

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.

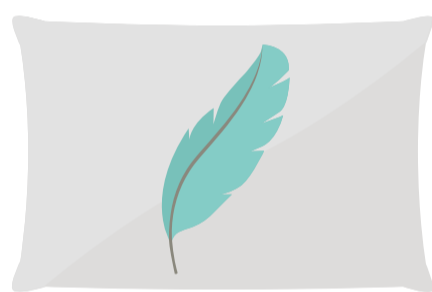
Створення правил та розпорядку

Що це таке?

Коли світ здається перевернувся догори дригом, дотримання розкладу, який включає деякі дії, які можуть заспокоїти, допоможе 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.

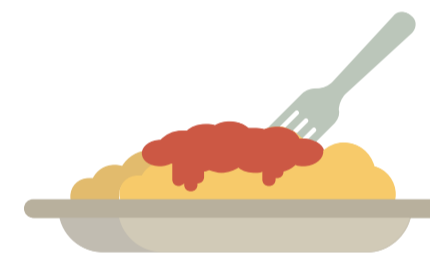
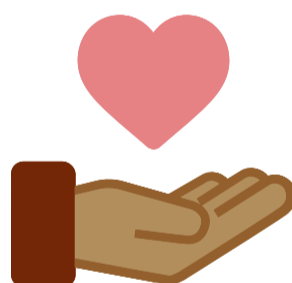
Як?

Залучіть дитину до складання **розпорядку дня**, який підходить саме вашій родині. Обов'язково виділіть час для розваг, творчості та дозвілля у спокійній обстановці. З дітьми молодшого віку складіть розпорядок дня, використовуючи картинки або малюнки. Встановіть нові розпорядки або ж поверніться до старих. Наприклад:



Влаштовуйте п'ятихвилинні ранкові посиденьки, щоб обговорити сни, що наснилися напередодні.

Перед вечерею попросіть кожного розповісти щось одне, те за що вдячні, або ж розказати, чого навчилися протягом дня.



Влаштовуйте спеціальні вечори, присвячені певним стравам, наприклад, «Тако-вівторок» або «Неділя спагеті».



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.

Співайте одну й ту саму пісню щовечора перед сном.



Порада: Регулярні нагадування про те, що слід робити далі, допоможуть звести до мінімуму засмучення під час переходу 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 (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.

Розуміння природи занепокоєння

Що це таке?

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

Як?

Почитайте книжки з картинками, розкажіть історії чи подивіться відеоролики про почуття тривоги, а потім запитайте дитину, чи відчуває вона щось подібне. Ось деякі приклади:



The Huge Bag of Worries

від Virginia Ironside

A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

від Shona Innes

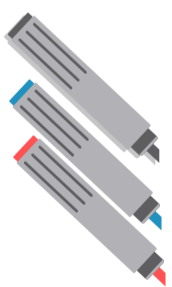


Is A Worry Worrying You?

від Ferida Wolff & Harriet May Savitz

Anxiety In Kids

від Willa, Kid Scientist & Australian Museum



Надайте дитині можливість створити свого власного персонажа, який чимось занепокоєний, використовуючи матеріали, які ви знайдете вдома, наприклад, маркери, камінці, картинки з журналів або пластилін. Поговоріть з дитиною, запитайте про розмір, колір і форму цього персонажа, а також про те, коли і чому, на її думку, з'являється цей персонаж.

Порада: Нехай ваша дитина знає, що у кожної людини час від часу виникають певні занепокоєння. Поговоріть про власні дрібні занепокоєння. 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 (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.

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 почуття занепокоєння, може зробити подібні відчуття менш страшними і допомогти нам зрозуміти, що насправді ми відчуваємо.

Як?

Читайте книжки або розповідайте історії про те, що кожен організм реагує по-різному, коли відчуває занепокоєння. Запитайте, чи мала колись ваша дитина подібні відчуття. Ось деякі приклади:

When I Am Worried

від Michael Gordon

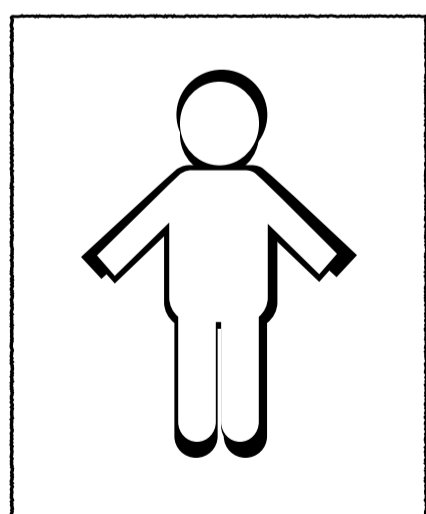
Hey Warrior

від Karen Young

Listening to My Body

від Gabi Garcia

Звертайте увагу та ставте питання про те, як ваша дитина фізично реагує на різні ситуації. Буває легше говорити про те, як реагує її тіло, ніж про почуття. *«Я бачу, що ти сильно схрестив руки на грудях після того, як пропустив м'яч. Цікаво, що твої руки/тіло говорять тобі про те, що ти відчуваєш?»* (вправа взята із сайту [Heart-Mind Online](#)).



