

EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них і змушує їх хвилюватися.

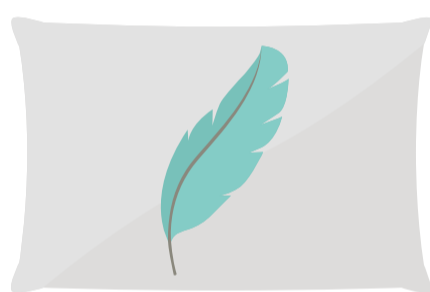
Створення правил та розпорядку

Що це таке?

Коли світ здається перевернувся догори дригом, повторення звичних дій та дотримання чіткого розкладу допомагають створити відчуття порядку. Розпорядок не обов'язково повинен бути чимось складним, він може включати невеликі дії, які надаватимуть відчуття зв'язку і комфорту вашій дитині.

Як?

Залучіть дитину до складання розпорядку дня, який підходить саме вашій родині. Обов'язково виділіть час для розваг, творчості та дозвілля у спокійній обстановці. Роздрукуйте та розмістіть на видному місці **розклад** або ж спробуйте скористатись **застосунком для складання розкладу**. Встановіть нові розпорядки або ж поверніться до старих. Наприклад:



Виділіть час для спілкування віч-на-віч вранці та перед сном.

За вечерею попросіть кожного розповісти про те, що дізналися протягом дня, або ж про те, що найбільш здивувало.



Влаштовуйте спеціальні вечори, присвячені певним стравам, наприклад, «Тако-вівторок» або «Неділя спагеті». Попросіть дитину допомогти або навіть взяти на себе приготування їжі у ці вечори.



Заплануйте час, щоб провести годину у ванні з піною, зі свічками, або ж виділіть годину для культурних заходів, у яких вам подобається брати участь разом.

Старші діти все ще знаходять втіху у звичних ритуалах, що передують сну, і можуть захотіти, щоб їм знову почитали чи заспівали, навіть якщо цього не відбувалося вже давно.



Порада: Регулярні нагадування про те, що слід робити далі, допоможуть плавно переходити від однієї справи до іншої.



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них і змушує їх хвилюватися.

Розуміння природи занепокоєння

Що це таке?

Існує багато способів того, як наше тіло та розум реагують на почуття занепокоєння та невпевненості. Усвідомлення факту, що почуття тривоги та занепокоєння є нормальними, і що вони носять тимчасовий характер, і навіть є корисними у деяких ситуаціях, заспокоює. Хоча відчуття занепокоєння і неприємне, але воно не є небезпечним. До того ж існує багато чого, що ми можемо зробити, щоб заспокоїти себе.

Як?

Подивіться відеоролики про почуття тривоги і занепокоєння, а потім запитайте дитину, чи відчуває вона щось подібне. Ось деякі приклади:

Why Do I Feel Anxious Sometimes?

від Karen Young

Заохочуйте свою дитину помічати та записувати ситуації, події чи моменти, коли вона відчуває тривогу.

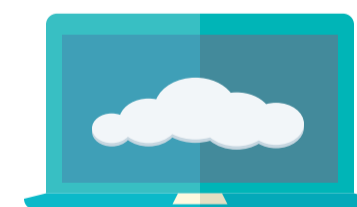


Коли діти почнуть розуміти, з чим пов'язані їхні почуття, вони зможуть бути більш підготовленими до того, щоб краще впоратися з цими почуттями за допомогою набутих навичок подолання труднощів.

Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

від Anxiety Canada

Надайте дитині можливість створити хмару слів за допомогою [WordArt](#) або ж власного персонажа, який має якесь занепокоєння, за допомогою комп'ютерної програми, такої як, наприклад, [Silk](#). Поговоріть із дитиною про те, як виглядає створений нею персонаж.



What Is A Worry Warrior?

від Counselor Keri

Порада: Поділіться кількома прикладами власних почуттів занепокоєння та тривоги, а також переживаннями інших членів сім'ї. Це дозволить вашій дитині сприймати занепокоєння як нормальне почуття, з яким можна впоратися. Наголосіть на тому, що турботи приходять і зникають, як хмари у небі.



