

# 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。

## 担忧量表

### 这是什么?

担忧量表是衡量情感强度、理解焦虑感有不同轻重程度的一种方法。这个量表可以帮助孩子自我检查并确定他们感受到的焦虑程度,以及他们何时可能需要父母或照看者的支持来帮助他们感觉好些。

### 怎么做?

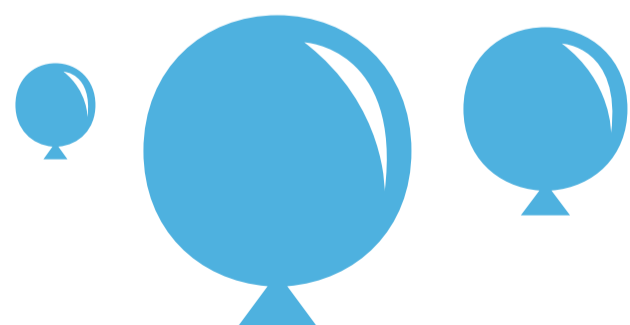
帮助孩子将自己担忧的“大小”视觉化。通过使用以下活动,让孩子展示在不同情况下(例如开学第一天或去看牙医)他们的担忧有多大。

阅读书籍或分享故事,并问问孩子,当他们的担忧变得太大时他们会怎么做。以下是一些例子:

### Don't Feed The WorryBug

作者: Andi Green

与孩子谈谈他们所有的各种担忧。  
让孩子(或者您自己)将气球吹到可代表他们每个担忧的大小。



### How Big Are Your Worries Little Bear?

作者: Jayneen Sanders

与孩子讨论,他们可以做些什么来帮助将担忧的感觉从大转为中或小。



想法可能包括进行某项文化习俗活动、听音乐或想一想某个最喜欢的人或宠物。



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。

