

# 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。

## 应对卡

### 这是什么?

当孩子感到压力或担忧时,他们可能很难记得那些有用的工具和短语。制作个性化的卡片,即“应对卡”,可用于帮助他们度过焦虑或有挑战的情况。写下这些想法可以“在当下”提醒孩子,他们可以控制这些情绪,而且它们会过去的。

### 怎么做?

孩子在感到不知所措或需要支持来应对焦虑情绪或挑战时,通过提醒自己所学到的技能,孩子可以利用对个人有意义的短语、图画或物体来帮助自己镇静和集中注意力。

推荐孩子阅读的有关应对工具的图书,例如:

### The Deepest Breath

作者: Meg Grehan

### Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

作者: Dawn Huebner

### Everyone Needs a Rock

作者: Byrd Baylor

鼓励孩子在石块或木块上  
写下或绘制对个人有意义的词。



将石块放在家中的各个地方,  
或者将它们放在口袋或背包中  
以备孩子感到担忧时使用。



与孩子一起想出鼓舞人心的短语或  
启发鼓励的词。将这些写在小纸片上并  
放入罐子或盒子中,让孩子在感到沮丧或  
需要建立积极心态时看看纸片上的内容。



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。

