

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.

Ловимо себе на думці

Що це таке?

Наші думки можуть впливати на наші почуття та вчинки. Батьки та вихователі можуть допомогти дітям зрозуміти, що таке думка, і як одні думки можуть бути корисними, а інші – непотрібними.

Як?

Діти можуть навчитися усвідомлювати свої думки за допомогою регулярної практики.

Читайте книжки з картинками або розповідайте історії, а потім розпитайте дитину про думки персонажа. Коли діти співвідносять себе з персонажами та подіями із книжок, вони можуть почувати себе менш самотніми. Наприклад:

A Thought is a Thought

від Nikki Hedstrom

Don't Think About Purple Elephants

від Susan Whelan

I Think, I Am!

від Louise Hay & Kristina Tracy

Розгляньте фотографії людей, які перебувають у різних ситуаціях, або які виражають різні емоції. Використовуйте **фотографії** людей, які перебувають у різних ситуаціях, **книжку з картинками без слів** чи журнал.



Попросіть дитину пошукати підказки того, про що люди можуть думати.



Запишіть на аркуші паперу корисні і так звані марні думки, які є важливими для вашої дитини.

Позначте один паперовий конверт як «корисні», а інший – «марні». По черзі обирайте з дитиною думку та вирішуйте, в який конверт вона потрапить.



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.