Обговоріть випадок, коли ваша дитина зробила щось таке, що викликало в неї занепокоєння. Що відчувало її тіло? Разом намалюйте контур тіла дитини на папері і поговоріть про те, в якій частині тіла вона відчувала занепокоєння.

Дитина може намалювати або наклеїти зображення з журналу, щоб показати деякі реакції тіла, які вона відчуває. Використовуйте кумедні символи, щоб показати різні переживання, наприклад, барабани, що ніби то б'ють по голові при головному болю.



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 (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.

Допомога дітям у розумінні своїх почуттів

Що це таке?

Дітям молодшого віку буває важко визначити інтенсивні або заплутані почуття, які виникають у зв'язку з усіма змінами, які відбуваються у їхньому світі. Вони можуть відчувати розчарування щодо того, що їм доводиться постійно залишатися вдома, розчарування через скасування деяких заходів або занепокоєння через новини. Батьки та вихователі можуть допомогти дітям навчитися розпізнавати свої емоції та знаходити способи їх вираження, щоб вони не залишалися закоркованими та не виливались у небезпечні дії.

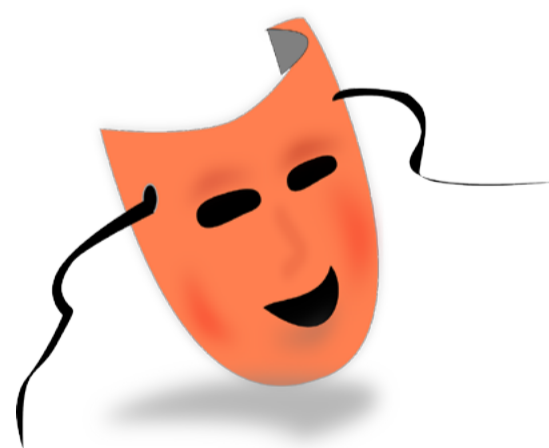
Як?

Читайте книжки з картинками або ж дивіться відео про різні емоції, а потім питайте, чи відчуває ваша дитина щось подібне. Наприклад:

In My Heart

від Jo Witek

Пограйте у гру «Шарада почуттів», по черзі зображуючи різні почуття та вгадуючи їх. Після цього запропонуйте дитині розповісти про те, що вона відчувала останнім часом.



The Feelings Book

від Tod Parr

Запропонуйте дитині знайти способи висловити свої почуття за допомогою малюнка та живопису, гри уяви, танців, рвання паперу, биття у барабани чи стукання каструлями, або навіть плачу.



The Feelings Song

від Miss Molly

Порада: Дізнайтеся про всі почуття, які має ваша дитина. Розділіть її почуття, підтримайте її, не намагаючись виправити або змінити їх. Наприклад, «Я думаю, що ти засмучений тим, що не можеш грати з Алексом. Це так важко не мати можливості бачитися з друзями. Напевно, ти дуже сумуєш за ним» або ж «Те, що ти зараз трохи нервуєш, говорить про те, що з твоїми емоціями все гаразд».



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 (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?

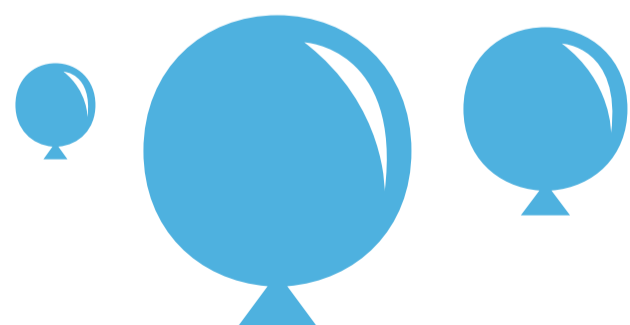
Допоможіть вашій дитині уявити собі «розмір» її занепокоєння. Попросіть її показати, наскільки маленьким або великим може бути її занепокоєння у різних ситуаціях, наприклад, таких як перший день у школі або ж похід до стоматолога, використовуючи наведені нижче вправи.

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.



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: 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 болю в животі, 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 дитину 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 3-5 разів, і доведіть до 10 разів для більш потужного заспокійливого ефекту. Додайте трохи веселощів, спробувавши наступне:



Уявіть, що ви нюхаєте квітку, повільно вдихаючи повітря, а потім уявіть, що задуваєте свічки на дні народження, плавно видихаючи.

Надувайте справжні або ж уявні кульки, глибоко вдихаючи і плавно видихаючи, щоб вийшла якомога більша кулька.



