



COVID-19疫情期间给早期儿童教育工作者的一些建

一起回来

我们知道，儿童重新回到学前班和托儿所的时候，很多情况可能会有所不同。所以，我们一定要向儿童说明，很多事情还是一样的没有变化。作为一名富有创造力，为学生所依赖、需要的老师，您的角色比以往任何时候都重要。承认情况有所不同，并为新事项定下积极的基调。

以下是解释新情况的一些方法



用新的方式打招呼 and 说再见

创设一种新的晨间问候方式，在保持身体距离的同时又让儿童觉得好玩——比如挥挥手或扭扭身体。问候儿童的时候要说出他们每个人的名字，并告诉他们你非常高兴看到他们。放学的时候，挥手告别，而不是拥抱。



表达情感的新方式

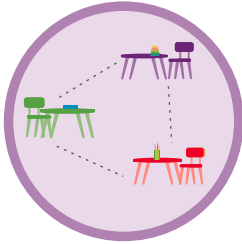
戴口罩会遮住你的面部表情，对儿童来说这也许有点吓人。您可以在口罩上贴一个笑脸，或在衬衫上用别针别一张自己的照片。由于不能通过面部表情来安慰儿童，因此您要特别重视解释您的情绪。



新的日常例程

长时间的停课之后，一定要提醒儿童不要忘记课堂要求和课堂例程。惯例性的日常安排能够让儿童对接下来做什么感到安全和自信。让儿童参与制订新的日常例程，让他们获得掌控感。

一起回来 (继续)



课堂新面貌

由于人员间距或新的防疫安全要求，您的教室可能看起来会有所不同。但您要告诉儿童，教室里仍然是他们的老师和朋友。教室里会有新的玩具和新的活动，但教室里肯定还会有欢乐和笑声。



新的分享方式

孩子们可能不可以再像过去那样在教室里分享玩具或活动。但可以通过绘画、故事和游戏（例如“I Spy 视觉大发现”）创设新的分享方式。使用公告板或拼贴画在教室里分享所有儿童的作品，从而形成集体感。欢迎所有类型的家庭。

以下资源可提供更多课堂活动：

芝麻街的各种社区

www.sesamestreetincommunities.org/topics/health-emergencies/

建立新例程：

challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Rebuilding-the-Pyramid.pdf



资料：

1. 帕拉基安, R. (2020) 《为什么人们戴上了口罩？为什么人们要遮住脸？》

<https://www.zerotothree.org/resources/3211-why-are-people-wearing-masks-why-are-people-covering-their-faces/>

2. 巴特利特, J 格里芬, J 汤姆森, D (2020) 《在COVID19大流行病疫情期间支持儿童情感健康的资源》

<https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>



COVID-19疫情期间给早期儿童教育工作者的一些建

处理儿童的焦虑

恢复开学之后，学前班或托儿所是老师们最能大展身手的地方——通过稳固、互信的师生关系，老师能够帮助儿童获得安全、平静和可依赖感。

有些儿童可能渴望重新回到入托机构，但也有的儿童因为停课以来全天和家长待在家里，到了重新开学的时候可能会经历分离焦虑。他们还可能经历了家人罹患感染的创伤、经济上的困难，或在隔离期间遭受了更多的虐待。除了COVID-19之外，当前环境对种族不公的认识日益增强，这也可能会影响到幼儿。他们可能感到特别脆弱、无法表达他们的忧虑。

在这样的背景下，这里提供了一些帮助儿童的办法



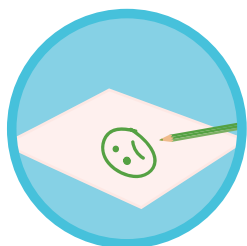
呼吸调节

让儿童把双手放在肚子上，慢慢地深呼吸三次，每次从鼻子里吸入，从嘴里呼出。



说出来

因为看护人和儿童可能都戴着口罩，因此很难看到面部表情。这种情况下，通过情感交谈比以往任何时候都重要。如果儿童用语言表达了他们的忧虑，请尽可能简单而诚实地回答他们。



画出来

鼓励儿童画出他们的感受并命名。询问他们的感受：“你的感受是什么颜色的？”“你的感觉是什么样子的？”把他们的绘图贴上标记，编成一个故事。

处理儿童的焦虑 (继续)



舒展一下

简单的身体伸展或瑜伽动作能够帮助儿童掌握健康的舒压方式。舒展和呼吸练习可以改善儿童的情绪调节，更能给儿童带来强烈的成就感和掌控感。



宽慰儿童

如果儿童看到的新闻可能会让他们感到害怕，或者儿童表达了对病毒的担忧，老师应当宽慰他们，告诉他们大人们正在努力确保他们的安全。通过游戏和诚实的交谈帮助儿童感觉到有依赖、安全以及被关爱。



