

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: Напруження та розслаблення

Що це таке?

Коли діти та дорослі відчувають занепокоєння, вони напружуються фізично. Ця м'язова напруга може викликати дискомфорт і сприяти загальному відчуттю тривоги. Метод «Напруження та розслаблення» передбачає навчання дітей напруженню, утриманню напруги та повному розслабленню кожної групи м'язів по черзі. Даний відеоролик від [Florometer](#) описує цю концепцію у доступній для дітей формі.

Як?

Допоможіть дитині зрозуміти різницю між напруженням та розслабленням, попросивши її уявити себе:



Твердими, невареними спагеті, а потім м'якими, вже звареними

Міцним роботом, а потім медузою, що плаває у воді



Бодібілдером, що по черзі напружує кожну групу м'язів

У якості альтернативи прочитайте вголос **сценарій** вправи з напруження та розслаблення. Використовуйте заспокійливий тон і оберіть для цього відповідний час, наприклад, після обіду або перед сном, коли ви не будете поспішати.

Дотримуйтесь інструкцій під час виконання вправи «Напруження та розслаблення», як показано у цьому **відео** від GoZen.

Порада: Вправи з напруження та розслаблення, так само як і заспокійливе дихання, найкраще практикувати регулярно, щоб вони були більш ефективними, коли вашій дитині знадобиться заспокоїти себе.



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.