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них і змушує їх хвилюватися.

Здатність керувати своїм тілом

Що це таке?

Почуття занепокоєння може по-різному проявлятися у нашому тілі. Наприклад, діти можуть відчувати прискорене серцебиття, почервоніння обличчя або ж напруження у м'язах, коли їм страшно чи тривожно. Усвідомлення того, як наше тіло реагує на занепокоєння, може зробити подібні відчуття менш страшними і допомогти нам зрозуміти, що насправді ми відчуваємо.

Як?

Подивіться відео або послухайте записи про те, як реагує наш організм, коли ми відчуваємо тривогу. Запитайте, чи мала колись ваша дитина подібні відчуття. Ось деякі приклади:

Fight Flight Freeze

Anxiety Explained For Teens

Відео від Anxiety Canada

Body Scan

Запис від Kelty Mental Health

**Зверніть увагу на те, що у цьому записі використовується термін «медитація».*

Different Ways Our Bodies React To Anxiety

Відео від Global News

любов

радість

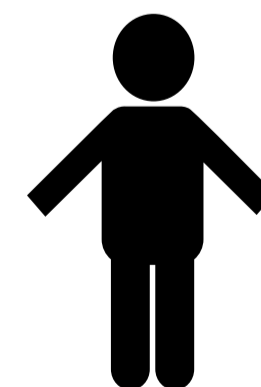
страх

Складіть разом з дитиною список емоцій і напишіть їх на окремих аркушах паперу.

По черзі обирайте один аркуш та постарайтесь зобразити емоцію без слів. Використовуйте тільки рухи тіла та міміку, в той час як інший має вгадати емоцію.

Заохочуйте дитину звертати увагу на те, як її тіло реагує на занепокоєння, виконуючи «перевірку здатності керувати своїм тілом» у різний час дня. Щоб допомогти дітям освоїти цю практику, попросіть їх зосередитися на тому, як різні частини тіла можуть почуватися в різний час дня, наприклад, після несподіваної події, після повернення зі школи або ж перед сном.

Наголосіть на тому, що іноді зміни в нашому тілі можуть бути не дуже приємними, але вони тривають недовго і не є небезпечними.



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них і змушує їх хвилюватися.

Допомога дітям у розумінні своїх почуттів

Що це таке?

Дітям буває важко визначити інтенсивні та заплутані почуття, які виникають у зв'язку з усіма змінами, які відбуваються у їхньому світі. Вони можуть одночасно відчувати розчарування, занепокоєння, тривогу, надію, гнів та пригніченість. Така кількість вируючих емоцій може призвести до порушення сну, дратівливості, частих сварок з братами і сестрами та скарг на здоров'я, таких як біль в животі. Якщо навчитися розпізнавати емоції та знаходити прийнятні способи їх вираження, то це допоможе дітям не тримати свої почуття в собі та не виявляти їх небезпечним чином.

Як?

Говоріть про почуття зі своєю дитиною. Читайте книги, розповідайте історії або ж дивіться відео про різні емоції, а потім питаєте, чи відчуває ваша дитина щось подібне. Ось деякі приклади:

My Heart

від Corrina Luyken



Розкажіть про деякі свої почуття, які ви мали останнім часом. Дайте дитині зрозуміти, що ці почуття є нормальними і тимчасовими, і що ви справляєтеся з ними у здоровий спосіб.

The Red Tree

від Shaun Tan

Приймайте всі почуття, які має ваша дитина. Будьте залученими у її життя та підтримуйте її, не намагаючись виправити або змінити її почуття. Наприклад: «Це нормально, що ти зараз трохи нервуєшся, це ознака того, що твої емоції працюють як слід».



How is She Feeling?

від Disney Enterprises



Запропонуйте дитині висловити свої почуття через малюнок та живопис, культурну практику, танці, музику або навіть плач.



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них і змушує їх хвилюватися.

