

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.

Шкала занепокоєння

Що це таке?

Шкала занепокоєння – це спосіб вимірювання сили наших почуттів і розуміння того, що відчуття тривоги можуть варіюватися від помірних до сильних. Шкала може допомогти дітям перевірити себе та зрозуміти, наскільки сильну тривогу вони відчувають, і коли їм може знадобитися підтримка батьків чи вихователів, щоб вони допомогли їм відчути себе краще.

Як?

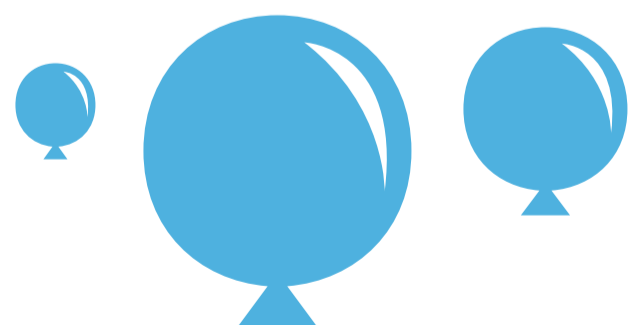
Допоможіть вашій дитині уявити собі «розмір» її занепокоєння. Попросіть її показати, наскільки маленьким або великим може бути її занепокоєння у різних ситуаціях, наприклад, таких як перший день у школі або ж похід до стоматолога, використовуючи наведені нижче вправи.

Читайте книжки або розповідайте історії, а потім запитайте дитину, що вона робить, коли її занепокоєння стає занадто великим. Ось деякі приклади:

Don't Feed The WorryBug

від Andi Green

Поговоріть з дитиною про різноманітні занепокоєння, які трапляються з нею. Запропонуйте їй надути повітряну кульку (або це можете зробити ви) до розміру, який відповідає кожному занепокоєнню.



How Big Are Your Worries Little Bear?

від Jayneen Sanders

Разом з дитиною обговоріть, що вона може зробити, щоб допомогти собі змінити велику занепокоєність на середню чи малу.



Можна запропонувати якусь культурну програму, прослуховування музики або роздуми про близьку людину чи домашню тварину.



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.

