

# 家庭EASE策略(4至7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、脸发烫或肌肉紧张。意识到我们的身体对焦虑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?

观看视频或收听相关录音,了解有关身体经历焦虑时的不同反应方式。问问孩子是否曾经有过同样的感觉。以下是一些示例:

**Fight Flight Freeze**  
Anxiety Explained For Teens  
视频制作: Anxiety Canada

**Body Scan**  
录制: Kelty Mental Health  
\*请注意,该录音中使用了“冥想”一词。

**Different Ways**  
**Our Bodies React**  
**To Anxiety**  
视频制作: Global News

爱心

喜乐

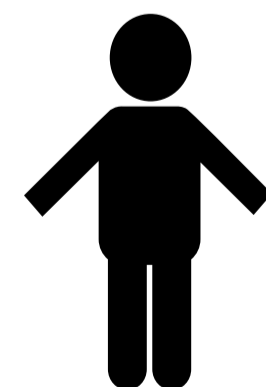
恐惧

与孩子一起创建一份情绪清单,并将它们写在不同的纸片上。

拿起一张纸片,表演出上面写的情绪,不要说话,仅使用肢体和面部表情,让对方猜。您和孩子轮换着做。

通过在一天中的不同时间完成“身体反应意识检查”,鼓励孩子注意到身体对担忧的反应。要帮助他们练习这种意识,让他们关注身体不同部位在一天中不同时间有怎样的感受,例如在意外事件发生后、放学回家后或睡前。

指出身体变化有时可能令我们感觉不好,但它们不会持续很长时间,而且不是危险的。



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。

