

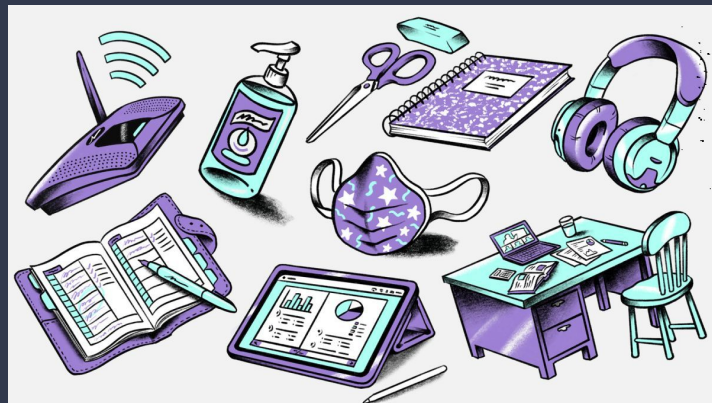
Back to School in a Pandemic: Managing Fear, Worries & Anxieties

在疫情中返校：处理恐惧，担忧和焦虑

Kennes Lin, MSW, RSW

Li Li, MSW, RSW

September 2, 2020



Agenda 主要内容

1. Window of tolerance
身心的容纳之窗
2. Anxiety in children
孩子焦虑的表现
3. Unique this year
2020年的特殊挑战
4. Managing
帮助孩子应对焦虑的办法
5. When is it too much?
何时寻找专业帮助？
6. Resources 资源分享

Window of Tolerance

身心的容纳之窗

Dr. Dan Siegel

太大的压力导致人崩溃，
太小的压力使人不思进取，
合适的压力才能激发人的表现。



Living Within The Window of Tolerance: The Different Zones of Arousal

过度激发
Fight / Flight
Anxiety

HYPERAROUSAL ZONE

Sympathetic "Fight or Flight Response"
(Too much arousal)



SIGNS YOU ARE HERE:

- Tension, shaking
- Emotional reactivity
- Defensiveness
- Racing thoughts
- Intrusive imagery
- Emotional overwhelm
- Feeling unsafe
- Obsessive/cyclical thoughts
- Hyper-vigilance
- Impulsivity
- Anger/Rage

身心容納之窗

OPTIMAL AROUSAL ZONE

Ventral Vagal "Window of Tolerance"



SIGNS YOU ARE HERE:

- Feel and think simultaneously
- Experience empathy
- Feelings are tolerable
- Present moment awareness - "Right here, right now"
- Feel open and curious (versus judgmental and defensive)
- Awareness of boundaries (yours & others)
- Reactions adapt to fit the situation
- Feel safe

过低激发
Freeze

HYPOAROUSAL ZONE

Parasympathetic "Immobilization Response"
(Too little arousal)

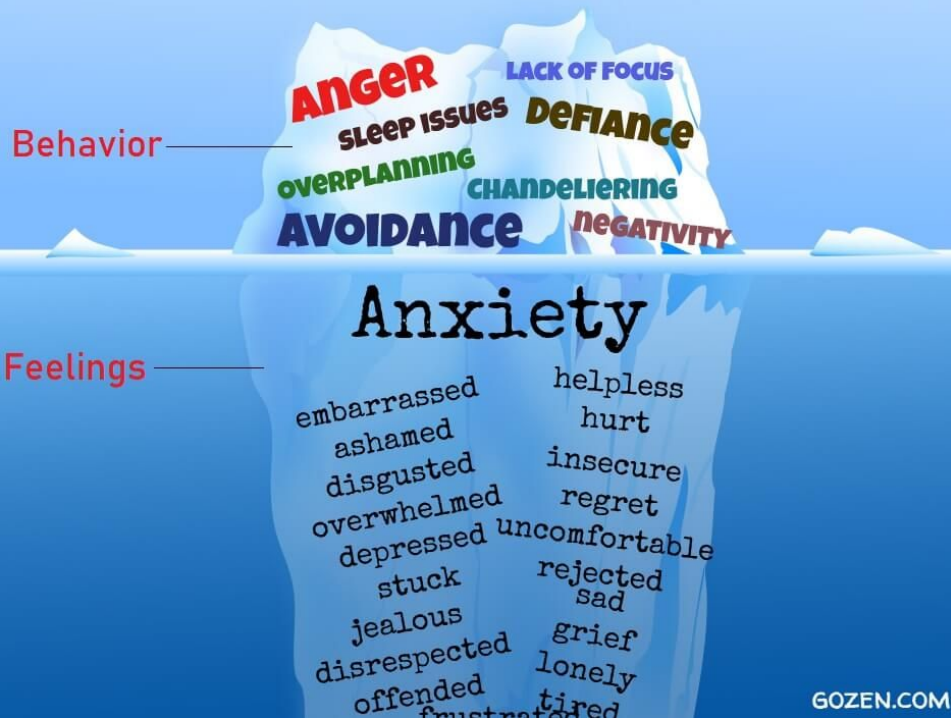


SIGNS YOU ARE HERE:

