

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.

Розуміння природи занепокоєння

Що це таке?

Існує багато способів того, як наше тіло та розум реагують на почуття занепокоєння та невпевненості. Усвідомлення того, що почуття тривоги та занепокоєння є нормальними, що вони носять тимчасовий характер, і навіть є корисними у деяких випадках, може допомогти нам почуватися краще. Хоча відчуття занепокоєння і неприємне, але воно не є небезпечним, до того ж існує багато чого, що ми можемо зробити, щоб заспокоїти себе.

Як?

Почитайте книжки з картинками, розкажіть історії чи подивіться відеоролики про почуття тривоги, а потім запитайте дитину, чи відчуває вона щось подібне. Ось деякі приклади:



The Huge Bag of Worries

від Virginia Ironside

A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

від Shona Innes

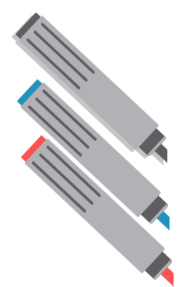


Is A Worry Worrying You?

від Ferida Wolff & Harriet May Savitz

Anxiety In Kids

від Willa, Kid Scientist & Australian Museum



Надайте дитині можливість створити свого власного персонажа, який чимось занепокоєний, використовуючи матеріали, які ви знайдете вдома, наприклад, маркери, камінці, картинки з журналів або пластилін. Поговоріть з дитиною, запитайте про розмір, колір і форму цього персонажа, а також про те, коли і чому, на її думку, з'являється цей персонаж.

Порада: Нехай ваша дитина знає, що у кожної людини час від часу виникають певні занепокоєння. Поговоріть про власні дрібні занепокоєння. Наголосіть на тому, що турботи приходять і зникають, як хмари у небі.



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.