Шкала занепокоєння

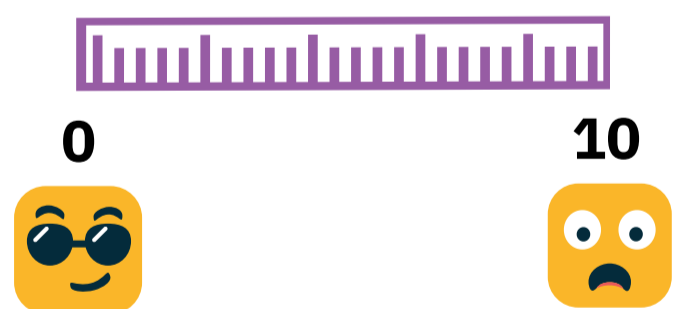
Що це таке?

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.

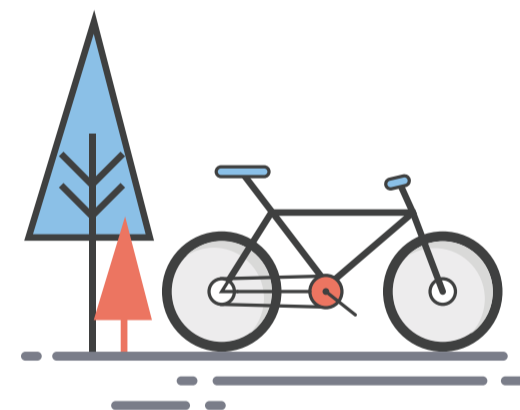
Як?

Допоможіть дитині уявити собі «розмір» її занепокоєння. Попросіть її оцінити ступінь свого занепокоєння у різних ситуаціях, таких як перший день у школі, похід до стоматолога, їзда на велосипеді жвавою вулицею або ж виступ з промовою, використовуючи наведені нижче вправи.

Створіть разом з дитиною шкалу занепокоєння, щоб вона могла оцінити свої тривоги. Намалюйте шкалу від 0 до 10, де 0 – це щастя та спокій, а 10 – найсильніша тривога, яку вона коли-небудь відчувала.



Використовуйте цю шкалу, коли помітите, що ваша дитина чимось занепокоєна, щоб перевірити це та визначити силу її тривоги.



Разом з дитиною проведіть мозковий штурм на тему того, що вона може зробити, щоб допомогти собі змінити велику занепокоєність на середню чи маленьку.

В даній ситуації може допомогти повільне глибоке дихання, прогулянка на велосипеді, прослуховування музики, розмова з дорослим, якому дитина довіряє, або ж час, проведений на самоті.



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них і змушує їх хвилюватися.

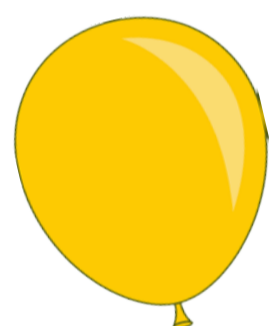
Навички релаксації: Заспокійливе дихання

Що це таке?

Діти зазвичай не знають, що занепокоєння та інші так звані складні емоції можуть «проявлятися» в їхньому тілі у вигляді фізичного дискомфорту, наприклад, у вигляді головного болю або ж м'язового напруження. Регулярне виконання вправ, спрямованих на релаксацію, може допомогти тілу та розуму почуватися розслаблено та спокійно, а також зменшити стрес та занепокоєння.

Як?

Повільне і глибоке дихання це один із найефективніших способів відчути себе розслабленим, зосередженим та сконцентрованим. Попросіть дітей повільно вдихнути через ніс, дозволяючи животу піднятися, затримати дихання на декілька секунд, а потім повільно видихнути через рот, змушуючи живіт опуститися. Для початку повторюйте цю вправу 5-10 разів, і доведіть до кількох хвилин для більш потужного заспокійливого ефекту. Додайте трохи веселощів, спробувавши наступне:



Уявіть, що на вдиху надуваєте повітряну кульку всередині живота, а на видиху повільно дозволяєте їй здуватися.

Уявіть, що нюхаєте квітку, повільно вдихаючи повітря, а на видиху неквапливо дуйте, щоб остудити гарячий напій.



