

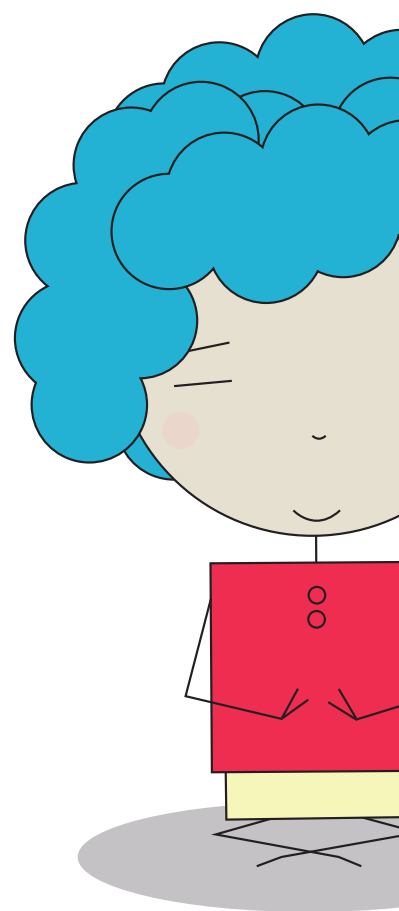
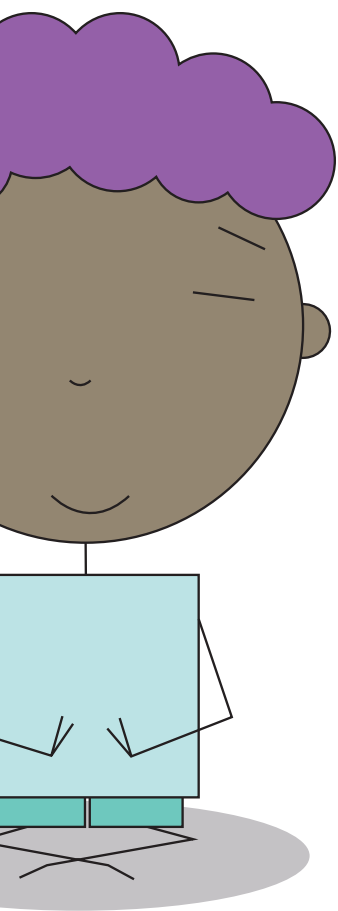


# 从恐惧到希望

#FromFearToHope

父母在COVID-19  
大流行期间指导  
儿童心理健康的指南。

作者：TANYA COTLER 博士，  
MA, PHD, CPSYCH



other**life**lessons®



## 该项工作簿的目标是什么？

COVID-19对我们所有人来说都很可怕。持续的负面新闻，与家人和社区网络的孤立，对未来的担忧等各种压力产生了非常实际的影响。该工作簿旨在帮助父母在这段时间内支持孩子的心理健康。我们还为父母提供了一些技巧，因为我们希望家庭中的每个人都能感到支持和帮助

## 为什么控制孩子的压力水平很重要？

我们经常认为压力只是一种情感或感觉，但是压力对我们的身心有非常实际的影响。当思想觉察到威胁时，我们大脑的一部分称为下丘脑会在我们的体内引起警报。警报响应信号指示两种化学物质激增：皮质醇和肾上腺素。

当我们的身体进入战斗或飞行模式时，其他系统的效力可能会降低。

不幸的是，这可能包括我们的免疫系统功能（这样我们就更容易患病），

我们的消化过程（这样我们中的一些人会体重减轻或增重）

和我们的执行机能（这样我们就无法计划，集中精力和做正确的决定）。

当我们的身体长期认为自己受到威胁时，我们最终会感觉自己就像一辆没有汽油的汽车，并且面临不断出现的身心健康问题的风险增加。

# 图形将如何帮助我的孩子？

本工作簿中图形的目的是给孩子一种表达和组织他们的感受和体验的方法，并通过艺术媒介与父母联系。认为艺术与儿童讲故事是平行的。绘画动作可以帮助孩子放慢脚步，并重新与他人保持沉默。孩子们经常凭想象力在视觉上表达自己，但并不总是能够谈论他们的情感或感受。它还可以帮助父母放慢脚步，并在与孩子的当前时刻放下自己-摆脱对未来（即将发生的事情）或过去（当我们感到无助的时候思考以前的想法的焦虑）。

为了帮助您的孩子改善他们的感受，请不要改变或停止这种感觉。最好的方法是让孩子再次感受到他们的感觉。例如，“是的，我可以听到您在担心”，而不是说“不用担心”。这样可以防止您的孩子感到尴尬。为了帮助年幼的孩子，您可以邀请一个玩具参加对话，并让孩子与他们最喜欢的毛绒玩具一起发泄他们的感受，如果他们对他们来说说话太困难了。

