

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。

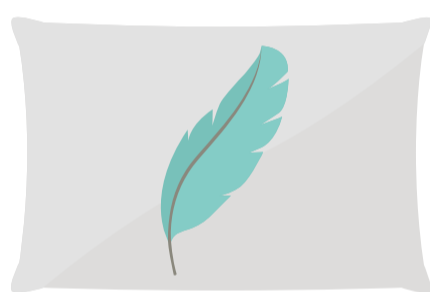
制定常规,按部就班

这是什么?

当世界看起来好像有些失常时,重复常规活动以及有规律的时间安排有助于营造一种井然有序的感觉。常规活动不必很复杂,可以包括一些小动作,为孩子创造舒适的时刻,并与周遭建立联系。

怎么做?

让孩子参与制定适合您家庭的日常时间表。确保其中包含有玩耍、进行创作和享受安静的时间。打印并张贴[时间表](#),或尝试使用[时间安排应用程序](#)。建立一些新常规或重温以前的最爱。例如:



在早上和睡前有一个特殊的一对一互动时间。

晚餐时,请每个人分享当天学到的一件事或令他们感到惊奇的一件事。



固定在某一天吃某种晚餐,比如周二炸玉米饼或周日意大利面。请孩子在这些晚上帮忙甚至由他们来负责做饭。



安排时间享受蜡烛光泡泡浴,或腾出时间来你们喜欢一起做的文化习俗活动。

大一点的孩子仍会觉得睡前必做的常规惯例令自己感到安慰,即使这已中断了一段时间,他们可能希望有人再次给自己读书或唱歌。



提示:当需要从一个活动转到另一个活动时,定时提醒接下来要做什么会有助于使过渡变得更顺畅。



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。



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。

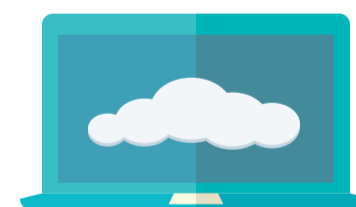


当他们开始了解自己的感受与什么有关时,他们就可以更有准备地运用所学的应对技巧,更好地管理这些感受。

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。



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。

意识到身体反应

这是什么?

担忧的情绪会以多种方式出现在我们的身体上。例如,当孩子们感到害怕或担忧时,他们可能会心跳加速、脸发烫或肌肉紧张。意识到我们的身体对焦虑的不同反应可以使这些感觉不那么可怕,并帮助我们明白我们正在经历的。

怎么做?

观看视频或收听相关录音,了解有关身体经历焦虑时的不同反应方式。问问孩子是否曾经有过同样的感觉。以下是一些示例:

Fight Flight Freeze
Anxiety Explained For Teens
视频制作: Anxiety Canada

Body Scan
录制: Kelty Mental Health
*请注意,该录音中使用了“冥想”一词。

Different Ways
Our Bodies React
To Anxiety
视频制作: Global News

爱心

喜乐

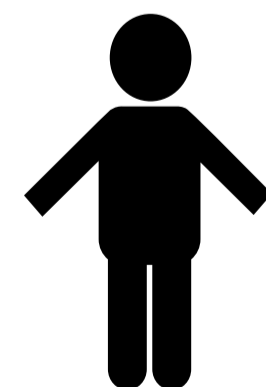
恐惧

与孩子一起创建一份情绪清单,并将它们写在不同的纸片上。

拿起一张纸片,表演出上面写的情绪,不要说话,仅使用肢体和面部表情,让对方猜。您和孩子轮换着做。

通过在一天中的不同时间完成“身体反应意识检查”,鼓励孩子注意到身体对担忧的反应。要帮助他们练习这种意识,让他们关注身体不同部位在一天中不同时间有怎样的感受,例如在意外事件发生后、放学回家后或睡前。

指出身体变化有时可能令我们感觉不好,但它们不会持续很长时间,而且不是危险的。



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。



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?

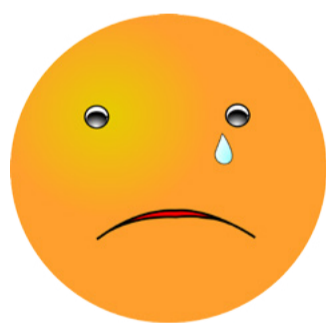
对于因自己世界的变化而产生的紧张感和困惑感,孩子可能很难识别。他们可能会同时感到沮丧、担忧、不安、充满希望、愤怒和不知所措。如此多的情绪波动可能会导致睡眠中断、烦躁、与兄弟姐妹的争吵加剧以及胃痛等身体不适。学会认识情绪并找到可接受的方式来表达,可防止情绪被压抑在内心深处,或以不安全的方式来宣泄情绪。

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。



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。

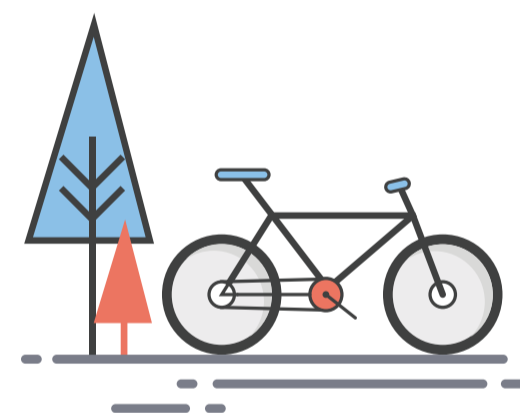
怎么做?

