

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.

Ловимо себе на думці

Що це таке?

Наші думки можуть впливати на наші почуття та вчинки. Батьки та вихователі можуть допомогти дітям зрозуміти, що таке думка, і як одні думки можуть бути корисними, а інші – непотрібними.

Як?

Діти можуть навчитися усвідомлювати свої думки за допомогою регулярної практики.

Подивіться відеоролики про те, як ми можемо краще усвідомлювати свої думки. Ось деякі приклади:

Mindfulness For Kids – Learning About Our Thoughts

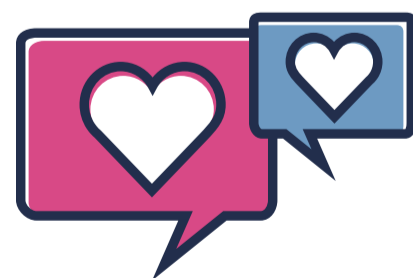
від Fablefy – The Whole Child

How To Manage Your Worries – Circles of Control

від British Red Cross

Розділіть аркуш паперу на 3 частини. Назвіть кожен розділ «Почуття», «Думки» та «Дії». Разом з дитиною проаналізуйте ситуацію, яка відбулась нещодавно, і на яку дитина емоційно відреагувала, та запишіть її у розділ «Дії». Потім перейдіть до розділу «Почуття» та попросіть дитину записати сюди свої почуття, що асоціюються у неї з цією ситуацією. Потім перейдіть до колонки «Думки», і разом з дитиною поміркуйте на тему того, які думки могли у неї виникнути.

Обговоріть з дитиною зв'язок між її думками, почуттями та діями.



Протягом дня обговорюйте із дитиною ситуації та опишіть думки, які могли у вас виникнути. Запропонуйте дитині поділитися думками, які могли у неї виникнути у тих же самих ситуаціях.

Розмова про думки може допомогти вашій дитині розвинути усвідомлення своїх власних думок.



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.

