

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.

Робимо сміливі кроки

Що це таке?

Батьки та вихователі можуть допомогти дітям зрозуміти, що бути хоробрим це означає робити маленькі кроки, щоб поступово, крок за кроком, протистояти своїм страхам. Вміння робити маленькі кроки це один із найцінніших інструментів, які можна використовувати, коли стикаєшся зі страхами або коли долаєш труднощі. Щоб дізнатися більше, ознайомтеся зі статтями [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) та [Rewarding Bravery](#) від Anxiety Canada.

Як?

Хоча зазвичай прийнято уникати ситуацій, які викликають страх та занепокоєння, коли діти дізнаються про хоробрість і про те, як робити невеликі керовані кроки, щоб протистояти своїм страхам, так вони вчаться долати ці страхи.

Обговоріть із своєю дитиною, що означає бути хоробрим. Подивіться відео, де розповідається про те, як хтось переміг свій страх. Поставте дитині запитання на кшталт «Що відчувала людина у відео?». Ось деякі приклади:

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

від Anxiety Canada

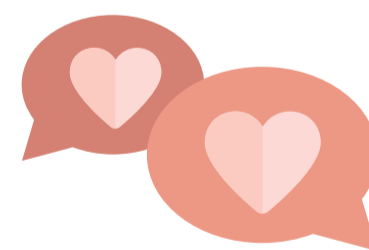
Обговоріть з дитиною реалістичну мету, якої вона хотіла б досягти, а також перший крок, який вона може зробити для її досягнення, наприклад, освоїти щось нове. Допоможіть дитині продумати всі кроки, необхідні для досягнення цієї мети.

Щоб подолати страх, запропонуйте дитині створити комікс про те, як вона проходить кожен із цих кроків для досягнення своєї мети.



Flight of the Hummingbird – Haida Manga

від Michael Nicoll Yahgulanaas



Знайдіть час, щоб поділитися з дитиною власними спогадами про ситуації, коли ви виявляли хоробрість і змушені були протистояти страху.

Поговоріть про кроки, які ви зробили, щоб подолати страх.



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.

