

# 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.

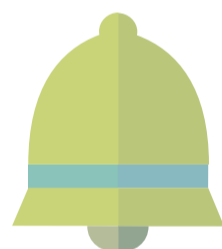
## Навички релаксації: Самоусвідомлення

### Що це таке?

Приділення уваги поточному моменту з відкритим, цікавим розумом, також відоме як самоусвідомлення, може допомогти дітям зрозуміти, що кожен організм може реагувати по-різному, коли ми відчуваємо тривогу. Щоб дізнатися більше про самоусвідомлення, відвідайте сайти [Heart-Mind Online](#) та [Mindful.org](#).

### Як?

Батьки та вихователі можуть допомогти дітям мати самоусвідомлення, зосередивши їх увагу на поточному моменті. Навчання самоусвідомленню може вимагати певної практики. Цього можна досягти, якщо протягом дня виділяти певний час на відпочинок. Заохочуйте дитину розслабитися у кріслі або ж скажіть, щоб вона лягла на спину на зручній поверхні та заплющила очі, якщо їй так зручно.



Зробіть разом один повільний, глибокий вдих. Подзвоніть у дзвіночок або використайте звук дзвіночка у телефонному застосунку (наприклад, Insight Timer), і попросіть дитину зосередити всю свою увагу на цьому звуку, доки він буде лунати (якщо користуєтесь телефонним застосунком, зменшуйте гучність поступово).

Попросіть дитину покласти руку на живіт і зробити кілька повільних вдихів.

Повторіть.

Попросіть дитину подумки відповісти на наступні запитання, даючи час на роздуми, роблячи паузи між запитаннями.



Що ти **чуєш**?



Що ти **бачиш**?



Що ти **відчуваєш**?



Який **запах** ти **відчуваєш**?

Зробіть разом один повільний вдих і запитайте дитину, на що це було схоже. Використання органів чуття для того, щоб помічати речі навколо, вимагає повної присутності в поточному моменті.



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.

