

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.

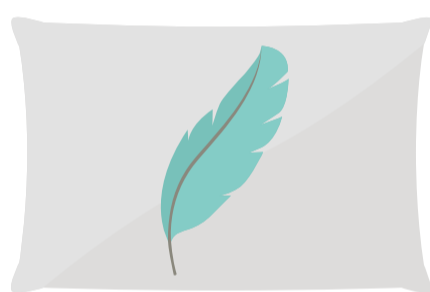
Створення правил та розпорядку

Що це таке?

Коли світ здається перевернувся догори дригом, повторення звичних дій та дотримання чіткого розкладу допомагають створити відчуття порядку. Розпорядок не обов'язково повинен бути чимось складним, він може включати невеликі дії, які надаватимуть відчуття зв'язку і комфорту вашій дитині.

Як?

Залучіть дитину до складання розпорядку дня, який підходить саме вашій родині. Обов'язково виділіть час для розваг, творчості та дозвілля у спокійній обстановці. Роздрукуйте та розмістіть на видному місці **розклад** або ж спробуйте скористатись **застосунком для складання розкладу**. Встановіть нові розпорядки або ж поверніться до старих. Наприклад:



Виділіть час для спілкування віч-на-віч вранці та перед сном.

За вечерею попросіть кожного розповісти про те, що дізналися протягом дня, або ж про те, що найбільш здивувало.



Влаштовуйте спеціальні вечори, присвячені певним стравам, наприклад, «Тако-вівторок» або «Неділя спагеті». Попросіть дитину допомогти або навіть взяти на себе приготування їжі у ці вечори.



Заплануйте час, щоб провести годину у ванні з піною, зі свічками, або ж виділіть годину для культурних заходів, у яких вам подобається брати участь разом.

Старші діти все ще знаходять втіху у звичних ритуалах, що передують сну, і можуть захотіти, щоб їм знову почитали чи заспівали, навіть якщо цього не відбувалося вже давно.



Порада: Регулярні нагадування про те, що слід робити далі, допоможуть плавно переходити від однієї справи до іншої.



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.

