

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.

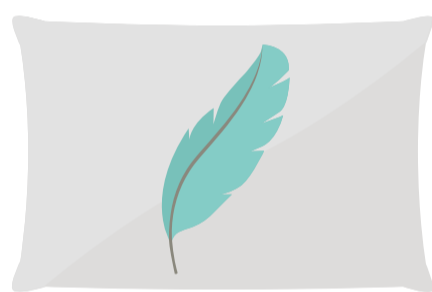
Створення правил та розпорядку

Що це таке?

Коли світ здається перевернувся догори дригом, дотримання розкладу, який включає деякі дії, які можуть заспокоїти, допоможе створити відчуття порядку. Розпорядок не обов'язково повинен бути чимось складним, він може включати невеликі дії, які надаватимуть відчуття зв'язку і комфорту вашій дитині.

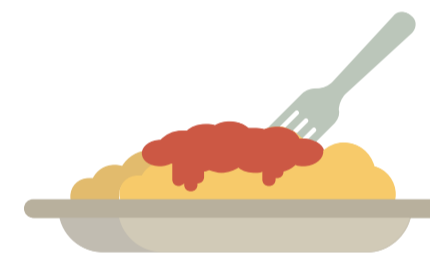
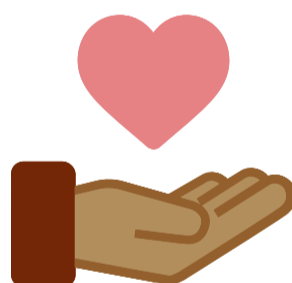
Як?

Залучіть дитину до складання **розпорядку дня**, який підходить саме вашій родині. Обов'язково виділіть час для розваг, творчості та дозвілля у спокійній обстановці. З дітьми молодшого віку складіть розпорядок дня, використовуючи картинки або малюнки. Встановіть нові розпорядки або ж поверніться до старих. Наприклад:



Влаштовуйте п'ятихвилинні ранкові посиденьки, щоб обговорити сни, що наснилися напередодні.

Перед вечерею попросіть кожного розповісти щось одне, те за що вдячні, або ж розказати, чого навчилися протягом дня.



Влаштовуйте спеціальні вечори, присвячені певним стравам, наприклад, «Тако-вівторок» або «Неділя спагеті».



Заплануйте час, щоб провести годину у ванні з піною, зі свічками, або ж виділіть годину для культурних заходів, у яких вам подобається брати участь разом.

Співайте одну й ту саму пісню щовечора перед сном.



Порада: Регулярні нагадування про те, що слід робити далі, допоможуть звести до мінімуму засмучення під час переходу від однієї справи до іншої.



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.

