

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 корисного мислення

Що це таке?

У період невизначеності цілком природно мати більше тривог, ніж зазвичай, але деякі переживання можуть бути марними і досить нав'язливими, що може сприяти підвищенню рівня тривожності. Батьки та вихователі можуть допомогти дітям впоратися з переживаннями, допомагаючи їм змінити нереалістичні та песимістичні думки на більш корисні та збалансовані. Щоб дізнатися більше про корисне мислення, завітайте на сайт [Anxiety Canada](#).

Як?

Розмова з дитиною про її тривоги дозволяє їй відчувати, що вона не самотня. Всі ми відчуваємо занепокоєння, і деякі з них можуть навіть набувати форми лякаючих думок чи образів, які час від часу з'являються в нашій голові. Діти більш надають перевагу малюванню своїх тривог, аніж розмовам про них.

Пограйте у гру «А що, якщо?». Запропонуйте дитині розповісти про своє занепокоєння або страх (наприклад, а що, якщо я не зможу знайти свою улюблену іграшку). Разом із дитиною продумайте можливі варіанти розвитку подій, від яких їй стане легше (наприклад, якщо я втратив свою улюблену іграшку, я можу попросити дорослого чи друга допомогти мені...).



Коли занепокоєння або страх повернуться, нагадайте дитині про інші можливі наслідки, що обговорювалися раніше, щоб зменшити тривогу (вправа взята із сайту [Heart-Mind Online](#)).

Коли з'являються нереалістичні чи марні думки, допоможіть дитині придумати корисніші способи мислення:

Марна думка

Я не подобаюся своєму другові.

Я захворію.

Я все пропущу!



Більш корисна думка

Мій друг, мабуть, зараз зайнятий.

Я роблю все можливе, щоб бути здоровим.

Я вдячний за все, що МОЖУ зробити.



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.

