

家庭EASE策略(幼儿园至3年级)

在COVID-19疫情期间及之后帮助孩子应对焦虑的策略

有时成年人很难知道该说什么或做什么来缓解孩子的担忧,尤其是在情况变化很快以及不确定的时期。作为孩子世界里最重要的大人,父母和照看者可以帮助孩子感到更安全,并使造成孩子忧虑加剧的情况看起来不那么可怕。

制定常规,按部就班

这是什么?

当世界看起来好像有些失常时,在时间表里包括一些可以平静心绪的常规活动,并加以执行,有助于营造一种井然有序的感觉。常规活动不必很复杂,可以包括一些小动作,为孩子创造舒适的时刻,并与周遭建立联系。

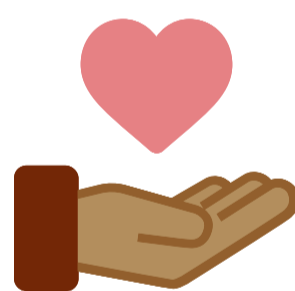
怎么做?

让孩子参与制定适合您家庭的**日常时间表**。确保其中包含有玩耍、进行创作和享受安静的时间。对于年幼的孩子,可使用图片或绘图来规划一天。建立一些新常规或重温以前最喜欢的活动。例如:



早上起床前用五分钟的时间来说说前一天晚上做了什么梦。

在吃晚饭之前,让每个人分享当天令他们感恩的一件事或学到的一件事。



固定在某一天吃某种晚餐,比如周二炸玉米饼或周日意大利面。



安排时间享受蜡烛光泡泡浴,或腾出时间来做你们喜欢一起做的文化习俗活动。

每晚睡前唱相同的一首歌。



提示:当需要从一个活动转到另一个活动时,定时提醒接下来要做什么会有助于最大程度地减少孩子的不安。



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

EASE是“Everyday Anxiety Strategies for Educators”的首字母缩写,意思是教育者应对日常焦虑策略。它是一个课堂资源集,已针对父母和照看者进行了改编,以帮助孩子在家应对焦虑和担忧。

