

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.

Робимо сміливі кроки

Що це таке?

Батьки та вихователі можуть допомогти дітям зрозуміти, що бути хоробрим це означає робити маленькі кроки, щоб поступово, крок за кроком, протистояти своїм страхам. Вміння робити маленькі кроки це один із найцінніших інструментів, які можна використовувати, коли стикаєшся зі страхами або коли долаєш труднощі. Щоб дізнатися більше, ознайомтеся зі статтями [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) та [Rewarding Bravery](#) від Anxiety Canada.

Як?

Хоча зазвичай прийнято уникати ситуацій, які викликають страх та занепокоєння, коли діти дізнаються про хоробрість і про те, як робити невеликі керовані кроки, щоб протистояти своїм страхам, так вони вчаться долати ці страхи.

Разом зі своєю дитиною дізнайтеся, що означає бути хоробрим, читаючи книжки з картинками або ж розповідаючи історії. Задавайте дитині питання на кшталт «Що відчували персонажі? Коли тобі було більш страшно, перед тим як спробувати щось нове чи складне?» Ось деякі приклади:

A Little Bit Brave

від Nicola Kinnear

Hector's Favorite Place

від Jo Rooks

Scaredy Squirrel

від Mélanie Watt

Поговоріть з дитиною про реалістичну мету, якої вона хотіла б досягти.
Як приклад можна привести ночівлю поза домом або похід на побачення.
Заохочуйте дитину намалювати картинку із зображенням своєї мети.

Обговоріть разом, яким може бути перший маленький крок до досягнення цієї мети, і якими можуть бути наступні кроки.



Згадайте та поділіться з дитиною всіма сміливими кроками, які вона робила протягом своїх років життя, щоб подолати свої страхи, наприклад, похід до стоматолога чи перший день у школі. Фотографії зі спогадами можуть стати чудовим доповненням. Нехай ваша дитина знає, як ви нею пишаєтесь.



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.