## 说明：

我们建议您在做每幅图画时坐在孩子旁边。  
您甚至可以加入并自己绘制。

在Nguni Bantu中，有一个关于我们共同的人性的好话：Ubuntu。意思是“我是因为我们在。”



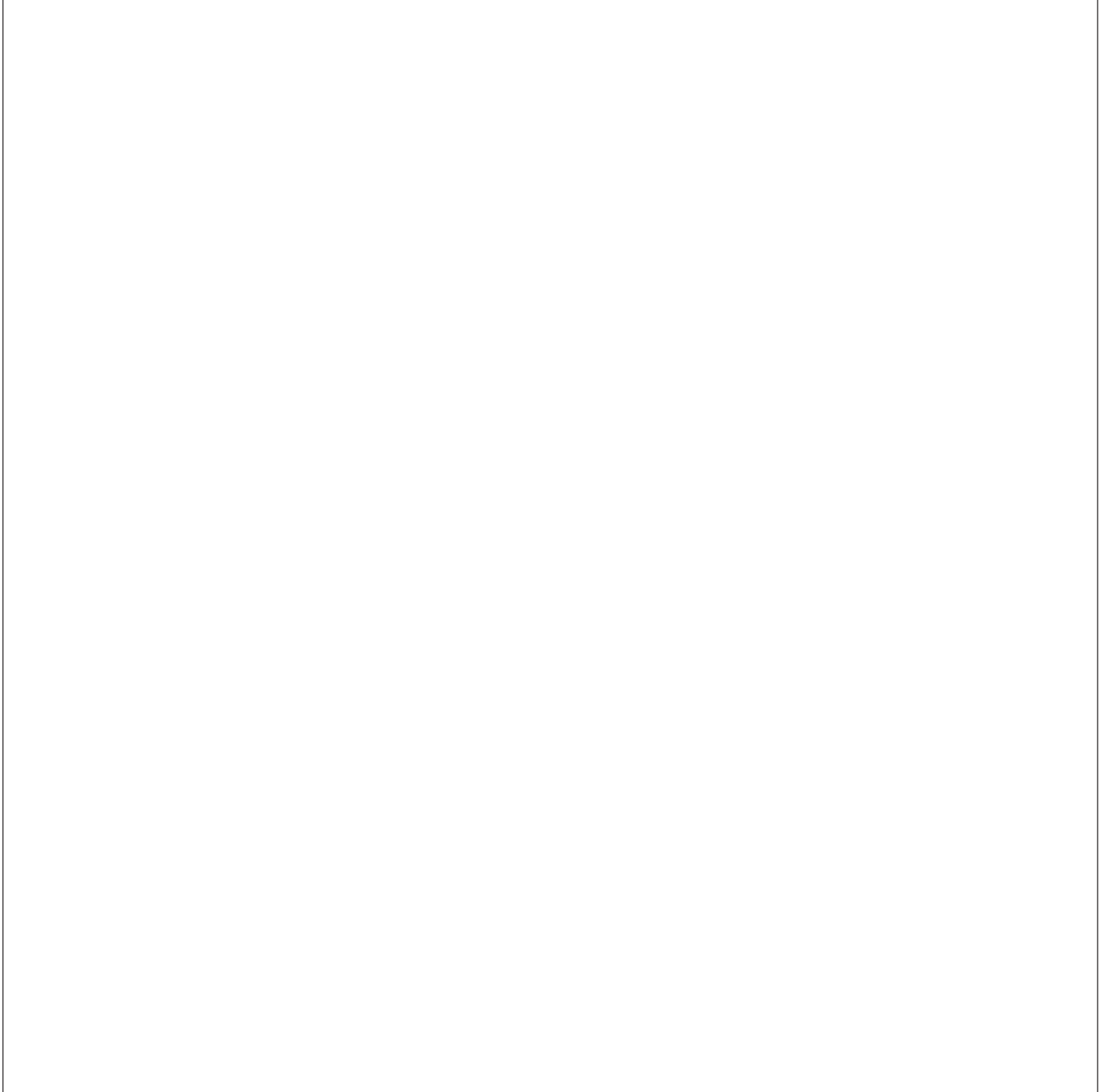
## #FromFearToHope

您可以通过#FromFearToHope分享他们（或您自己）在社交媒体上感到安全和勇敢时的绘画，从而帮助我们创建一个充满希望，同情和相互联系的社区。

# 制图 # 1

## 这就是我。

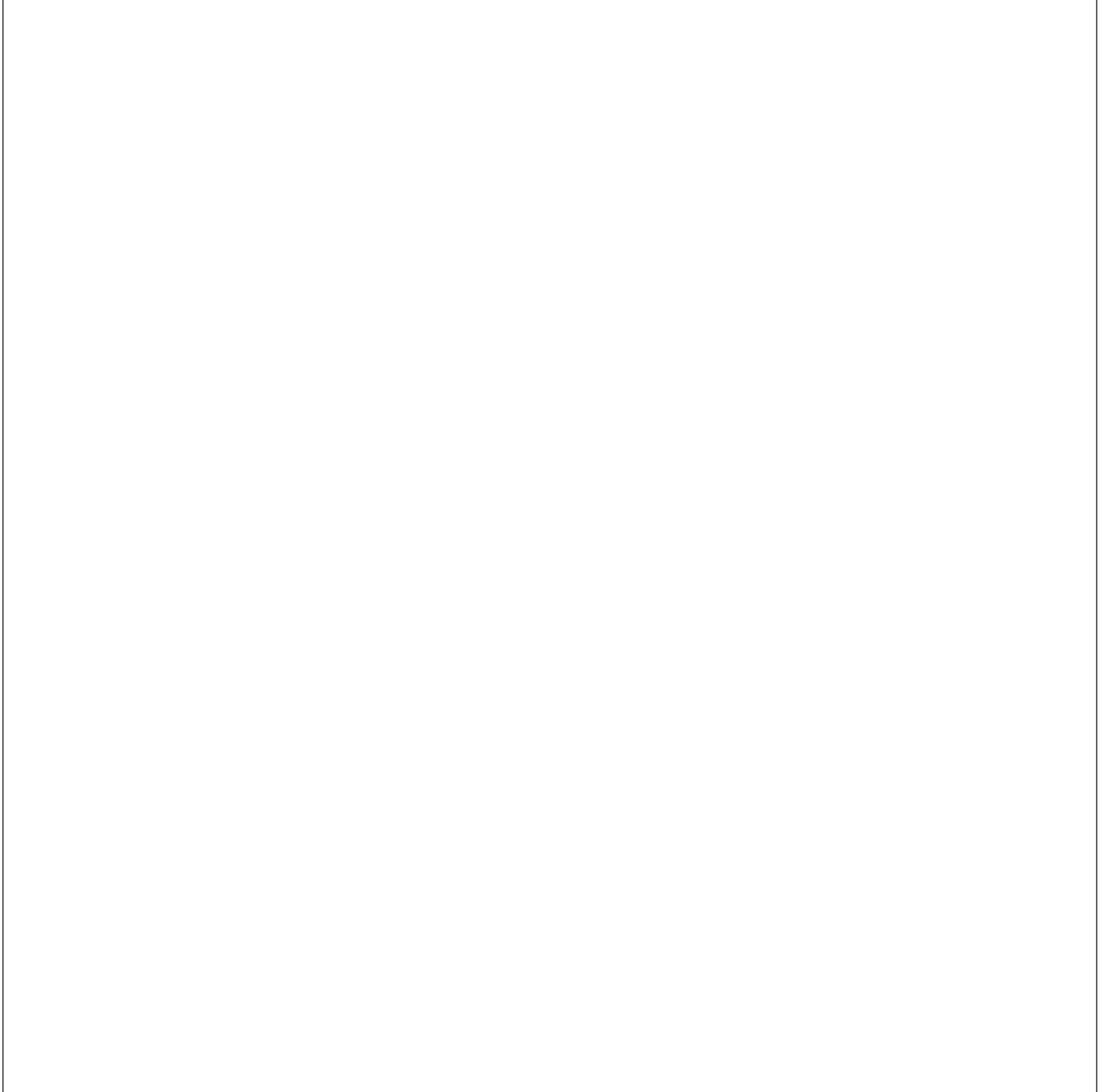
父母注意事项：自画像可以帮助您通过孩子的自我表现窥视孩子的思想。



