

# 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。

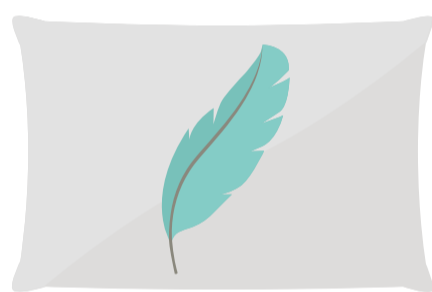
## 制定常规,按部就班

### 这是什么?

当世界看起来好像有些失常时,在时间表里包括一些可以平静心绪的常规活动,并加以执行,有助于营造一种井然有序的感觉。常规活动不必很复杂,可以包括一些小动作,为孩子创造舒适的时刻,并与周遭建立联系。

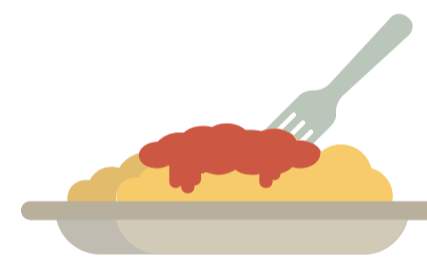
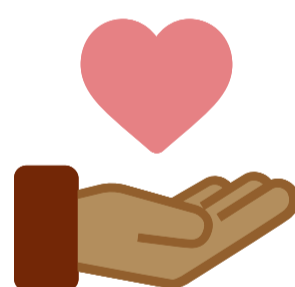
### 怎么做?

让孩子参与制定适合您家庭的**日常时间表**。确保其中包含有玩耍、进行创作和享受安静的时间。对于年幼的孩子,可使用图片或绘图来规划一天。建立一些新常规或重温以前最喜欢的活动。例如:



早上起床前用五分钟的时间来说说前一天晚上做了什么梦。

在吃晚饭之前,让每个人分享当天令他们感恩的一件事或学到的一件事。



固定在某一天吃某种晚餐,比如周二炸玉米饼或周日意大利面。



安排时间享受蜡烛光泡泡浴,或腾出时间来做你们喜欢一起做的文化习俗活动。

每晚睡前唱相同的一首歌。



**提示:**当需要从一个活动转到另一个活动时,定时提醒接下来要做什么会有助于最大程度地减少孩子的不安。



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。



# 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

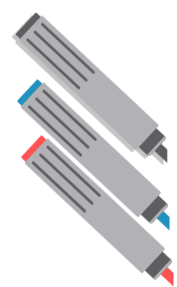


### Is A Worry Worrying You?

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。



# 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。

## 意识到身体反应

### 这是什么?

担忧的情绪会以多种方式出现在我们的身体上。例如,当孩子们感到害怕或担忧时,他们可能会心跳加速、脸发烫和肌肉紧张。意识到我们的身体对焦虑感的不同反应可以使这些感觉不那么可怕,并帮助我们明白我们正在经历的。

### 怎么做?

阅读书籍或分享故事,了解经历忧虑时身体的不同反应方式。问问孩子是否曾经有过同样的感觉。以下是一些例子:

#### When I Am Worried

作者: Michael Gordon

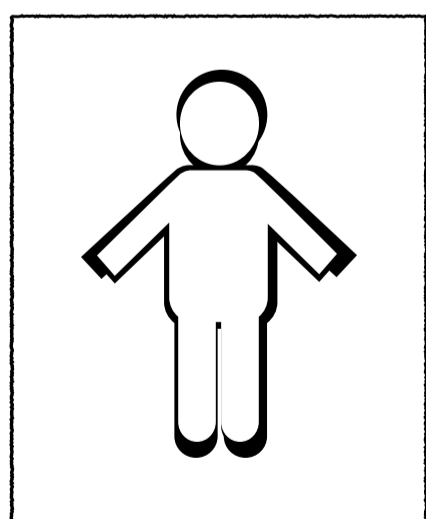
#### Hey Warrior

作者: Karen Young

#### Listening to My Body

作者: Gabi Garcia

注意孩子对不同情况有怎样的身体反应,并询问相关的问题。谈论身体如何反应可能比谈论感觉更容易。“我看到你没射中球门后,紧抱双臂。我想知道你的双臂/身体在告诉你你正在经历什么感受?”(活动改编自[Heart-Mind Online](#))。



讨论孩子有一次做的某件给他们带来担忧的事。他们身体的感受是怎样的?一起在纸上勾勒出孩子的身体,然后说说他们感到担忧时,身体的哪个部位会做出反应。

他们可以绘制或粘贴杂志图片来展示他们经历的一些身体反应。使用有趣的符号来展示不同的体验,例如,用在头部附近敲鼓来表示头痛。



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。



# 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。

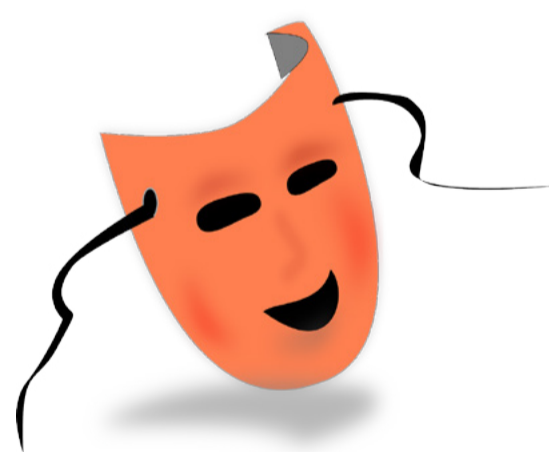
### 怎么做?