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。

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。

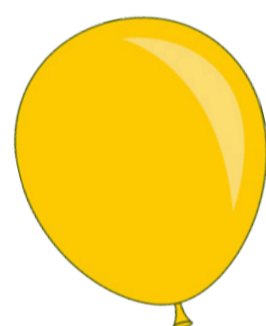
放松技巧:镇静呼吸

这是什么?

孩子们通常没有意识到担忧和其他困难的情绪会以身体不适的形式出现在身体上,比如头痛和肌肉紧张。定期进行有趣的放松练习可以帮助身心感到放松和平静,并在压力和担忧出现时予以减轻。

怎么做?

做缓慢的深呼吸是放松、稳定情绪和集中注意力的最有效方法之一。鼓励孩子用鼻子慢慢吸气,让腹部隆起,保持几秒钟,然后用嘴慢慢呼气,使腹部下沉。开始时可重复该循环5-10次,慢慢增加到几分钟,从而获得更强的镇静效果。尝试下面的方法来增加一些乐趣:



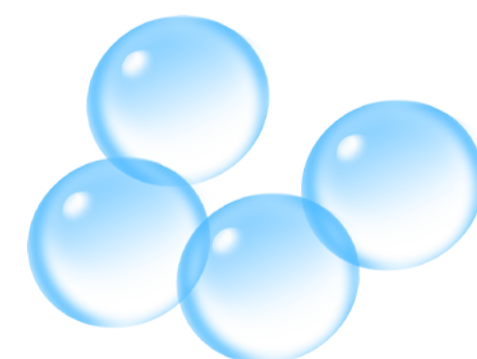
想象一下,在吸气时是在吹肚子里的气球,然后在呼气时让它慢慢放气。

吸气时假装是在闻花香,然后再轻轻呼气,好像是在轻轻地吹凉一杯热饮。



可使用带有引导式呼吸指令的应用程序,例如来自Kelty Mental Health的 **Breathr App** 或来自Anxiety Canada的 **Mindshift**。

可以跟着视频一起做,例如 **Calm Breathe Bubble**。



提示:镇静呼吸最好定期练习,而且要在孩子已经平静下来的时候,这样孩子就可以记住当自己感到不安时该怎么做。要学着找到令孩子不安的诱因,这样你们就可以在情况失控前一起做一些镇静呼吸练习。在强烈的情绪变得过激之前进行处理总是会更容易。



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。



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。



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:张弛练习

这是什么?

当孩子和成人感到担忧时,他们的身体会变得紧张起来。这种肌肉紧张会让人感到不舒服,并导致整体上的不适感。在张弛练习中,孩子要学习如何让每个肌肉群紧张起来、保持紧张,然后完全放松,一次针对一个肌肉群。孩子全身锻炼的时间越长、越充分,放松的效果就越好。

怎么做?

帮助孩子理解紧张感和放松感,可让孩子把自己想象成:



一个健美运动员,
逐一展示着每个肌肉群。

一名跑步选手,在比赛前
抖动全身肌肉,以便放松。



硬硬的生意大利面,
然后是软的煮熟的意大利面。

朗读用于张弛练习的脚本:
使用平静的语气,选择一个安静的时间,
比如在午饭后或睡前
你们不会感到匆忙的时间。

跟随张弛练习指导来做。

提示:就像镇静呼吸一样,张弛练习最好定期进行,
这样当孩子需要让身体平静时,就会更有效。



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。



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:

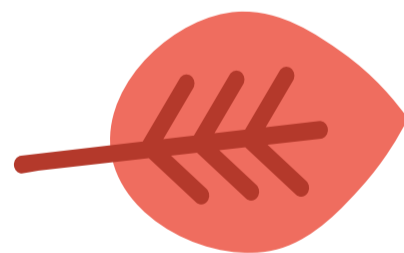


观察自然并在笔记本中记录观察结果;或尝试[Geocaching](#)。

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。



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。

发现想法

这是什么?

我们的想法会影响我们的感受和行为。父母和照看者可以帮助孩子了解想法是什么,以及一些想法可能如何有益,而另一些可能如何无益。

怎么做?