## 制图 # 2

# 这是我的家人。

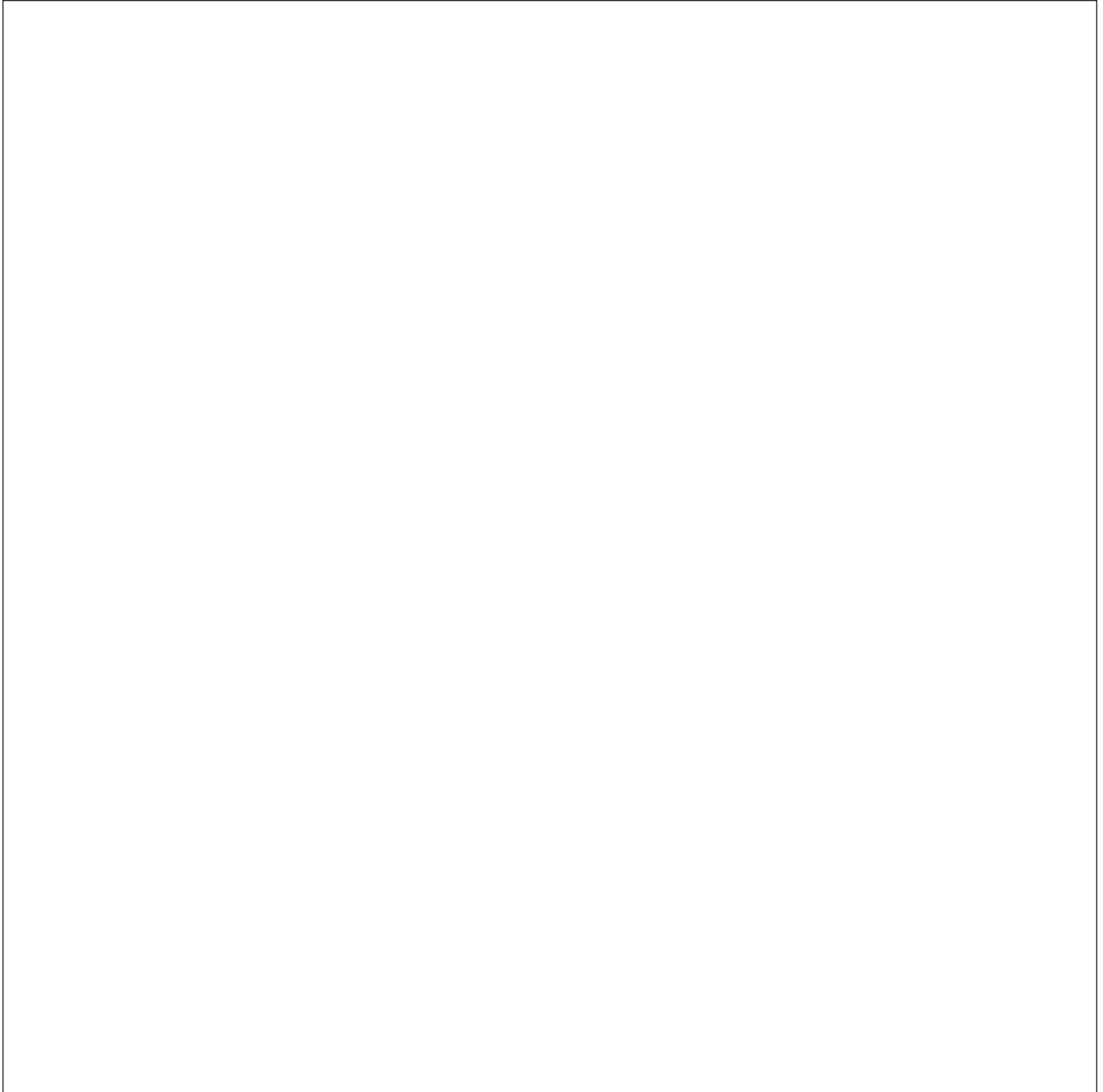
给父母的提示：当孩子吸引家人时，它可以帮助他们向世界展示构成其安全基础的人们，并使他们想起自己的支持网络。此图还有助于打开您和您的孩子之间的交流。他们完成绘图后，建议让他们告诉您有关绘图的信息。



## 制图 # 3

# 这是我做自己喜欢/使自己感觉良好的事情。

父母注意事项：对于这张图画，请提示您的孩子画一份爱好或他们喜欢做的事情或使他们感觉良好。  
当孩子画自己喜欢做的事情时，它有助于激发乐趣，希望和积极应对。在压力大的时候，他们会记住一些令他们开心的东西。



