

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。

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。这个Flopometer视频以一种儿童易懂的方式描述了这个概念。

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:



硬硬的生意大利面,
然后是软的煮熟的
意大利面

一个僵硬的机器人,
然后是一个
漂浮在水中的柔软水母



一个健美运动员,
逐一展示着每个肌肉群

或者,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。

跟着GoZen视频中的指导
进行张弛练习。

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。

