

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.

Допомагаємо дітям рухати тілом

Що це таке?

Рух нашого тіла має безліч переваг для нашого фізичного, психічного та емоційного здоров'я. Влаштовуйте протягом дня великі та маленькі перерви для руху, щоб зменшити стрес та збільшити задоволення!

Як?

За можливості, виходьте на вулицю, щоб насолодитися свіжим повітрям, не забуваючи при цьому дотримуватись **правил соціального дистанціювання**, щоб убезпечити себе та інших. Існує безліч способів активного відпочинку, що не потребують великої кількості обладнання чи часу. Використовуйте уяву і враховуйте свої інтереси, щоб придумати собі заняття, або ж спробуйте дещо з наступного:



Сстрибайте на скакалці, грайте у м'яча, кидайте фрісбі або ж грайте у класики, п'ятнашки чи у гру «Червоне світло - зелене світло». Спробуйте ці **класичні ігри на свіжому повітрі**.

Влаштуйте сімейну танцювальну вечірку або вивчіть новий танок.



Поєднуйте час, проведений за екраном монітору, з активним відпочинком з допомогою наступних відеороликів, таких як **Cosmic Kids Yoga** та **GoNoodle**.



Вирушайте на «полювання за скарбами». Спробуйте знайти різні предмети, такі як пір'їнку, Y-подібну палицю, плоский камінець, камінець з плямою, п'ять різних листочків або щось натуральне та червоне. Щоб запозичити більше ідей, перегляньте ці **друковані матеріали щодо гри «полювання за скарбами»**.



Побудуйте смугу перешкод із зупинками, які потрібно подолати. Наприклад:

1. робити 10 стрибків
2. перестрибнути через ряд консервних банок
3. покрутитись навколо себе 5 разів
4. балансувати з подушкою на голові протягом 10 секунд
5. вдавати, що крутиш обруч (або дійсно крутити обруч!)



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.