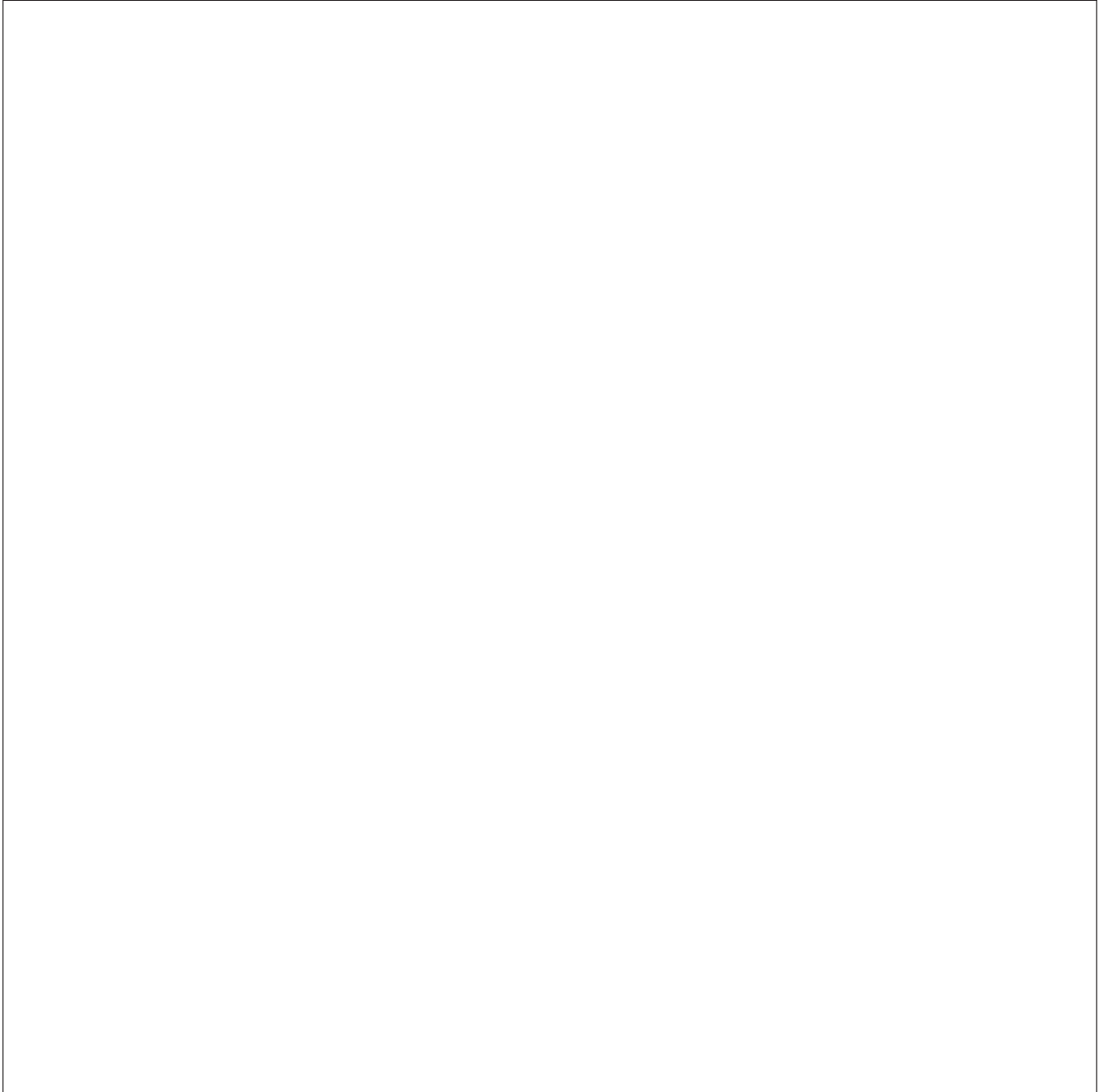
## 制图 # 4

# 这就是我第一次听说COVID-19时的感受。

(COVID-19是一种病毒。您可以将其视为流感的家族成员。它在全球范围内传播非常迅速。

保护自己的最佳方法是勤洗手并在家隔离远离他人。)

