

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。

放松技巧:保持正念

这是什么?

以开放、好奇的心态关注当下,也称为“正念”,可以帮助孩子了解当我们感到焦虑时,身体会做出的不同反应。要了解有关正念的更多信息,请访问[Heart-Mind Online](#)和[Mindful.org](#)。

怎么做?

父母和照看者可以通过专注于当下来帮助孩子保持专注。学习正念需要一些练习。要完成正念练习,可以花时间在一天中的几段时间内保持静观的状态。鼓励孩子在椅子上放松,或者,如果可以的话,闭目仰卧。

与孩子分享这些视频和/或引导式录音:

Mindfulness Exercises for Kids: Still Quiet Place

视频制作: GoZen!

Mindfulness: Youth Voices

视频制作: Kelty Mental Health

Everything Changes In The Rain

录制: Inner Kids



推荐一款应用程序来帮助孩子学习正念和放松方式,例如[MindShift™ CBT](#)。可主动提出与他们一起练习正念。

将“静观”添加到另一项常规活动中,例如饭前或饭后或睡前,从而使之成为家庭日常的一部分(活动改编自[Heart-Mind Online](#))。

在一天中较为忙碌的时间,例如要出门或吃饭时,养成进行“速度检查”的习惯。花一点时间,停下您和孩子正在做的事情,问问自己:“我们能放慢速度吗?是不是觉得太迫于匆忙了?”如果答案是肯定的,那么做几次深呼吸,然后再回到你们正在做的事情上,但要缓慢一些(活动改编自[Heart-Mind Online](#))。



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。

