістичні чи надто песимістичні думки на більш корисні та збалансовані. Щоб дізнатися більше про корисне мислення, завітайте на сайт [Anxiety Canada](https://www.anxietycanada.com/).

### Як?

Розмова з дитиною про її тривоги дозволяє їй відчувати, що вона не самотня, і що у всіх нас час від часу виникають страшні думки або образи. Багато тривог пов'язані з тим, що чекає нас у майбутньому, або ж з тим, що може статися, тому, задаючи дитині питання «А що, якщо?», ви можете допомогти їй розповісти про те, що у неї на думці. Деякі діти можуть надавати перевагу висловлюванню своїх тривог на папері або ж їх малюванню, аніж розмовам про них.

Опишіть свої занепокоєння на аркуші паперу і покладіть його у «скриньку для тривог» – за бажання ви зможете повернутися до них пізніше.



Зосередьтеся на тому, що діти **МОЖУТЬ** зробити – вони не можуть контролювати, коли відкриється школа, але вони можуть поспілкуватися з друзями в інтернеті.



Разом подумайте про три речі, за які ви вдячні щодня, і уявіть, що ви тримаєте ці речі у розкритих долонях.



Коли з'являються нереалістичні або ж марні думки, допоможіть дитині зосередитися на більш корисних думках:

### Марна думка

Я застряг удома.  
Я захворію.  
Я все пропущу!



### Більш корисна думка

Вдома я в безпеці.  
Я роблю все можливе, щоб бути здоровим.  
Я вдячний за все, що **МОЖУ** зробити.



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.

