

# 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.

## Допомога дітям у розумінні своїх почуттів

### Що це таке?

Дітям молодшого віку буває важко визначити інтенсивні або заплутані почуття, які виникають у зв'язку з усіма змінами, які відбуваються у їхньому світі. Вони можуть відчувати розчарування щодо того, що їм доводиться постійно залишатися вдома, розчарування через скасування деяких заходів або занепокоєння через новини. Батьки та вихователі можуть допомогти дітям навчитися розпізнавати свої емоції та знаходити способи їх вираження, щоб вони не залишалися закоркованими та не виливались у небезпечні дії.

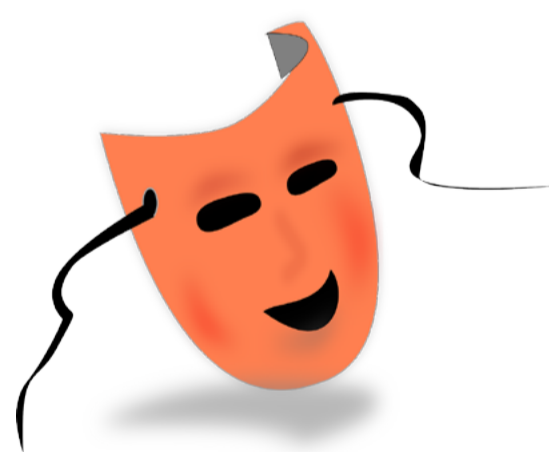
### Як?

Читайте книжки з картинками або ж дивіться відео про різні емоції, а потім питайте, чи відчуває ваша дитина щось подібне. Наприклад:

#### In My Heart

від Jo Witek

Пограйте у гру «Шарада почуттів», по черзі зображуючи різні почуття та вгадуючи їх. Після цього запропонуйте дитині розповісти про те, що вона відчувала останнім часом.



#### The Feelings Book

від Tod Parr

Запропонуйте дитині знайти способи висловити свої почуття за допомогою малюнка та живопису, гри уяви, танців, рвання паперу, биття у барабани чи стукання каструлями, або навіть плачу.



#### The Feelings Song

від Miss Molly

**Порада:** Дізнайтеся про всі почуття, які має ваша дитина. Розділіть її почуття, підтримайте її, не намагаючись виправити або змінити їх. Наприклад, «Я думаю, що ти засмучений тим, що не можеш грати з Алексом. Це так важко не мати можливості бачитися з друзями. Напевно, ти дуже сумуєш за ним» або ж «Те, що ти зараз трохи нервуєш, говорить про те, що з твоїми емоціями все гаразд».



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.