Користуйтеся застосунком з докладними інструкціями, наприклад, скористайтесь застосунком [Breathr App](#) від Kelty Mental Health або [Mindshift](#) від Anxiety Canada.

Слідуйте інструкціям, як показано у відео, наприклад, [Calm Breathe Bubble](#).



Порада: Заспокійливе дихання найкраще практикувати регулярно, навіть тоді, коли ваша дитина не відчуває занепокоєння, щоб вона могла запам'ятати, як це робити, коли буде засмучена. Навчіться визначати, що викликає занепокоєння у вашої дитини, щоб ви могли разом виконувати вправи на заспокійливе дихання до того, як ситуація вийде з-під контролю. Завжди легше впоратися із сильними емоціями до того, як вони стануть некерованими.



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них 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 та заплющила очі, якщо їй так зручно.

Поділіться з дитиною наступними відеороликами та/або вправами:

Mindfulness Exercises for Kids: Still Quiet Place

Відео від GoZen!



Запропонуйте дитині скористатись застосунком, який допоможе їй навчитися самоусвідомленню і способам розслаблення, наприклад, запропонуйте застосунок [MindShift™ CBT](#). Запропонуйте дитині робити вправи на самоусвідомлення разом.

Mindfulness: Youth Voices

Відео від Kelty Mental Health

Everything Changes In The Rain

Запис від Inner Kids

Зробіть вправу на «розслаблення» частиною розпорядку дня вашої родини, додавши її до інших регулярних занять, наприклад, робіть це до або після їжі, або перед сном (вправа взята з [Heart-Mind Online](#)).

Протягом насиченого дня, наприклад, при виході з дому або ж під час прийому їжі, візьміть за звичку проводити «перевірку швидкості». На хвилину зупиніть все те, що робите ви і ваша дитина, і запитайте себе: «Чи не могли б ми сповільнитися? Чи не дуже ми поспішаємо?» Якщо відповідь позитивна, то зробіть кілька глибоких вдихів, а потім поверніться до того, що ви робили до цього, але в більш повільному темпі (вправа взята з [Heart-Mind Online](#)).



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них 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. Чим довше і у більш повній мірі дитина зможе засвоїти цей метод і відпрацювати його всім тілом, тим потужнішим буде ефект розслаблення.

Як?

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



Бодібілдером, який по черзі напружує свої м'язи

Бігуном, який розминається, щоб розслабити всі свої м'язи, перед забігом



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

Прочитайте вголос опис методу напруження та розслаблення – читайте заспокійливим тоном та оберіть підходящий для цього час, наприклад, після обіду або перед сном, коли ви не будете нікуди поспішати.

Під час виконання вправи «Напруження та розслаблення», дотримуйтеся інструкції.

Порада: Вправи з напруження та розслаблення, так само як і заспокійливе дихання, найкраще практикувати регулярно, щоб вони були більш ефективними, коли буде потрібно заспокоїтись.



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них і змушує їх хвилюватися.

Допомагаємо дітям рухати тілом

Що це таке?

Рух нашого тіла має безліч переваг для нашого фізичного, психічного та емоційного здоров'я. Влаштовуйте протягом дня великі та маленькі перерви для руху, щоб зменшити стрес та збільшити задоволення!

Як?

За можливості, виходьте на вулицю, щоб насолодитися свіжим повітрям, не забуваючи при цьому дотримуватись **правил соціального дистанціювання**, щоб убезпечити себе та інших. Існує безліч способів активного відпочинку, що не потребують великої кількості обладнання чи часу. Використовуйте уяву і враховуйте свої інтереси, щоб придумати собі заняття, або ж спробуйте дещо з наступного:

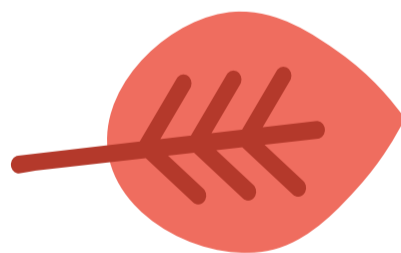


Спостерігайте за природою та записуйте свої спостереження до блокноту; або ж спробуйте **Геокешинг**.

