

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。

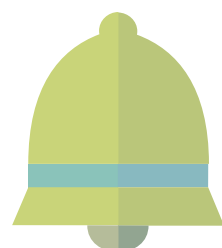
放松技巧:保持正念

这是什么?

以开放、好奇的心态关注当下,也称为“正念”,可以帮助孩子了解当我们感到焦虑时,身体会做出的不同反应。要了解有关正念的更多信息,请访问[Heart-Mind Online](#)和[Mindful.org](#)。

怎么做?

父母和照看者可以通过专注于当下来帮助孩子保持专注。学习正念需要一些练习。要完成正念练习,可以花时间在一天中的几段时间内保持静观的状态。鼓励孩子坐在椅子上放松或仰卧在舒适的表面,如果可以的话,闭上眼睛。





一起慢慢地深呼吸。可以摇铃,或使用手机应用程序(例如Insight Timer)上的铃声,让孩子将所有注意力集中在声音上,直到听不到为止(如果使用手机应用程序,可慢慢降低音量)。

让孩子把手放在肚子上,慢慢地深呼吸几次。

重复上述动作。

让孩子在脑海中安静地回答以下问题,在 each 问题之间留出时间。

 你听到的一个声音是什么?

 你看到的一个东西是什么?

 你摸到的是一个什么东西?

 你闻到的一种味道是什么?

一起慢慢地吸一口气,然后问问孩子这种体验是什么样的。动用感官来注意周围的事物需要全神贯注于当下。



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。