父母注意事项：当孩子说起来不太容易时，此图可以帮助您的孩子表现他们的情绪，并组织他们的感受和经验。

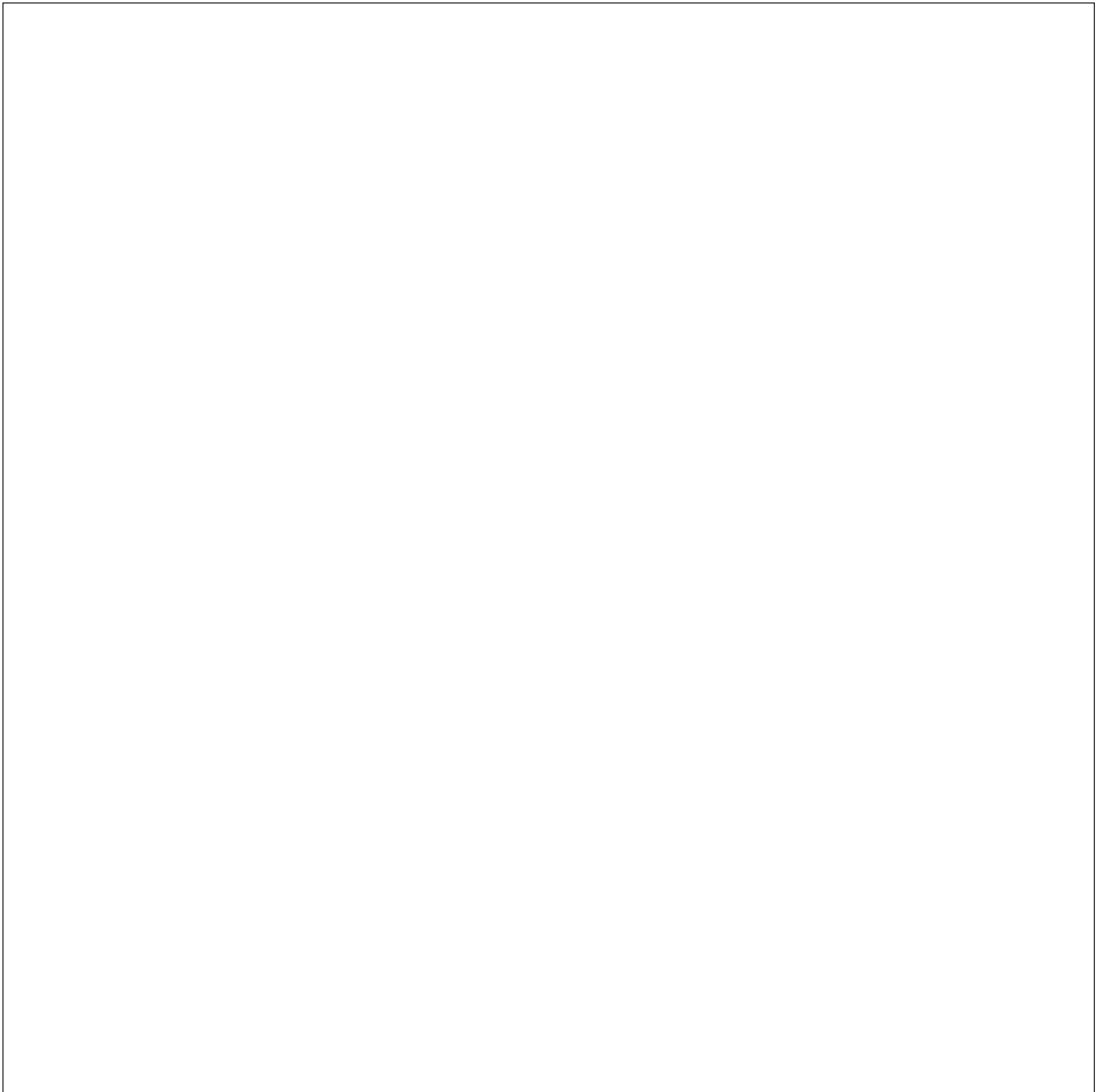


## 制图 # 5

# 当我感到安全和勇敢时， 这是我的照片。

给父母的提示：当我们感到担心或压力时，可以帮助我们想象自己安全，冷静和勇敢。  
与您的孩子分享一段您感到安全和勇敢的时间可能会有所帮助。这不仅可以帮助您的孩子画画，  
还可以使您想起自己的韧性。

