

# 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。

## 帮助孩子发现自己的感受

### 这是什么?

对于因自己世界的变化而产生的紧张感和困惑感,年幼的孩子可能很难识别。他们可能会对不得不一直待在家里感到沮丧,对活动被取消感到失望并对新闻感到担心。父母和照看者可以帮助孩子学会认识自己的情绪并找到表达情绪的方法,这样他们就不会将情绪压抑在内心深处,也不会以不安全的方式来宣泄。

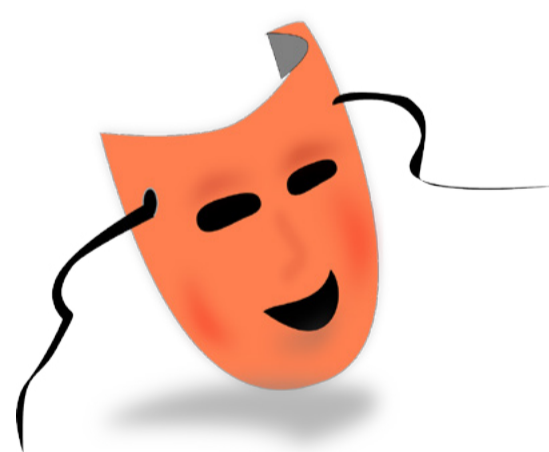
### 怎么做?

阅读有关不同情绪的图画书或观看相关视频,然后问问孩子是否也有相同的感受。以下是一些例子:

#### In My Heart

作者: Jo Witek

玩猜情绪的游戏,对于不同的情绪,一人表演,一人猜,然后再轮换。之后,请孩子说说他们最近一直有哪些感受。



#### The Feelings Book

作者: Tod Parr

请孩子通过绘画、富有想象力的游戏、跳舞、撕纸、敲击鼓或罐子,甚至大哭一场来找到表达情感的方法。



#### The Feelings Song

作者: Miss Molly

**提示:**要承认孩子经历的所有感受。要陪伴在侧,并给予支持,而不是试图修复或改变他们的感受。例如,“我猜想不能和Alex一起玩让你感到很沮丧。不能见到朋友真不好玩。你一定很想念他。”或者“现在感觉有点紧张表明你的情绪正在发挥应有的作用。”



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。

