

# 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。

## 发现想法

### 这是什么?

我们的想法会影响我们的感受和行为。父母和照看者可以帮助孩子了解想法是什么,以及一些想法可能如何有益,而另一些可能如何无益。

### 怎么做?

孩子们可以通过经常练习来意识到自己的想法。

观看视频,了解我们可如何更加了解自己的想法。以下是一些示例:

### Mindfulness For Kids – Learning About Our Thoughts

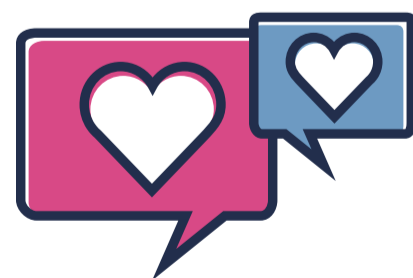
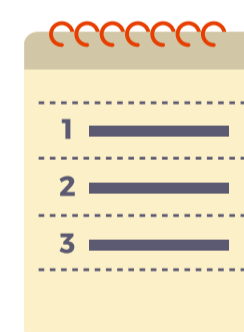
制作: Fablefy – The Whole Child

### How To Manage Your Worries – Circles of Control

制作: British Red Cross

将一张纸分成3个部分。每个部分的标题分别是:“感受”、“想法”和“行动”。与孩子一起回想他们最近有强烈反应的情形,并将其写在“行动”部分。然后转到“感受”部分,让他们写下与该行动相关的感受。然后转到“想法”部分,与孩子讨论,他们可能一直在想些什么想法。

与孩子讨论他们的想法、感受和行动之间的联系。



全天都与孩子进行有关情形对话,并说一说您可能有一些想法。请孩子分享他们在相同情形下可能有一些想法。

谈论想法可以帮助孩子形成对自己想法的认知。



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。

