

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。

建立有益的心态

这是什么?

在情况不确定的时候,担忧自然会比平时更多,但有些担忧可能是无益的、持久的,这可能会加剧焦虑和紧张。父母和照看者可以帮助孩子表达和应对担忧,并将不切实际或过于悲观的想法转变为更有帮助的、更为平衡的想法。要了解有关有益思维的更多信息,请访问[Anxiety Canada](#)。

怎么做?

与孩子谈谈他们的担忧,让孩子知道并不只有他们是这样——我们每个人的头脑中都会不时冒出可怕的想法或画面。许多担忧都与未来或可能发生的事情有关,问问他们“如果这样怎么办?”可以对他们进行提示,有助于他们说说自己的想法。有些孩子可能更喜欢写下或画出他们的担忧,而不是谈论担忧。

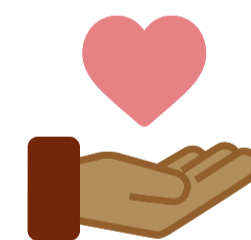
写下担忧并将它们放在“担忧箱”中妥善保管——以后需要的时候,再去看一看这些担忧。



专注于他们能做的事情——他们无法控制学校何时开放,但他们可以与朋友在网上相见。



一起想想每天让你们感恩的三件事,并想象你们张开双手捧着这些东西。



出现不切实际或无益的担忧时,帮助孩子找到更有帮助的思路:

无益的想法

我被困在家里。
我会生病的。
我会错过一切!



更有益的想法

我在家里很安全。
我正在尽我所能保持健康。
我对自己能做的所有事情都很感恩。



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。