孩子们可以通过经常练习来意识到自己的想法。

观看视频,了解我们可如何更加了解自己的想法。以下是一些示例:

Mindfulness For Kids – Learning About Our Thoughts

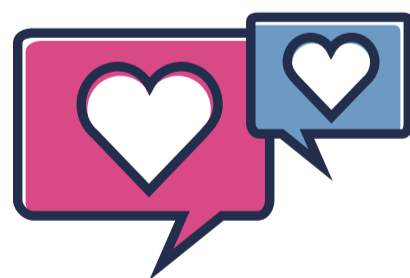
制作: Fablefy – The Whole Child

How To Manage Your Worries – Circles of Control

制作: British Red Cross

将一张纸分成3个部分。每个部分的标题分别是:“感受”、“想法”和“行动”。与孩子一起回想他们最近有强烈反应的情形,并将其写在“行动”部分。然后转到“感受”部分,让他们写下与该行动相关的感受。然后转到“想法”部分,与孩子讨论,他们可能一直在想些什么想法。

与孩子讨论他们的想法、感受和行动之间的联系。



全天都与孩子进行有关情形对话,并说一说您可能有一些想法。请孩子分享他们在相同情形下可能有一些想法。

谈论想法可以帮助孩子形成对自己想法的认知。



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。



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。

建立有益的心态

这是什么?

在情况不确定的时候,担忧自然会比平时更多,但有些担忧可能是无益的、持久的,这可能会加剧焦虑和紧张。父母和照看者可以帮助孩子表达和应对担忧,并将不切实际或过于悲观的想法转变为更有帮助的、更为平衡的想法。要了解有关有益思维的更多信息,请访问[Anxiety Canada](#)。

怎么做?

与孩子谈谈他们的担忧,让孩子知道并不只有他们是这样——我们每个人的头脑中都会不时冒出可怕的想法或画面。许多担忧都与未来或可能发生的事情有关,问问他们“如果这样怎么办?”可以对他们进行提示,有助于他们说说自己的想法。有些孩子可能更喜欢写下或画出他们的担忧,而不是谈论担忧。

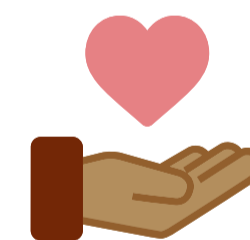
写下担忧并将它们放在“担忧箱”中妥善保管——以后需要的时候,再去看一看这些担忧。



专注于他们能做的事情——他们无法控制学校何时开放,但他们可以与朋友在网上相见。



一起想想每天让你们感恩的三件事,并想象你们张开双手捧着这些东西。



出现不切实际或无益的担忧时,帮助孩子找到更有帮助的思路:

无益的想法

我被困在家里。
我会生病的。
我会错过一切!



更有益的想法

我在家里很安全。
我正在尽我所能保持健康。
我对自己能做的所有事情都很感恩。



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。



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。

应对卡

这是什么?

当孩子感到压力或担忧时,他们可能很难记得那些有用的工具和短语。制作个性化的卡片,即“应对卡”,可用于帮助他们度过焦虑或有挑战的情况。写下这些想法可以“在当下”提醒孩子,他们可以控制这些情绪,而且它们会过去的。

怎么做?

孩子在感到不知所措或需要支持来应对焦虑情绪或挑战时,通过提醒自己所学到的技能,孩子可以利用对个人有意义的短语、图画或物体来帮助自己镇静和集中注意力。

推荐孩子阅读的有关应对工具的图书,例如:

The Deepest Breath

作者: Meg Grehan

Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

作者: Dawn Huebner

Everyone Needs a Rock

作者: Byrd Baylor

鼓励孩子在石块或木块上
写下或绘制对个人有意义的词。



将石块放在家中的各个地方,
或者将它们放在口袋或背包中
以备孩子感到担忧时使用。



与孩子一起想出鼓舞人心的短语或
启发鼓励的词。将这些写在小纸片上并
放入罐子或盒子中,让孩子在感到沮丧或
需要建立积极心态时看看纸片上的内容。



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。



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。

采取勇敢的步骤

这是什么?

父母和照看者可以帮助孩子明白,勇敢就是采取一个个小步骤来慢慢面对自己的恐惧,一次一个步骤。在面对恐惧或克服挑战时,采取一个个小步骤是最有价值的方式之一。要了解更多信息,请查看Anxiety Canada制作的[Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) (做暴露练习的有用提示)和 [Rewarding Bravery](#) (勇敢是值得的)。

怎么做?

虽然我们通常会避免引起恐惧和担忧的情况出现,但当孩子明白了什么是勇敢以及如何采取可控制的小行动来面对恐惧时,他们就会知道自己可以克服恐惧。

与孩子一起探索勇敢的意义。观看有关克服恐惧的视频。提出诸如“视频中的那个人感觉如何?”之类的问题。以下是一些示例:

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

制作: Anxiety Canada

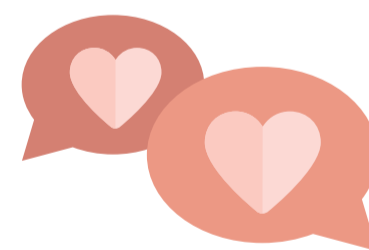
与孩子一起集思广益,找出一个他们想要达到的具有现实意义的目标,以及他们要达成目标要采取的第一步,例如学习一项新技能。帮助孩子思考实现这一目标所需的所有步骤。

让孩子创作一幅连环画,讲述他们要克服恐惧需经历的每一个步骤。



Flight of the Hummingbird – Haida Manga

作者: Michael Nicoll Yahgulanaas



花时间与孩子分享您勇敢面对恐惧时的情景。

谈谈您为克服恐惧所采取的步骤。



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。

