

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。