需要的时候寻求帮助

如果您认为儿童需要心理健康支持，您和家长可以使用以下资源：

区域幼儿心理健康咨询服务

www.mass.gov/early-childhood-mental-health

儿童行为健康倡议

www.mass.gov/service-details/find-a-cbhi-provider

有关如何在课堂中营造平静感的资源

COVID19疫情期间学校创伤应对策略

www.NCTSN.org

瑜伽对幼儿的好处

www.azearlychildhood.org/resources/articles/7-benefits-of-yoga-for-youth-kids/

芝麻街的各种社区

www.sesamestreetincommunities.org/topics/resilience/

MA婴幼儿心理健康协会

www.massaimh.org/member-resources/covid-19-resources/



资料

1. 国家金字塔模型创新中心 (NCPMI), <https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/index.html>
2. <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/econ-coping-schoolstaff-factsheet.pdf>



COVID-19疫情期间给早期儿童教育工作者的一些建

增强儿童的适应能力

重返学前班和托儿所前，许多儿童都经历了各种困难的情况。他们可能看到家里有人罹患感染，以及身边种族不公的种种情况。此外，他们的父母可能正经历压力，从而影响到儿童。在这个充满挑战的特殊时期，作为一名教育工作者，您可以为儿童提供重要的支持。儿童适应能力的增强，有赖于和成人在关爱基础上建立起的安全、有益的相互关系，有赖于通过玩耍和探索而获得的成长。您镇静、稳重的行事方法，将会为儿童做出行为示范，成为他们的模型。

帮助儿童镇定的“3R法”

保证

REASSURANCE

即便知道这是困难时期，儿童也需要感到自己是安全的。诚实地回答他们的问题。如果您正面讨论恐惧，恐惧就不那么让人不知所措。

例程

ROUTINES

日常例程有助于降低大脑的压力应激反应，提升我们的可预测感。课堂例程活动可以帮助儿童感到安全。提前告诉儿童变化的过渡安排。

调节

REGULATION

向儿童展示，您可以通过他们的眼睛看世界。帮助儿童学习如何描述自己的感受，并鼓励他们表达情感。通过呼吸、着色或其他正念练习来缓解他们的压力应激反应。

有关适应能力的更多资源：

全国儿童创伤应激网络

www.nctsn.org/resources/trauma-informed-school-strategies-during-covid-19

社区/适应力芝麻街

www.sesamestreetincommunities.org/topics/resilience/



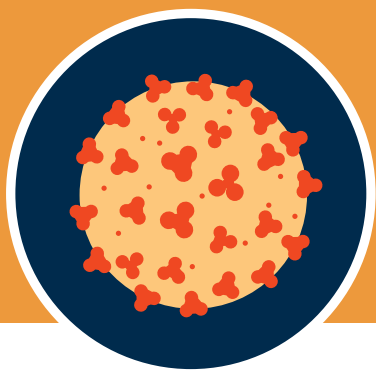
资料：

1. 改编自希瑟·弗基《支持儿童在压力时期的适应能力》2020年6月。

2. 马斯滕, A.S. (2001), 《普通魔法：成长中的适应力过程》，《美国心理学家》：56 (3), 227-238。
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

了解更多: www.mass.gov/service-details/covid-19-resources-for-early-childhood-educators

Chinese
06/30/2020



COVID-19疫情期间给早期儿童教育工作者的一些建

与幼儿讨论病毒

儿童可能会对 COVID-19 存有许多疑问或疑虑。作为儿童早期教育工作者，您可以诚实直接向儿童解释病毒的有关情况，并着重说明儿童可以采取哪些措施保卫所有人的健康，从而帮助儿童获得安全感。COVID-19病毒对有色人种社区的影响更大，孩子们在过去几个月可能有过比较多的经历。有些儿童可能会有亲人或社区成员感染，而有些儿童可能仍在小心躲避病毒的影响。

以下是讨论病毒的一些策略



询问儿童，这个病毒他们都听说过哪些消息。

这将有助于您解决他们最关心的问题。不要给儿童过多的信息，这可能会引起他们更多的担忧。



问问儿童他们对听到的信息感觉如何。

告诉他们害怕或难过是正常的。您还可以强调一下，其他许多儿童以及大人都有同样的感觉。



鼓励儿童成为减少病毒传播的英雄

向他们说明，他们的行为举动对于学校师生以及他们自己的社区的健康大有帮助。一起学习课堂上的新举措，以及每个人都应该勤洗手、戴口罩、不分享玩具、与朋友保持安全距离，共同保持课堂健康。

与幼儿讨论病毒 (继续)



用简单的语言描述病毒

- 冠状病毒是一种新型的病毒或疾病。有人将其称为 COVID-19。症状通常包括发烧、咳嗽以及深呼吸困难。
- 冠状病毒一般不会引起儿童严重生病。
- 大多数感染了病毒的人可以待在家里休息然后康复。只有少数人病情严重需要去医院就诊。
- 医生和护士正在努力帮助需要进一步护理的患者。