通过与#FromFearToHope在社交媒体上分享此绘图，  
帮助我们分享韧性和希望的信息

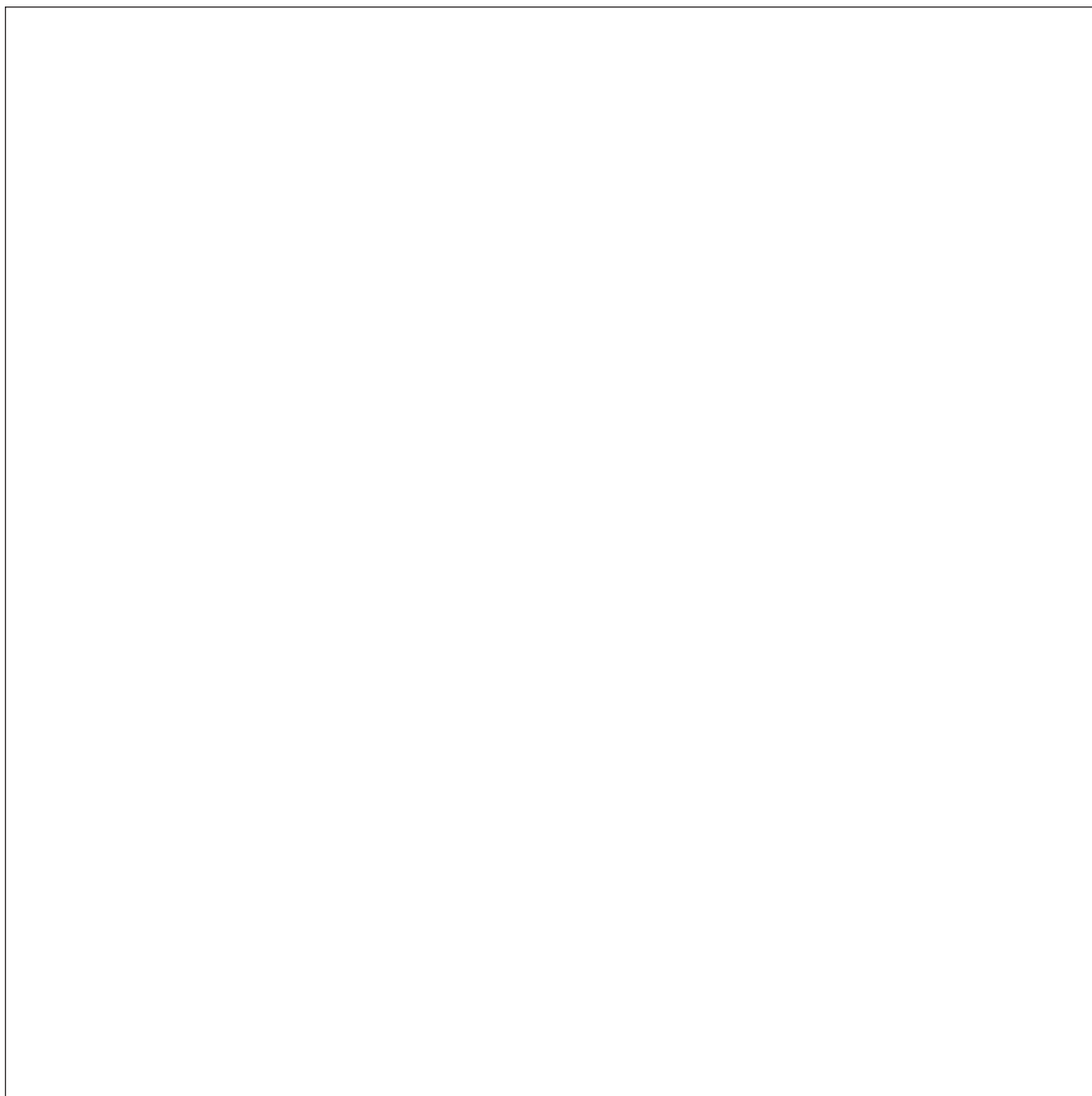




## 制图 # 6

# 这是我5年或者我长大后的样子。

给父母的提示：将来想像自己可以帮助您从可怕的想法转移到更积极，更希望的想法。

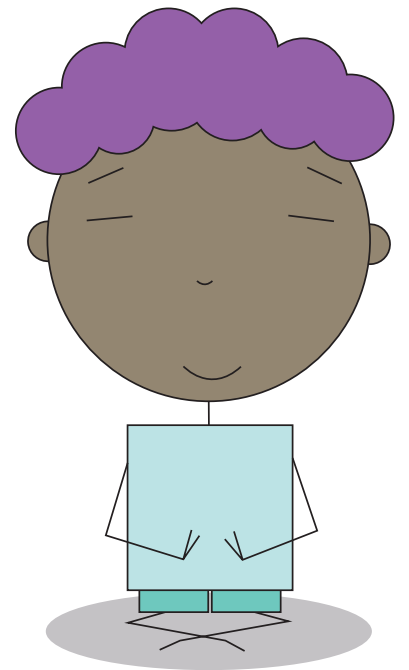


## 现在深吸一口气。

在孩子产生担忧，恐惧或困惑的感觉后，与您的孩子坐下，并提醒他们感觉总是在变化。您还可以帮助他们通过呼吸来管理自己的感觉。深呼吸会刺激迷走神经，并激活我们的“休息-消化”（镇定）系统，使我们脱离“战斗或飞行”模式。减轻压力！

## 您可以通过以下方式帮助孩子消除烦恼：

- 1 首先，帮助他们注意到身体中旋转的不良感觉。询问他们对身体的感觉（也许是肚子疼还是胸紧）。举例说明以帮助年幼的孩子。
- 2 告诉他们将手（或动物毛绒玩具的伙伴）放在腹部，并尝试深呼吸以使腹部像气球一样充满空气，以使其压在他们的手（或动物毛绒玩具）上。
- 3 现在告诉他们呼吸，让他们的腹部像没有空气的气球一样塌陷。