- Relative absence of sensation
- No energy
- Reduced physical movement
- "Not there"
- Can't defend oneself
- Disabled cognitive processing/"can't think"
- Numbing of emotions
- Disconnected
- No feelings
- Ashamed
- Flat affect
- Feeling 'dead'
- Shut down
- Passive
- Can't say no

孩子焦虑的表现

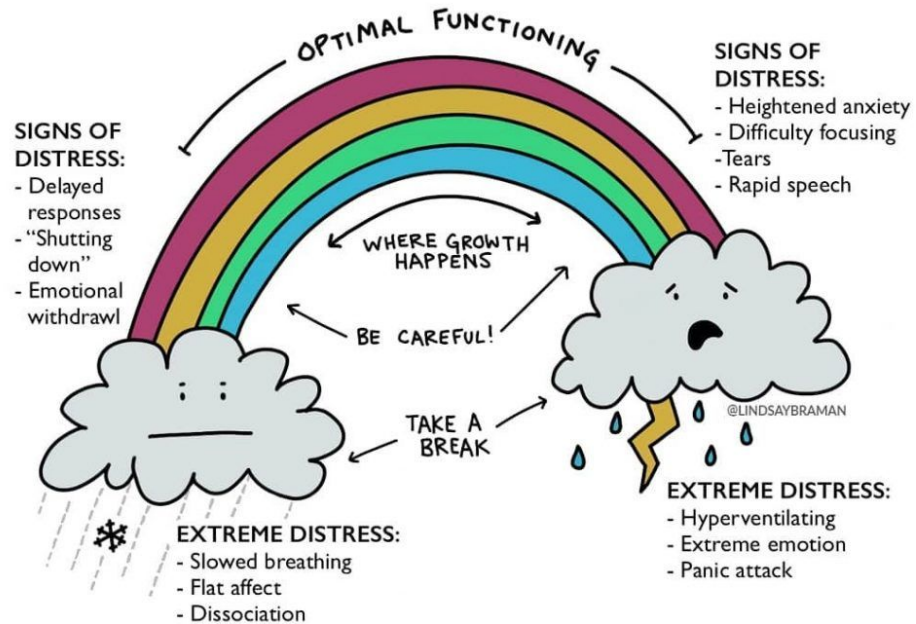
ANXIETY ICEBERG REVISED



- 总是认为自己无法取得好的成绩，不能赢得老师的赞扬，不愿意参加活动，不愿意去学校；
- 看起来有点完美主义，总是要求自己表现完美；
- 反复确认“如果……怎么办”；
- 总是担心还没有发生的事情；
- 害怕尝试新事物……
- 等等……

WINDOW OF TOLERANCE

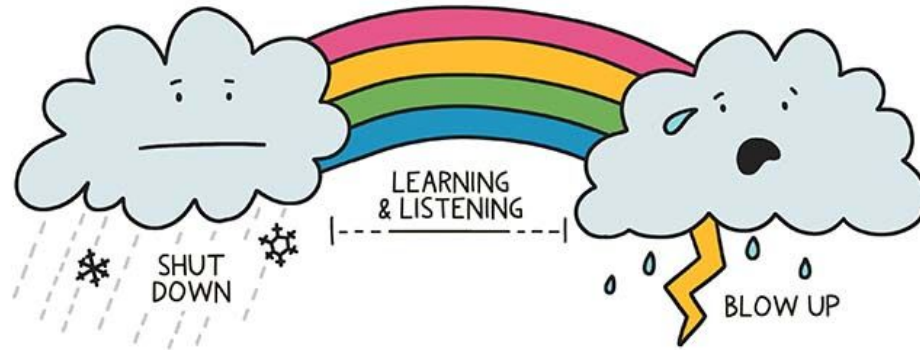
(IN RAINBOW FORM!)



