

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。

应对卡

这是什么?

当孩子感到压力或担忧时,他们可能很难记得那些有用的工具和短语。制作个性化的卡片,即“应对卡”,可用于帮助他们度过焦虑或有挑战的情况。写下这些想法可以“在当下”提醒孩子,他们可以控制这些情绪,而且它们会过去的。

怎么做?

孩子在感到不知所措或需要支持来应对焦虑情绪或挑战时,通过提醒自己所学到的技能,孩子可以利用对个人有意义的短语、图画或物体来帮助自己镇静和集中注意力。

阅读图画书或分享故事,然后问问孩子其中的人物在感到忧虑时是怎么做的。以下是一些例子:

I Can Handle It

作者: Laurie Wright



让孩子把自己的手形沿描下来,然后在每个指头上写下一个有意义的或鼓舞人心的词。这些可以在面临挑战之前先予以回顾并用作鼓励(活动改编自[Heart-Mind Online](#))。

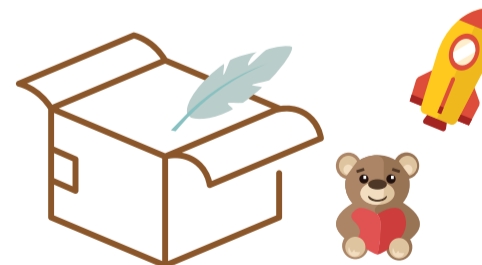
Ruby Finds a Worry

作者: Tom Percival

The Whatifs

作者: Emily Kilgore

与孩子一起创建一个“应对技巧工具箱”,让他们去寻宝,寻找令他们感到安慰的物品。与孩子讨论他们为什么选择这些物品、这些物品让他们有什么感觉以及可能会用到它们的困难情况。



与孩子一起,找个地方存放工具箱。



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。

