

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。

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、脸发烫和肌肉紧张。意识到我们的身体对焦虑感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?

阅读书籍或分享故事,了解经历忧虑时身体的不同反应方式。问问孩子是否曾经有过同样的感觉。以下是一些例子:

When I Am Worried

作者: Michael Gordon

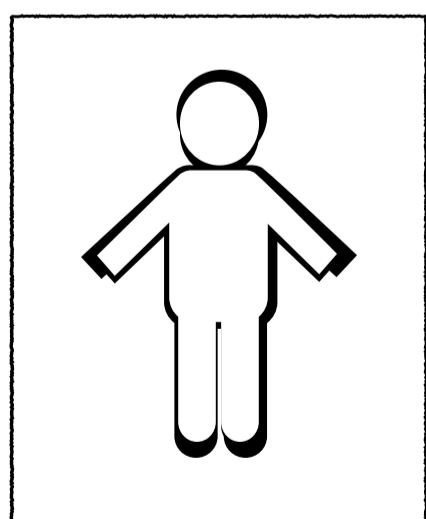
Hey Warrior

作者: Karen Young

Listening to My Body

作者: Gabi Garcia

注意孩子对不同情况有怎样的身体反应,并询问相关的问题。谈论身体如何反应可能比谈论感觉更容易。“我看到你没射中球门后,紧抱双臂。我想知道你的双臂/身体在告诉你你正在经历什么感受?”(活动改编自[Heart-Mind Online](#))。



讨论孩子有一次做的某件给他们带来担忧的事。他们身体的感受是怎样的?一起在纸上勾勒出孩子的身体,然后说说他们感到担忧时,身体的哪个部位会做出反应。

他们可以绘制或粘贴杂志图片来展示他们经历的一些身体反应。使用有趣的符号来展示不同的体验,例如,用在头部附近敲鼓来表示头痛。



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。

