

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。

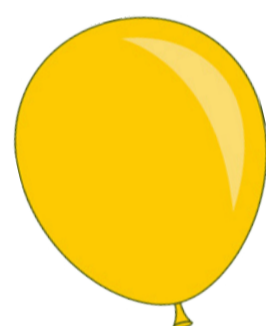
放松技巧:镇静呼吸

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5-10次,慢慢增加到几分钟,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:



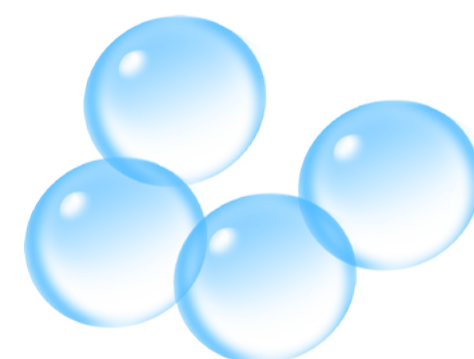
想象一下,在吸气时是在吹肚子里的气球,然后在呼气时让它慢慢放气。

吸气时假装是在闻花香,然后再轻轻呼气,好像是在轻轻地吹凉一杯热饮。



可使用带有引导式呼吸指令的应用程序,例如来自Kelty Mental Health的 **Breathr App** 或来自Anxiety Canada的 **Mindshift**。

可以跟着视频一起做,例如 **Calm Breathe Bubble**。



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。