- 4 让他们重复几次，让他们注意到他们的身体感觉较平静的差异。



## 父母的以下提示也要照顾好您的心理健康：

- 在压力时期限制您的信息获取和新闻报道。这对于防止幼儿和学龄儿童从电视上看到负面事件也至关重要。尝试每天限制新闻摄入量。并始终从可靠来源获取您的信息。
- 练习自己的呼吸，以帮助您感觉自己现在的状态。如果您感到焦虑，请提醒自己一切都在不断变化。没有什么可以天长地久。这也将过去。
- 保持联系并确保即使在社交场合也可以通过其他交流方式（通话，短信，视频通话等）与亲人保持联系。出门在外，感受大风和脚下地面，与大自然保持联系。

## 可以寻求帮助。

如果对于您或您的孩子来说，焦虑似乎无法控制或太大，并开始引起持续的担忧，难以在任何事情中找到乐趣，难以做大多数事情，担心分开，晚上醒来或难以入睡或食欲不振，请联系寻求支持。有太多精彩的资源为孩子们提供支持。

快速清单：

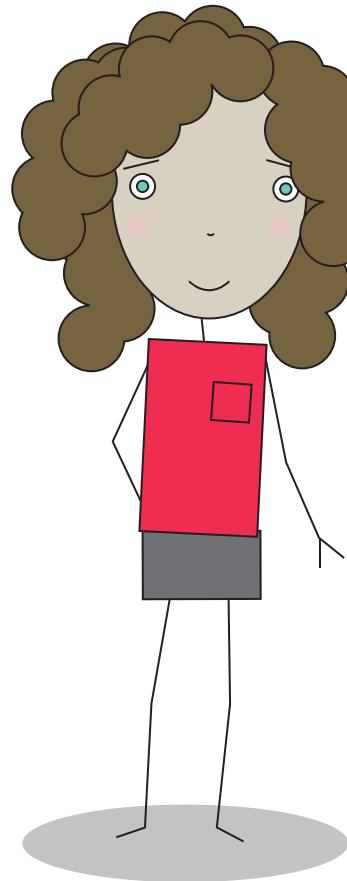
**Dr. Tanya Cotler · [Tanyacotlerphd.com](http://Tanyacotlerphd.com)**