Стрибайте на скакалці, грайте у м'яча, кидайте фрісбі або ж грайте у класики, п'ятнашки чи ж у гру «Червоне світло - зелене світло». Спробуйте деякі **класичні ігри на свіжому повітрі**.



Увімкніть музику, танцюйте або ж повторюйте рухи, дивлячись відеоролики, як наприклад, **Cosmic Kids Yoga** та **GoNoodle**.



Вирушайте на «полювання за скарбами», щоб знайти різні предмети, такі як, наприклад, пір'їнку, Y-подібну палицю, плоский камінець, камінець з плямою, п'ять різних листочків або щось натуральне чи червоне – щоб запозичити більше ідей, перегляньте ці **друковані матеріали щодо гри «полювання за скарбами»**.



Побудуйте смугу перешкод із зупинками, які потрібно подолати. Наприклад:

1. зробити 10 стрибків
2. перестрибнути через ряд консервних банок
3. покрутитись навколо себе 5 разів
4. балансувати з подушкою на голові протягом 10 секунд
5. вдавати, що крутиш обруч (або дійсно крутити обруч!)



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них 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.

Подивіться відеоролики про те, як ми можемо краще усвідомлювати свої думки. Ось деякі приклади:

Mindfulness For Kids – Learning About Our Thoughts

від Fablefy – The Whole Child

How To Manage Your Worries – Circles of Control

від British Red Cross

Розділіть аркуш паперу на 3 частини. Назвіть кожен розділ «Почуття», «Думки» та «Дії». Разом з дитиною проаналізуйте ситуацію, яка відбулась нещодавно, і на яку дитина емоційно відреагувала, та запишіть її у розділ «Дії». Потім перейдіть до розділу «Почуття» та попросіть дитину записати сюди свої почуття, що асоціюються у неї з цією ситуацією. Потім перейдіть до колонки «Думки», і разом з дитиною поміркуйте на тему того, які думки могли у неї виникнути.

Обговоріть з дитиною зв'язок між її думками, почуттями та діями.



Протягом дня обговорюйте із дитиною ситуації та опишіть думки, які могли у вас виникнути. Запропонуйте дитині поділитися думками, які могли у неї виникнути у тих же самих ситуаціях.

Розмова про думки може допомогти вашій дитині розвинути усвідомлення своїх власних думок.



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них і змушує їх хвилюватися.

Створення корисного мислення

Що це таке?

У період невизначеності цілком природньо мати більше тривог, ніж зазвичай, але деякі переживання можуть бути марними і досить нав'язливими, посилюючи при цьому тривогу і викликаючи стрес. Батьки та вихователі можуть допомогти дітям висловити свої переживання та впоратися з ними, а також допомогти змінити нереалістичні чи надто песимістичні думки на більш корисні та збалансовані. Щоб дізнатися більше про корисне мислення, завітайте на сайт [Anxiety Canada](https://www.anxietycanada.com/).

Як?

Розмова з дитиною про її тривоги дозволяє їй відчути, що вона не самотня, і що у всіх нас час від часу виникають страшні думки або образи. Багато тривог пов'язані з тим, що чекає нас у майбутньому, або ж з тим, що може статися, тому, задаючи дитині питання «А що, якщо?», ви можете допомогти їй розповісти про те, що у неї на думці. Деякі діти можуть надавати перевагу висловлюванню своїх тривог на папері або ж їх малюванню, аніж розмовам про них.

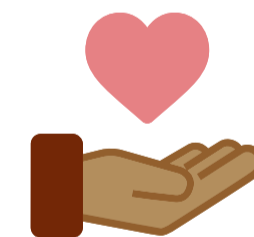
Опишіть свої занепокоєння на аркуші паперу і покладіть його у «скриньку для тривог» – за бажання ви зможете повернутися до них пізніше.



Зосередьтеся на тому, що діти **МОЖУТЬ** зробити – вони не можуть контролювати, коли відкриється школа, але вони можуть поспілкуватися з друзями в інтернеті.



