

# 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。

## 帮助孩子活动身体

### 这是什么?

活动身体对我们的身心和情绪健康有很多好处。在一天之中设立或长或短的运动时间,可减少压力、增加乐趣!

### 怎么做?

如果可能,到户外呼吸新鲜空气,切记遵守[保持身体距离指南](#),以确保您和他人的安全。有很多方法可以保持身体活跃,而且不需要很多设备或时间。发挥想象力和兴趣来开展自己的活动或尝试以下活动:

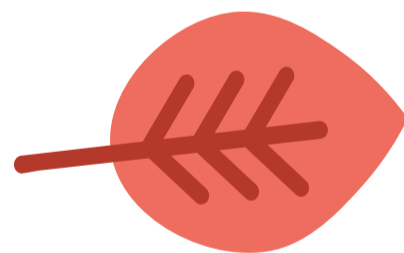


观察自然并在笔记本中记录观察结果;或尝试[Geocaching](#)。

跳绳、踢球、掷飞盘或玩跳房子、捉人游戏或红绿灯游戏。尝试一些经典的户外游戏。



播放音乐,跳舞或跟着视频一起做练习,例如[Cosmic Kids Yoga](#)和[GoNoodle](#)。



玩寻宝游戏,可寻找羽毛、Y形枝条、扁平石、斑点石、五片不同的叶子或天然红色的东西,等等。有关更多创意,请参阅这些[可打印的寻宝游戏单张](#)。



可在游戏中设置过关的障碍点。例如:

1. 做10次开合跳
2. 跳过一排罐装物
3. 旋转5次左右
4. 头顶着靠垫,保持平衡10秒
5. 假装摇呼啦圈(或者摇真的呼啦圈!)



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。

