

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: Самоусвідомлення

Що це таке?

Приділення уваги поточному моменту з відкритим, цікавим розумом, також відоме як самоусвідомлення, може допомогти дітям зрозуміти, що кожен організм може реагувати по-різному, коли ми відчуваємо тривогу. Щоб дізнатися більше про самоусвідомлення, відвідайте сайти [Heart-Mind Online](#) та [Mindful.org](#).

Як?

Батьки та вихователі можуть допомогти дітям мати самоусвідомлення, зосередивши їх увагу на поточному моменті. Навчання самоусвідомленню може вимагати певної практики. Цього можна досягти, якщо протягом дня виділяти певний час на відпочинок. Заохочуйте дитину розслабитися у кріслі або ж скажіть, щоб вона лягла на спину та заплющила очі, якщо їй так зручно.

Поділіться з дитиною наступними відеороликами та/або вправами:

Mindfulness Exercises for Kids: Still Quiet Place

Відео від GoZen!



Запропонуйте дитині скористатись застосунком, який допоможе їй навчитися самоусвідомленню і способам розслаблення, наприклад, запропонуйте застосунок [MindShift™ CBT](#). Запропонуйте дитині робити вправи на самоусвідомлення разом.

Mindfulness: Youth Voices

Відео від Kelty Mental Health

Everything Changes In The Rain

Запис від Inner Kids

Зробіть вправу на «розслаблення» частиною розпорядку дня вашої родини, додавши її до інших регулярних занять, наприклад, робіть це до або після їжі, або перед сном (вправа взята з [Heart-Mind Online](#)).

Протягом насиченого дня, наприклад, при виході з дому або ж під час прийому їжі, візьміть за звичку проводити «перевірку швидкості». На хвилину зупиніть все те, що робите ви і ваша дитина, і запитайте себе: «Чи не могли б ми сповільнитися? Чи не дуже ми поспішаємо?» Якщо відповідь позитивна, то зробіть кілька глибоких вдихів, а потім поверніться до того, що ви робили до цього, але в більш повільному темпі (вправа взята з [Heart-Mind Online](#)).



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.

