

EASE вдома (класи К-3)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати чи зробити, щоб зменшити занепокоєння дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими людьми в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається і змушує їх хвилюватися.

Здатність керувати своїм тілом

Що це таке?

Почуття занепокоєння може по-різному проявлятися у нашому тілі. Наприклад, діти можуть відчувати прискорене серцебиття, почервоніння обличчя або ж напруження у м'язах, коли їм страшно чи тривожно. Усвідомлення того, як наше тіло реагує на почуття занепокоєння, може зробити подібні відчуття менш страшними і допомогти нам зрозуміти, що насправді ми відчуваємо.

Як?

Читайте книжки або розповідайте історії про те, що кожен організм реагує по-різному, коли відчуває занепокоєння. Запитайте, чи мала колись ваша дитина подібні відчуття. Ось деякі приклади:

When I Am Worried

від Michael Gordon

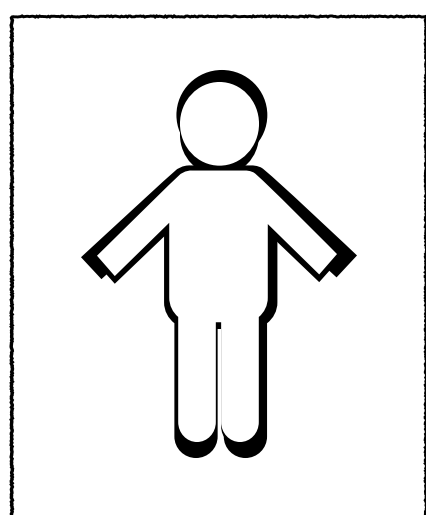
Hey Warrior

від Karen Young

Listening to My Body

від Gabi Garcia

Звертайте увагу та ставте питання про те, як ваша дитина фізично реагує на різні ситуації. Буває легше говорити про те, як реагує її тіло, ніж про почуття. *«Я бачу, що ти сильно схрестив руки на грудях після того, як пропустив м'яч. Цікаво, що твої руки/тіло говорять тобі про те, що ти відчуваєш?»* (вправа взята із сайту [Heart-Mind Online](#)).



Обговоріть випадок, коли ваша дитина зробила щось таке, що викликало в неї занепокоєння. Що відчувало її тіло? Разом намалюйте контур тіла дитини на папері і поговоріть про те, в якій частині тіла вона відчувала занепокоєння.

Дитина може намалювати або наклеїти зображення з журналу, щоб показати деякі реакції тіла, які вона відчуває. Використовуйте кумедні символи, щоб показати різні переживання, наприклад, барабани, що ніби то б'ють по голові при головному болю.



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.