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。



# 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。

## 担忧量表

### 这是什么?

担忧量表是衡量情感强度、理解焦虑感有不同轻重程度的一种方法。这个量表可以帮助孩子自我检查并确定他们感受到的焦虑程度,以及他们何时可能需要父母或照看者的支持来帮助他们感觉好些。

### 怎么做?

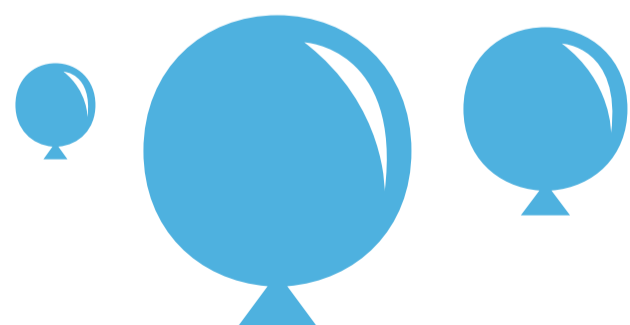
帮助孩子将自己担忧的“大小”视觉化。通过使用以下活动,让孩子展示在不同情况下(例如开学第一天或去看牙医)他们的担忧有多大。

阅读书籍或分享故事,并问问孩子,当他们的担忧变得太大时他们会怎么做。以下是一些例子:

### Don't Feed The WorryBug

作者: Andi Green

与孩子谈谈他们所有的各种担忧。  
让孩子(或者您自己)将气球吹到可代表他们每个担忧的大小。



### How Big Are Your Worries Little Bear?

作者: Jayneen Sanders

与孩子讨论,他们可以做些什么来帮助将担忧的感觉从大转为中或小。



想法可能包括进行某项文化习俗活动、听音乐或想一想某个最喜欢的人或宠物。



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。



# 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:镇静呼吸

### 这是什么?

孩子们通常没有意识到担忧和其他困难的情绪会以身体不适的形式出现在身体上,比如肚子痛、头痛和肌肉紧张。定期进行有趣的放松练习可以帮助身心感到放松和平静,并在压力和担忧出现时予以减轻。

### 怎么做?

做缓慢的深呼吸是放松、稳定情绪和集中注意力的最有效方法之一。鼓励孩子用鼻子慢慢吸气,让腹部隆起,保持几秒钟,然后用嘴慢慢呼气,使腹部下沉。开始时可重复该循环3-5次,慢慢增加到10次,从而获得更强的镇静效果。尝试下面的方法来增加一些乐趣:



在缓慢吸气的时候,想象一下是在闻花香,然后,在轻轻呼气的时候,假装是在吹灭生日蜡烛。

可以吹真实的或假想的泡泡,深吸一口气,然后轻轻呼气,让泡泡尽可能变得最大。



跟着短视频一起做,例如**气泡呼吸鱼**,或试试和**Elmo**一起做腹式呼吸。

**提示:**镇静呼吸最好定期练习,而且要在孩子已经平静下来的时候,这样孩子就可以记住当自己感到不安时该怎么做。要学着找到令孩子不安的诱因,这样你们就可以在情况失控前一起做一些镇静呼吸练习。在强烈的情绪变得过激之前进行处理总是会更容易。



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。



# 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。

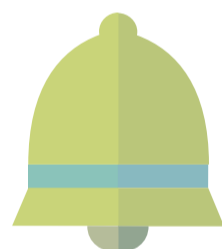
## 放松技巧:保持正念

### 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。



# 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:张弛练习

### 这是什么?

当孩子和成人感到担忧时,他们的身体会变得紧张起来。这种肌肉紧张会让人感到不舒服,并导致整体上的不适感。在张弛练习中,孩子要学习如何让每个肌肉群紧张起来、保持紧张,然后完全放松,一次针对一个肌肉群。这个Flopometer视频以一种儿童易懂的方式描述了这个概念。

### 怎么做?

帮助孩子理解紧张感和放松感,可让孩子把自己想象成:



硬硬的生意大利面,  
然后是软的煮熟的  
意大利面

一个僵硬的机器人,  
然后是一个  
漂浮在水中的柔软水母



一个健美运动员,  
逐一展示着每个肌肉群

或者,朗读用于张弛练习的脚本。  
使用平静的语气,选择一个安静的时间,  
比如在午饭后或睡前  
你们不会感到匆忙的时间。

跟着GoZen视频中的指导  
进行张弛练习。

**提示:**就像镇静呼吸一样,张弛练习最好定期进行,这样,当孩子需要让身体平静时,就会更有效。



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。





# 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。

## 帮助孩子活动身体

### 这是什么?

活动身体对我们的身心和情绪健康有很多好处。在一天之中设立或长或短的运动时间,可减少压力、增加乐趣!