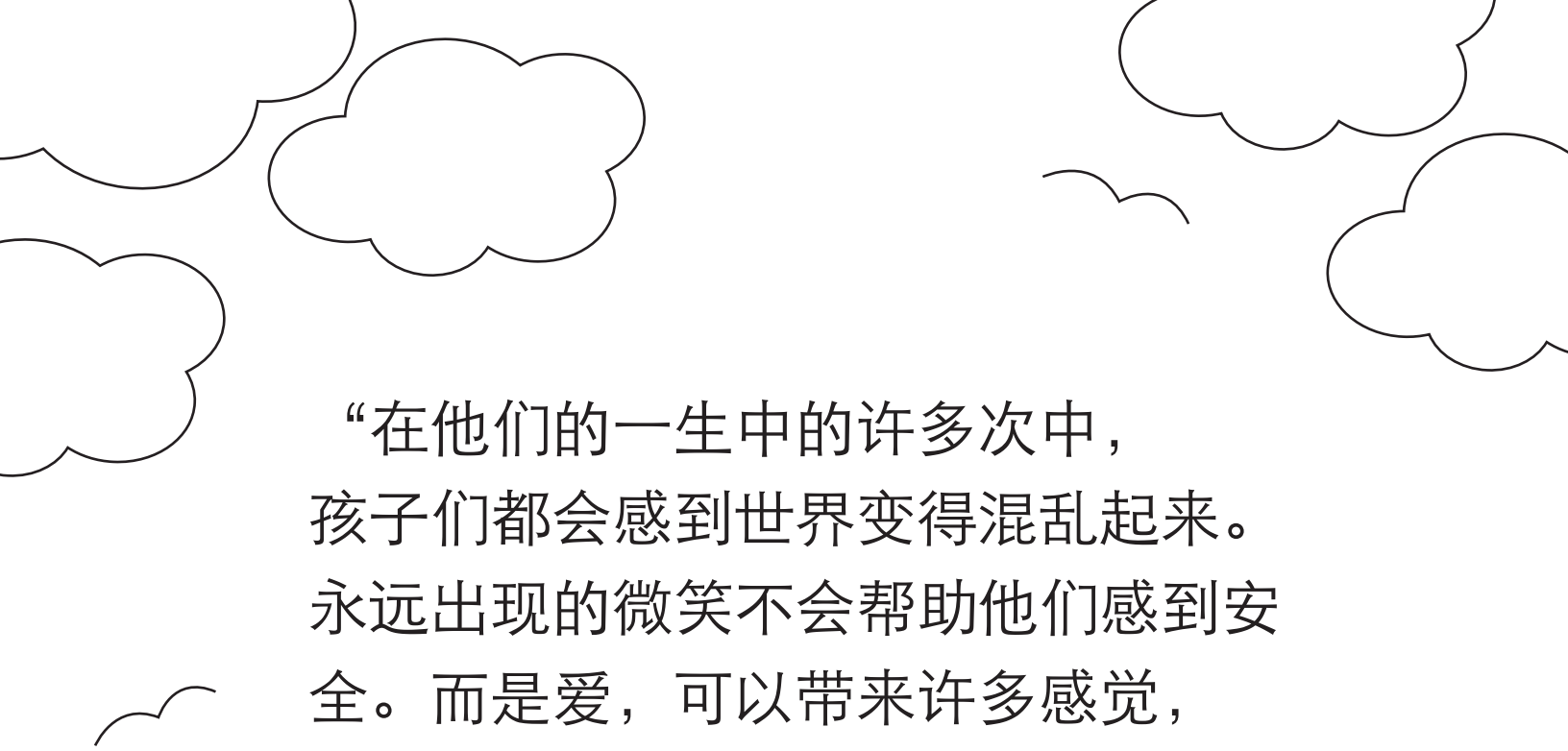
**[sickkidscmh.ca](http://sickkidscmh.ca)**

**[childdevelop.ca](http://childdevelop.ca)**

**[thewillowcentre.com](http://thewillowcentre.com)**

如果您在安大略省，可以在[psych.on.ca/Utilities/Find-a-psychologist.aspx](http://psych.on.ca/Utilities/Find-a-psychologist.aspx)上找到私人心理学家。





“在他们的一生中的许多次中，  
孩子们都会感到世界变得混乱起来。  
永远出现的微笑不会帮助他们感到安全。  
而是爱，可以带来许多感觉，  
包括悲伤，并且他们可以指望自己爱的人  
与他们在一起，  
直到世界再次恢复光明。”

弗雷德·罗杰斯



other**life**lessons®