Ви можете скористатися інструкціями, представленими у короткому відео, наприклад, у відео з **рибкою, що дихає, пускаючи бульбашки**, або ж спробуйте **Дихання животом з Елмо**.

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 (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.

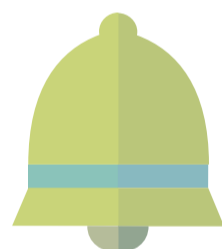
Навички релаксації: Самоусвідомлення

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 на зручній поверхні та заплющила очі, якщо їй так зручно.



Зробіть разом один повільний, глибокий вдих. Подзвоніть у дзвіночок або використайте звук дзвіночка у телефонному застосунку (наприклад, Insight Timer), і попросіть дитину зосередити всю свою увагу на цьому звуку, доки він буде лунати (якщо користуєтесь телефонним застосунком, зменшуйте гучність поступово).

Попросіть дитину покласти руку на живіт і зробити кілька повільних вдихів.

Повторіть.

Попросіть дитину подумки відповісти на наступні запитання, даючи час на роздуми, роблячи паузи між запитаннями.



Що ти **чуєш**?



Що ти **бачиш**?



Що ти **відчуваєш**?



Який **запах** ти **відчуваєш**?

Зробіть разом один повільний вдих і запитайте дитину, на що це було схоже. Використання органів чуття для того, щоб помічати речі навколо, вимагає повної присутності в поточному моменті.



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 (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 [Flopmeter](#) 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.



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.

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:



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

Влаштуйте сімейну танцювальну вечірку або вивчіть новий танок.



Поєднуйте час, проведений за екраном монітору, з активним відпочинком з допомогою наступних відеороликів, таких як **Cosmic Kids Yoga** та **GoNoodle**.



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



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

1. робити 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 (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.



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.

Створення корисного мислення

Що це таке?

У період невизначеності цілком природно мати більше тривог, ніж зазвичай, але деякі переживання можуть бути марними і досить нав'язливими, що може сприяти підвищенню рівня тривожності. Батьки та вихователі можуть допомогти дітям впоратися з переживаннями, допомагаючи їм змінити нереалістичні та песимістичні думки на більш корисні та збалансовані. Щоб дізнатися більше про корисне мислення, завітайте на сайт [Anxiety Canada](#).

Як?

Розмова з дитиною про її тривоги дозволяє їй відчувати, що вона не самотня. Всі ми відчуваємо занепокоєння, і деякі з них можуть навіть набувати форми лякаючих думок чи образів, які час від часу з'являються в нашій голові. Діти більш надають перевагу малюванню своїх тривог, аніж розмовам про них.

Пограйте у гру «А що, якщо?». Запропонуйте дитині розповісти про своє занепокоєння або страх (наприклад, а що, якщо я не зможу знайти свою улюблену іграшку). Разом із дитиною продумайте можливі варіанти розвитку подій, від яких їй стане легше (наприклад, якщо я втратив свою улюблену іграшку, я можу попросити дорослого чи друга допомогти мені...).



Коли занепокоєння або страх повернуться, нагадайте дитині про інші можливі наслідки, що обговорювалися раніше, щоб зменшити тривогу (вправа взята із сайту [Heart-Mind Online](#)).

Коли з'являються нереалістичні чи марні думки, допоможіть дитині придумати корисніші способи мислення:

Марна думка

Я не подобаюся своєму другові.
Я захворію.
Я все пропущу!



Більш корисна думка

Мій друг, мабуть, зараз зайнятий.
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 (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.

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.

Читайте книжки з картинками або розповідайте історії, а потім запитайте дитину, що робили персонажі, коли відчували занепокоєння. Ось деякі приклади:

I Can Handle It

від Laurie Wright

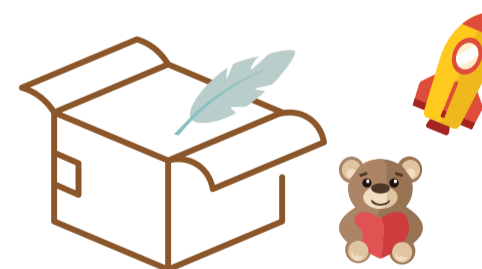


Запропонуйте дитині окреслити свою руку і написати на кінчику кожного пальця слово, яке її надихає. Ці записи можна переглядати перед складними ситуаціями та використовувати у якості заохочення (вправа взята із сайту [Heart-Mind Online](#)).

Ruby Finds a Worry

від Tom Percival

Створіть разом з дитиною «Скарбничку навичок боротьби з тривогою», попросивши її вирушити на пошуки скарбів, щоб знайти речі, які її заспокоюють. Поговоріть з дитиною про те, чому вона обрала той чи інший предмет, які почуття вони в неї викликають, і в яких важких ситуаціях їх можна використовувати.



Разом з дитиною знайдіть місце, де зберігатиметься скарбничка.

The Whatifs

від Emily Kilgore



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 (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.

