

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。

采取勇敢的步骤

这是什么?

父母和照看者可以帮助孩子明白,勇敢就是采取一个个小步骤来慢慢面对自己的恐惧,一次一个步骤。在面对恐惧或克服挑战时,采取一个个小步骤是最有价值的方式之一。要了解更多信息,请查看Anxiety Canada制作的[Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) (做暴露练习的有用提示)和 [Rewarding Bravery](#) (勇敢是值得的)。

怎么做?

虽然我们通常会避免引起恐惧和担忧的情况出现,但当孩子明白了什么是勇敢以及如何采取可控制的小行动来面对恐惧时,他们就会知道自己可以克服恐惧。

与孩子一起探索勇敢的意义。观看有关克服恐惧的视频。提出诸如“视频中的那个人感觉如何?”之类的问题。以下是一些示例:

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

制作: Anxiety Canada

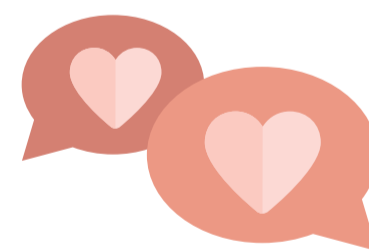
与孩子一起集思广益,找出一个他们想要达到的具有现实意义的目标,以及他们要达成目标要采取的第一步,例如学习一项新技能。帮助孩子思考实现这一目标所需的所有步骤。

让孩子创作一幅连环画,讲述他们要克服恐惧需经历的每一个步骤。



Flight of the Hummingbird – Haida Manga

作者: Michael Nicoll Yahgulanaas



花时间与孩子分享您勇敢面对恐惧时的情景。

谈谈您为克服恐惧所采取的步骤。



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。

