

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.

Допомога дітям у розумінні своїх почуттів

Що це таке?

Дітям буває важко визначити інтенсивні та заплутані почуття, які виникають у зв'язку з усіма змінами, які відбуваються у їхньому світі. Вони можуть одночасно відчувати розчарування, занепокоєння, тривогу, надію, гнів та пригніченість. Така кількість вируючих емоцій може призвести до порушення сну, дратівливості, частих сварок з братами і сестрами та скарг на здоров'я, таких як біль в животі. Якщо навчитися розпізнавати емоції та знаходити прийнятні способи їх вираження, то це допоможе дітям не тримати свої почуття в собі та не виявляти їх небезпечним чином.

Як?

Говоріть про почуття зі своєю дитиною. Читайте книги, розповідайте історії або ж дивіться відео про різні емоції, а потім питаєте, чи відчуває ваша дитина щось подібне. Ось деякі приклади:

My Heart

від Corrina Luyken



Розкажіть про деякі свої почуття, які ви мали останнім часом. Дайте дитині зрозуміти, що ці почуття є нормальними і тимчасовими, і що ви справляєтеся з ними у здоровий спосіб.

The Red Tree

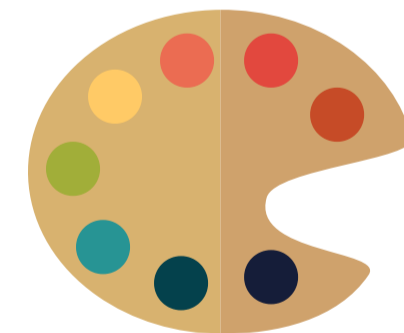
від Shaun Tan

Приймайте всі почуття, які має ваша дитина. Будьте залученими у її життя та підтримуйте її, не намагаючись виправити або змінити її почуття. Наприклад: «Це нормально, що ти зараз трохи нервуєшся, це ознака того, що твої емоції працюють як слід».



How is She Feeling?

від Disney Enterprises



Запропонуйте дитині висловити свої почуття через малюнок та живопис, культурну практику, танці, музику або навіть плач.



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.

