

家庭EASE策略(4至7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。

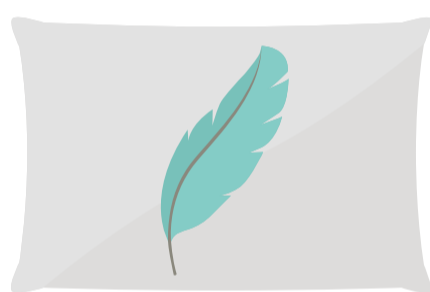
制定常规,按部就班

这是什么?

当世界看起来好像有些失常时,重复常规活动以及有规律的时间安排有助于营造一种井然有序的感觉。常规活动不必很复杂,可以包括一些小动作,为孩子创造舒适的时刻,并与周遭建立联系。

怎么做?

让孩子参与制定适合您家庭的日常时间表。确保其中包含有玩耍、进行创作和享受安静的时间。打印并张贴[时间表](#),或尝试使用[时间安排应用程序](#)。建立一些新常规或重温以前的最爱。例如:



在早上和睡前有一个特殊的一对一互动时间。

晚餐时,请每个人分享当天学到的一件事或令他们感到惊奇的一件事。



固定在某一天吃某种晚餐,比如周二炸玉米饼或周日意大利面。请孩子在这些晚上帮忙甚至由他们来负责做饭。



安排时间享受蜡烛光泡泡浴,或腾出时间来你们喜欢一起做的文化习俗活动。

大一点的孩子仍会觉得睡前必做的常规惯例令自己感到安慰,即使这已中断了一段时间,他们可能希望有人再次给自己读书或唱歌。



提示:当需要从一个活动转到另一个活动时,定时提醒接下来要做什么会有助于使过渡变得更顺畅。



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。

