

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。

了解担忧

这是什么?

我们的身体和思想对担忧和不确定的感觉有多种反应方式。知道担忧和焦虑是正常的、暂时的,在某些情况下甚至是有帮助的,这可以帮助我们感觉更好。虽然焦虑让人不舒服,但它并不危险,我们可以有很多办法来让自己平静下来。

怎么做?

阅读有关感到担忧的图画书、分享与此相关的故事或观看视频,然后问问孩子是否也有相同的感受。以下是一些例子:



The Huge Bag of Worries

作者: Virginia Ironside

A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

作者: Shona Innes

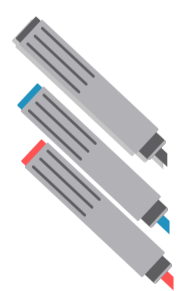


Is A Worry Worrying You?

作者: Ferida Wolff & Harriet May Savitz

Anxiety In Kids

作者: Willa, Kid Scientist & Australian Museum



给孩子提供机会,使用家里现有的材料,例如记号笔、石块、杂志图片或橡皮泥,让他们自己创造担忧卡通人物。与孩子交谈,问问他们这个担忧卡通人物的大小、颜色和形状,以及他们认为这个担忧卡通人物应该在什么时候出现,以及为什么出现。

提示:让孩子知道每个人都会不时地担忧。谈谈您的一些小担忧。
强调担忧就像天上的云一样,来去无踪。



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。

