

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。

