

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.

Картки для боротьби зі стресом

Що це таке?

Дітям буває важко згадати корисні речі та слова, коли вони відчувають стрес чи занепокоєння. Щоб допомогти їм упоратися з тривожними почуттями чи складними ситуаціями, можна використовувати індивідуальні картки, які називаються «Картки для боротьби зі стресом». Записуючи ідеї, можна нагадати дітям «у потрібний момент», що вони можуть впоратися з цими почуттями, і що вони незабаром минуть.

Як?

Діти можуть використовувати значущі для себе слова, малюнки або предмети, щоб заспокоїтись і зосередитись, нагадуючи собі про навички, яким вони навчилися, тоді коли почували себе пригніченими або ж тоді, коли їм була потрібна підтримка. Це допоможе їм упоратися з тривожними почуттями чи складними ситуаціями.

Читайте книжки з картинками або розповідайте історії, а потім запитайте дитину, що робили персонажі, коли відчували занепокоєння. Ось деякі приклади:

I Can Handle It

від Laurie Wright

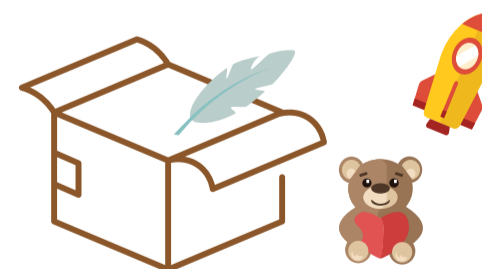


Запропонуйте дитині окреслити свою руку і написати на кінчику кожного пальця слово, яке її надихає. Ці записи можна переглядати перед складними ситуаціями та використовувати у якості заохочення (вправа взята із сайту [Heart-Mind Online](#)).

Ruby Finds a Worry

від Tom Percival

Створіть разом з дитиною «Скарбничку навичок боротьби з тривогами», попросивши її вирушити на пошуки скарбів, щоб знайти речі, які її заспокоюють. Поговоріть з дитиною про те, чому вона обрала той чи інший предмет, які почуття вони в неї викликають, і в яких важких ситуаціях їх можна використовувати.



Разом з дитиною знайдіть місце, де зберігатиметься скарбничка.

The Whatifs

від Emily Kilgore



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.

