

# 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.

## Шкала занепокоєння

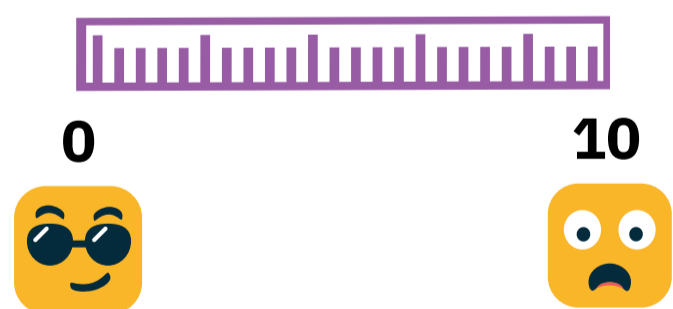
### Що це таке?

Шкала занепокоєння – це спосіб вимірювання сили наших почуттів і розуміння того, що відчуття тривоги можуть варіюватися від помірних до сильних. Шкала може допомогти дітям перевірити себе та зрозуміти, наскільки сильну тривогу вони відчувають, і коли їм може знадобитися підтримка батьків чи вихователів, щоб вони допомогли їм відчути себе краще.

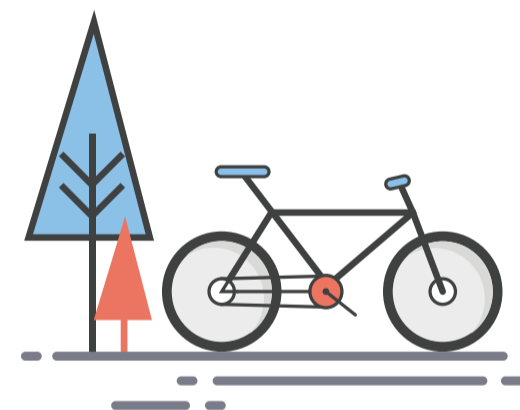
### Як?

Допоможіть дитині уявити собі «розмір» її занепокоєння. Попросіть її оцінити ступінь свого занепокоєння у різних ситуаціях, таких як перший день у школі, похід до стоматолога, їзда на велосипеді жвавою вулицею або ж виступ з промовою, використовуючи наведені нижче вправи.

Створіть разом з дитиною шкалу занепокоєння, щоб вона могла оцінити свої тривоги. Намалюйте шкалу від 0 до 10, де 0 – це щастя та спокій, а 10 – найсильніша тривога, яку вона коли-небудь відчувала.



Використовуйте цю шкалу, коли помітите, що ваша дитина чимось занепокоєна, щоб перевірити це та визначити силу її тривоги.



Разом з дитиною проведіть мозковий штурм на тему того, що вона може зробити, щоб допомогти собі змінити велику занепокоєність на середню чи маленьку.

В даній ситуації може допомогти повільне глибоке дихання, прогулянка на велосипеді, прослуховування музики, розмова з дорослим, якому дитина довіряє, або ж час, проведений на самоті.



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.

