

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。

了解担忧

这是什么?

我们的身体和思想对担忧和不确定的感觉有多种反应方式。知道担忧和焦虑是正常的、暂时的,在某些情况下甚至是有帮助的,这可以令我们安心。虽然焦虑让人不舒服,但它并不危险,我们可以有很多办法来让自己平静下来。

怎么做?

观看有关感到担忧和焦虑的视频,然后问问孩子是否也有相同的感受。以下是一些示例:

Why Do I Feel Anxious Sometimes?

作者: Karen Young

鼓励孩子在经历焦虑情绪时记录并写下当时的情况、事件或活动。

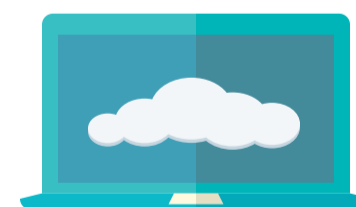


当他们开始了解自己的感受与什么有关时,他们就可以更有准备地运用所学的应对技巧,更好地管理这些感受。

Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

作者: Anxiety Canada

让孩子有机会使用WordArt来创建词汇云,或使用诸如Silk这样的计算机程序来创建自己的担忧卡通人物。跟孩子聊聊他们创建的担忧卡通人物看起来是什么样的。



What Is A Worry Warrior?

作者: Counselor Keri

提示:分享您自己及家人担忧和焦虑感受的例子。这会让孩子把焦虑看作是一种可以控制的正常感觉。强调担忧就像天上的云一样,来去无踪。



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。