课堂资源

芝麻街社区——《H的意思是洗手》

www.sesamestreetincommunities.org/activities/h-is-for-handwashing/

在COVID-19期间支持儿童

www.nctsn.org/resources/supporting-children-during-coronavirus-covid19



资料：

1. CDC——《教一教儿童冠状病毒》

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>

2. 古威奇 R.&布莱默, M. (2020), 《在冠状病毒 (COVID-19) 期间支持儿童》, 洛杉矶&达勒姆: 国家儿童创伤性压力中心。

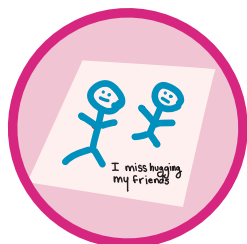


COVID-19疫情期间给早期儿童教育工作者的一些建

帮助遭遇丧亲的儿童

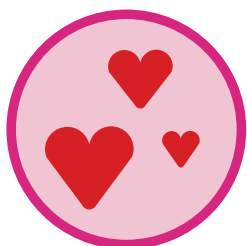
近几个月来，许多人遭遇了哀伤和不幸。其中包括因COVID19造成的亲人去世，而通常的悼念活动又不能举行。鉴于疫情隔离程序以及丧礼程序的调整，许多大人和儿童都不能按照习俗应有的惯常方式与逝世的亲人告别。这种形式上的宽慰的缺失会导致儿童的痛苦和悲伤

以下是一些帮助儿童应对丧亲创伤的方法



肯定他们的感受

如果有大人关心他们、倾听他们，并告诉他们感到悲伤、愤怒、孤独都是正常，这对于儿童将十分有益。帮助儿童用文字或图画表达自己的感受。使用清晰的语言。



表达关爱和支持

告诉儿童，他们始终有人关爱。让他们放心，他们身边的大人会照顾他们。

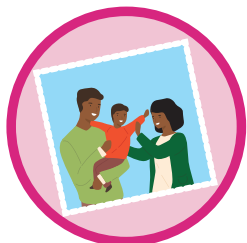


保持日常例程

儿童可能会觉得在学前班或托儿所获得的日常惯例、支持和联系更让他们放心。回到可预测的日常例程可以帮助儿童管理复杂情绪。

了解更多 ➡

通过自我护理来管理您的情绪 (继续)



制作回忆

帮助儿童寻找或制作一件和已故亲人有关联的物品，唤起他们的快乐回忆。让儿童带上已故亲人的照片，并向全班描述。告诉儿童，亲人的记忆将永远铭刻在每个人的心中。



允许自己快乐

对于许多儿童来说，当他们开始重新感觉到快乐或在做一些有趣的事的时候，悲伤可能会暂时消失。这些不断变化的情绪是悲伤过程的正常部分。

以下资源可供教室活动

芝麻街的各种社区：丧哀

www.sesamestreetincommunities.org/topics/grief/

NCTSN：帮助遭受创伤性分离或丧哀的儿童

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/helping_children_with_traumatic_separation_or_traumatic_grief_related_to_covid19.pdf

马萨诸塞州婴儿心理健康协会丧哀资源

<https://massaimh.org/member-resources/grief-and-loss-resources/>



资料

科恩, J.、古德曼, R.、克利瑟姆斯, M. D. & 泼斯坦, C. (2020), 《帮助因COVID-19遭受创伤性分离或创伤性哀伤的儿童》, 洛杉矶&达勒姆: 国家儿童创伤性压力中心。



COVID-19疫情期间给早期儿童教育工作者的一些建

通过自我护理来管理您的情绪

困难时期存在很多不确定性。我们应当识到这对每个人都是新情况，作为教育工作者，您需要空间来反思自己的情绪，以便能够有效地回应儿童。您的专业知识和经验，可以帮助指导儿童应对这些挑战。你知道如何创造性地思考，如何培养儿童，如何鼓励他们成长和学习。

使用“ABC”策略调节您自己的情绪。

自觉

AWARENESS

花一些时间了解一下自己，是什么导致了你的压力。是某个儿童的行为激怒你了吗？你是不是感觉不那么自信了？你的身体有什么反应——有没有呼吸急促或心跳加速？

平衡

BALANCE

遇到感觉特别困难的时刻，深呼吸或休息一下。如果您知道自己即将面对某个困难，你要事先做好准备。通过锻炼、正念、睡眠和喜欢的活动，进行持续的自我护理。

连接

CONNECTION

记住，您并不孤单。列出能够为您提供支持的人员，然后与他们联系。和朋友一起走一段足够让身体觉得累的长路。规划一个与同事或朋友进行反思和联系的时间。

自我护理资源

COVID19疫情期间学校创伤应对策略

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/taking_care_of_yourself.pdf

金字塔模型自我护理

https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic_Supporting-Yourself_tipsheet.pdf



备注：

改编希瑟·弗基《看护人员调节与儿童适应能力支持》，2020年6月。