

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.

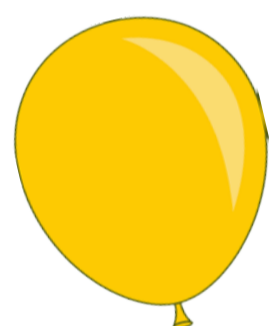
Навички релаксації: Заспокійливе дихання

Що це таке?

Діти зазвичай не знають, що занепокоєння та інші так звані складні емоції можуть «проявлятися» в їхньому тілі у вигляді фізичного дискомфорту, наприклад, у вигляді головного болю або ж м'язового напруження. Регулярне виконання вправ, спрямованих на релаксацію, може допомогти тілу та розуму почуватися розслаблено та спокійно, а також зменшити стрес та занепокоєння.

Як?

Повільне і глибоке дихання це один із найефективніших способів відчути себе розслабленим, зосередженим та сконцентрованим. Попросіть дітей повільно вдихнути через ніс, дозволяючи животу піднятися, затримати дихання на декілька секунд, а потім повільно видихнути через рот, змушуючи живіт опуститися. Для початку повторюйте цю вправу 5-10 разів, і доведіть до кількох хвилин для більш потужного заспокійливого ефекту. Додайте трохи веселощів, спробувавши наступне:



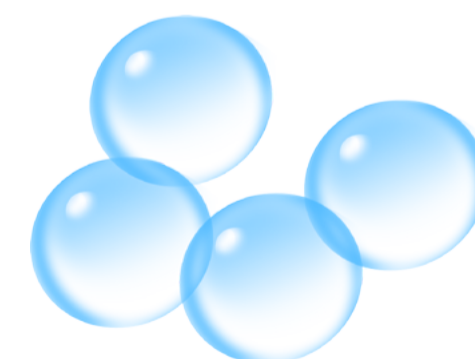
Уявіть, що на вдиху надуваєте повітряну кульку всередині живота, а на видиху повільно дозволяєте їй здуватися.

Уявіть, що нюхаєте квітку, повільно вдихаючи повітря, а на видиху неквапливо дуйте, щоб остудити гарячий напій.



Користуйтеся застосунком з докладними інструкціями, наприклад, скористайтесь застосунком [Breathr App](#) від Kelty Mental Health або [Mindshift](#) від Anxiety Canada.

Слідуйте інструкціям, як показано у відео, наприклад, [Calm Breathe Bubble](#).



Порада: Заспокійливе дихання найкраще практикувати регулярно, навіть тоді, коли ваша дитина не відчуває занепокоєння, щоб вона могла запам'ятати, як це робити, коли буде засмучена. Навчіться визначати, що викликає занепокоєння у вашої дитини, щоб ви могли разом виконувати вправи на заспокійливе дихання до того, як ситуація вийде з-під контролю. Завжди легше впоратися із сильними емоціями до того, як вони стануть некерованими.



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.

