

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。

担忧量表

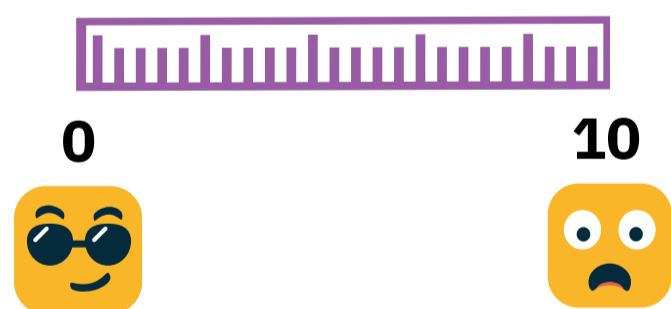
这是什么?

担忧量表是衡量情感强度、理解焦虑感有不同轻重程度的一种方法。这个量表可以帮助孩子自我检查并确定他们感受到的焦虑程度,以及他们何时可能需要父母或照看者的支持来帮助他们感觉好些。

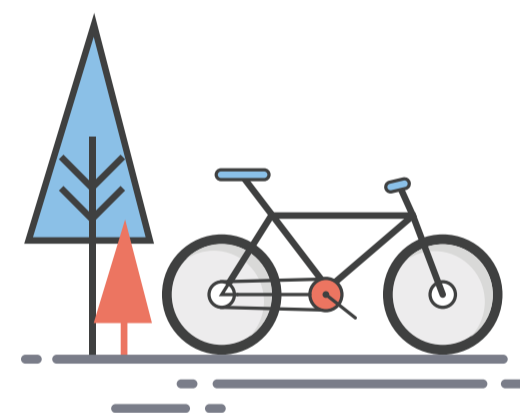
怎么做?

帮助孩子将自己担忧的“大小”视觉化。使用下面的活动,让他们对自己在不同情况下的担忧进行打分,例如开学第一天、去看牙医、在繁忙的街道上骑自行车或发表演讲。

与孩子一起制作一个担忧量表,以便他们能够对不同的担忧打分。画一个0-10的刻度表,其中0代表开心和平静,而最高值10代表所感到最大焦虑。



当您注意到孩子可能感到担忧时,可使用这个量表来查看并了解他们担忧程度。



与孩子讨论,他们可以做些什么来帮助将担忧的感觉从大转为中或小。

想法可能包括深呼吸、骑自行车、听音乐、与值得信赖的大人交谈或一个人待一会儿。