

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。

帮助孩子发现自己的感受

这是什么?

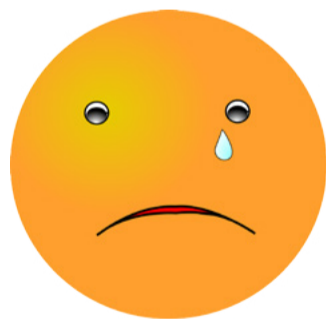
对于因自己世界的变化而产生的紧张感和困惑感,孩子可能很难识别。他们可能会同时感到沮丧、担忧、不安、充满希望、愤怒和不知所措。如此多的情绪波动可能会导致睡眠中断、烦躁、与兄弟姐妹的争吵加剧以及胃痛等身体不适。学会认识情绪并找到可接受的方式来表达,可防止情绪被压抑在内心深处,或以不安全的方式来宣泄情绪。

怎么做?

和孩子谈谈感受。阅读有关不同情绪的书籍、分享故事或观看相关视频,然后问问孩子是否也有相同的感受。以下是一些示例:

My Heart

作者: Corrina Luyken



分享您最近的一些感受。
让孩子知道您认为这些感觉是正常的和暂时的,并且您正在以健康的方式应对它们。

The Red Tree

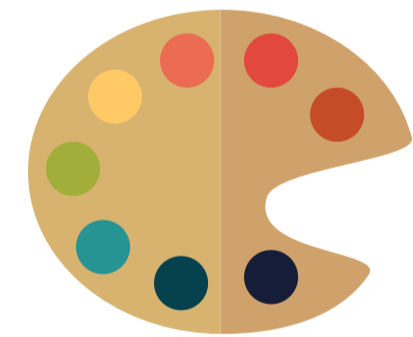
作者: Shaun Tan

承认孩子经历的所有感受。
要陪伴在侧,并给予支持,而不是试图修复或改变他们的感受。
例如“现在感觉有点紧张
没什么大不了的,它表明
你的情绪正在发挥应有的作用。”



How is She Feeling?

作者: Disney Enterprises



让孩子通过绘画、文化习俗活动、舞蹈、音乐甚至大哭一场来表达情感。



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。