Разом подумайте про три речі, за які ви вдячні щодня, і уявіть, що ви тримаєте ці речі у розкритих долонях.



Коли з'являються нереалістичні або ж марні думки, допоможіть дитині зосередитися на більш корисних думках:

Марна думка

Я застряг удома.
Я захворію.
Я все пропущу!



Більш корисна думка

Вдома я в безпеці.
Я роблю все можливе, щоб бути здоровим.
Я вдячний за все, що **МОЖУ** зробити.



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них і змушує їх хвилюватися.

Картки для боротьби зі стресом

Що це таке?

Дітям буває важко згадати корисні речі та слова, коли вони відчувають стрес чи занепокоєння. Щоб допомогти їм упоратися з тривожними почуттями чи складними ситуаціями, можна використовувати індивідуальні картки, які називаються «Картки для боротьби зі стресом». Записуючи ідеї, можна нагадати дітям «у потрібний момент», що вони можуть впоратися з цими почуттями, і що вони незабаром минуть.

Як?

Діти можуть використовувати значущі для себе слова, малюнки або предмети, щоб заспокоїтись і зосередитись, нагадуючи собі про навички, яким вони навчилися, тоді коли почували себе пригніченими, або ж тоді, коли їм була потрібна підтримка. Це допоможе їм упоратися з тривожними почуттями чи складними ситуаціями.

Запропонуйте дитині почитати книжки, в яких розповідається про способи подолання тривоги, наприклад:

The Deepest Breath

від Meg Grehan

Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

від Dawn Huebner

Everyone Needs a Rock

від Byrd Baylor

Заохочуйте свою дитину писати чи малювати значущі для себе слова на камінцях чи дерев'яній дошці.



Розкладіть камінці по всьому будинку, або ж ваша дитина може покласти їх у кишеню чи рюкзак на час, коли буде відчувати занепокоєння.



Разом з дитиною придумайте підбадьорливі фрази чи слова, що можуть надихати. Напишіть їх на маленьких аркушах паперу і покладіть до банки чи коробки, щоб дитина могла прочитати їх, коли буде засмучена, або ж для того, щоб надихнути дитину мислити більш позитивно.



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.



EASE вдома (4-7 класи)

Стратегії, які допоможуть дітям упоратися з тривогою під час пандемії COVID-19 та у подальшому житті

Іноді дорослим важко зрозуміти, що слід сказати або зробити, щоб зменшити занепокоєння у дитини, особливо у періоди змін та невизначеності. Будучи найважливішими дорослими в їхньому світі, батьки та вихователі можуть допомогти дітям почуватися більш безпечно та пом'якшити гострі кути всього, що відбувається навколо них 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 вчать долати ці страхи.

Обговоріть із своєю дитиною, що означає бути хоробрим. Подивіться відео, де розповідається про те, як хтось переміг свій страх. Поставте дитині запитання на кшталт «Що відчувала людина у відео?». Ось деякі приклади:

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

від Anxiety Canada

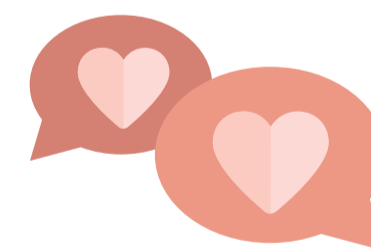
Обговоріть з дитиною реалістичну мету, якої вона хотіла б досягти, а також перший крок, який вона може зробити для її досягнення, наприклад, освоїти щось нове. Допоможіть дитині продумати всі кроки, необхідні для досягнення цієї мети.

Щоб подолати страх, запропонуйте дитині створити комікс про те, як вона проходить кожен із цих кроків для досягнення своєї мети.



Flight of the Hummingbird – Haida Manga

від Michael Nicoll Yahgulanaas



Знайдіть час, щоб поділитися з дитиною власними спогадами про ситуації, коли ви виявляли хоробрість і змушені були протистояти страху.

Поговоріть про кроки, які ви зробили, щоб подолати страх.



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.

