

# 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。

## 发现想法

### 这是什么?

我们的想法会影响我们的感受和行为。父母和照看者可以帮助孩子了解想法是什么,以及一些想法可能如何有益,而另一些可能如何无益。

### 怎么做?

孩子们可以通过经常练习来意识到自己的想法。

阅读图画书或分享故事,然后问问孩子其中人物的想法。当孩子们与书中的人物和事件相关联时,他们会感到并不只有自己是这样。以下是一些例子:

### A Thought is a Thought

作者: Nikki Hedstrom

### Don't Think About Purple Elephants

作者: Susan Whelan

### I Think, I Am!

作者: Louise Hay & Kristina Tracy

看看人们在不同情况下或表达不同情绪时的照片。  
使用不同情况下的人们的照片,  
或无字画书或杂志。



让孩子寻找有关人们可能在想什么的线索。



在纸上写下一些对孩子有意义的  
有用的和无用的想法。

将一个纸袋标记为“有用的”,  
将另一个袋子标记为“无用的”。  
您和孩子轮流选择一个想法,  
然后决定放进哪个袋子里。



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。