### 怎么做?

如果可能,到户外呼吸新鲜空气,切记遵守[保持身体距离指南](#),以确保您和他人的安全。有很多方法可以保持身体活跃,而且不需要很多设备或时间。发挥想象力和兴趣来开展自己的活动或尝试以下活动:



跳绳、踢球、掷飞盘或玩跳房子、捉人游戏或红绿灯游戏。尝试这些经典的户外游戏。

举办家庭舞会或学习新的文化舞蹈。



使用[Cosmic Kids Yoga](#)和[GoNoodle](#)等视频,将玩电子设备的时间与活动的时间相结合。



玩寻宝游戏。可寻找羽毛、Y形枝条、扁平石、斑点石、五片不同的叶子或天然红色的东西,等等。有关更多创意,请参阅这些[可打印的寻宝游戏单张](#)。



可在游戏中设置过关的障碍点。例如:

1. 做10次开合跳
2. 跳过一排罐装物
3. 旋转5次左右
4. 头顶着靠垫,保持平衡10秒
5. 假装摇呼啦圈(或者摇真的呼啦圈!)



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。



# 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。



# 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。

## 建立有益的心态

### 这是什么?

在情况不确定的时候,担忧自然会比平时更多,但有些担忧可能是无益的、持久的,这可能会使焦虑的级别变得更高。父母和照看者可以帮助孩子将不切实际或悲观的想法转变为更有帮助的、更为平衡的想法,从而帮助他们应对担忧。要了解有关有益思维的更多信息,请访问[Anxiety Canada](#)。

### 怎么做?

与孩子谈谈他们的担忧,让孩子知道并不只有他们是这样。我们都有担忧,有些甚至会不时地以令人恐惧的想法或画面的形式出现在我们的脑海中。孩子们可能更喜欢画他们的担忧而不是谈论它们。

玩“如果这样怎么办?”的游戏。让孩子说出自己的担忧或恐惧(例如,如果我最喜欢的玩具找不到了怎么办)。与孩子一起集思广益,提出孩子可能会感觉更好的可能结果(例如,如果我丢失了我最喜欢的玩具,我可以请大人或朋友帮助我……)。

当担忧或恐惧再次出现时,提醒孩子你们曾在减忧讨论中提到过的其他可能结果(活动改编自[Heart-Mind Online](#))。



当出现不切实际或无益的担忧时,帮助孩子找到更有帮助的思路:

#### 无益的想法

我的朋友不喜欢我。  
我会生病的。  
我会错过一切!



#### 更有益的想法

我的朋友现在一定很忙。  
我正在尽我所能保持健康。  
我对自己能做的所有事情都很感恩。



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。



# 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](#))。

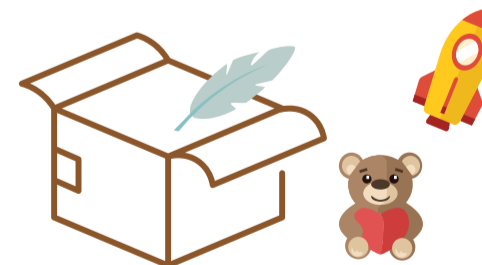
### Ruby Finds a Worry

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。



# 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。

## 采取勇敢的步骤

### 这是什么?

父母和照看者可以帮助孩子明白,勇敢就是采取一个个小步骤来慢慢面对自己的恐惧,一次一个步骤。在面对恐惧或克服挑战时,采取一个个小步骤是最有价值的方式之一。要了解更多信息,请查看Anxiety Canada制作的[Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) (做暴露练习的有用提示)和[Rewarding Bravery](#) (勇敢是值得的)。

### 怎么做?

虽然我们通常会避免引起恐惧和担忧的情况出现,但当孩子明白了什么是勇敢以及如何采取可控制的小行动来面对恐惧时,他们就会知道自己可以克服恐惧。

通过阅读图画书或分享故事,与孩子一起探索勇敢的意义。例如,可以问问孩子:“这个人物感觉如何?你在尝试新的或困难的事情之前感到害怕是哪一次?” 以下是一些例子:

### A Little Bit Brave

作者: Nicola Kinnear

### Hector's Favorite Place

作者: Jo Rooks

### Scaredy Squirrel

作者: Mélanie Watt

就孩子想要达成的某个具有现实意义的目标,与孩子谈谈。例如:离家过夜或与朋友约好一起玩。鼓励孩子画出那个目标的图画。

一起讨论实现这个目标的第一步可能是什么,以及接下来可能要采取哪些其他行动。



回想孩子这些年来为克服恐惧而采取的所有勇敢行动,并与他们分享,例如去看牙医或开学第一天。照片可以提供美好的回忆。让孩子知道您为他们感到自豪。



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。

