

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: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。孩子全身锻炼的时间越长、越充分,放松的效果就越好。

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:



一个健美运动员,
逐一展示着每个肌肉群。

一名跑步选手,在比赛前
抖动全身肌肉,以便放松。



硬硬的生意大利面,
然后是软的煮熟的意大利面。

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。

跟随张弛练习指导来做。

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。