Source: <https://lindsaybraman.com/stress-window-of-tolerance/>

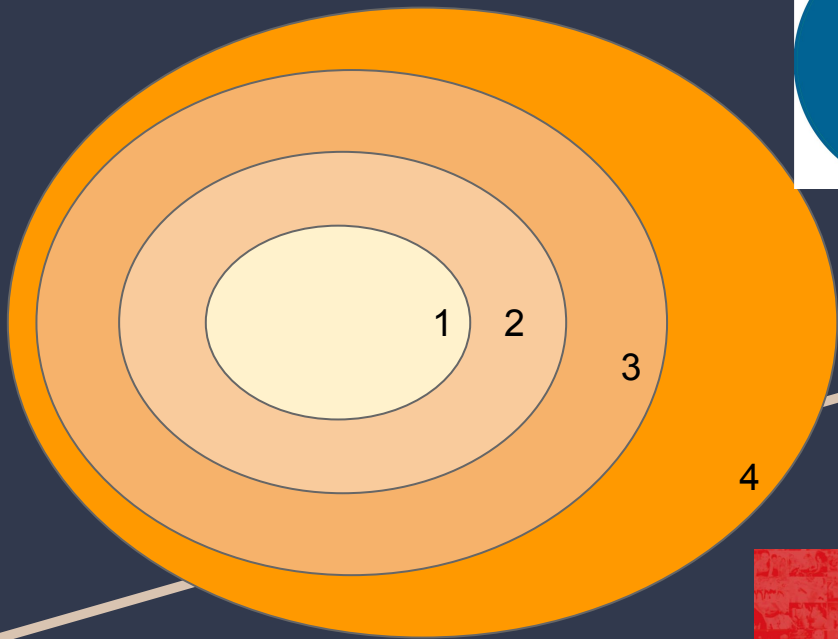
IT'S NORMAL TO HAVE A SMALLER
WINDOW OF TOLERANCE
DURING STRESSFUL TIMES

@LINDSAYBRAMAN



Source: <https://lindsaybraman.com/stress-window-of-tolerance/>

Unique this year 2020年的特殊挑战



**AN ABNORMAL
REACTION TO
AN ABNORMAL
SITUATION IS
NORMAL BEHAVIOR
VIKTOR FRANKL**

疫情期间的常见反应：

- 焦虑
- 无助
- 愤怒
- 迷茫
- 恐惧
- 悲伤.....

这些都是正常的反应

焦虑是遗传基因，气质，
经历等多方面因素的综合
体，没有单独哪一个因素
可以解释一切。

所有因素中，您唯一可以
通过学习并控制的，是自
己对孩子潜移默化的教养
方式。

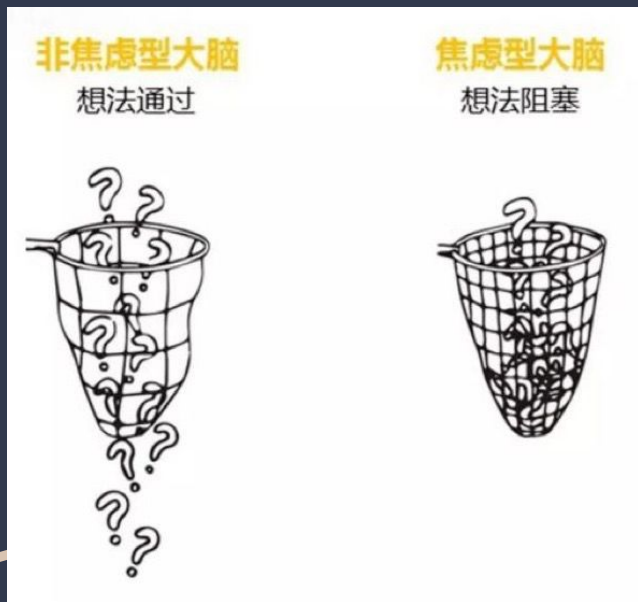


父母可以做的



1. 理解孩子的感觉, **共情Empathy**的作用, 同理心与换位思考的能力民主, 积极, 倾听的家庭沟通技巧
2. 良好的亲子关系的重要性, 无条件的爱和接纳, 放弃控制, 让孩子做主
3. 父母不用觉得一定得知道答案
4. 拥抱的作用
5. 管理好自己的焦虑, 不要把自己的焦虑情绪转嫁到孩子身上

回到身心平衡的容纳之窗



生理方面：

- 学习压力放松技巧，呼吸，静坐，冥想。腹式呼吸，深度放松的练习。（渐进式肌肉放松、瑜伽等）

情感方面

- 了解情绪，识别情绪，表达情绪

心理方面

- 修正自己的想法

“我必须……” “我应该……” “如果……怎么办……”

“你担心的事未必会发生。”

“你想的事未必是事实。”

焦虑烦躁难以平静？5-4-3-2-1的办法



呼吸既有非自愿控制机制，也有自愿控制机制。好像是一架飞机，既可以自动驾驶，也可以由您主动控制。关注呼吸也能转移您的注意力，不给大脑胡思乱想的机会。

職安局教「4-7-8」呼吸法



快速肌肉放松：同时紧绷所有主要肌肉群，保持十秒钟，然后突然放松它们。



焦虑的管理计划



精神层面：

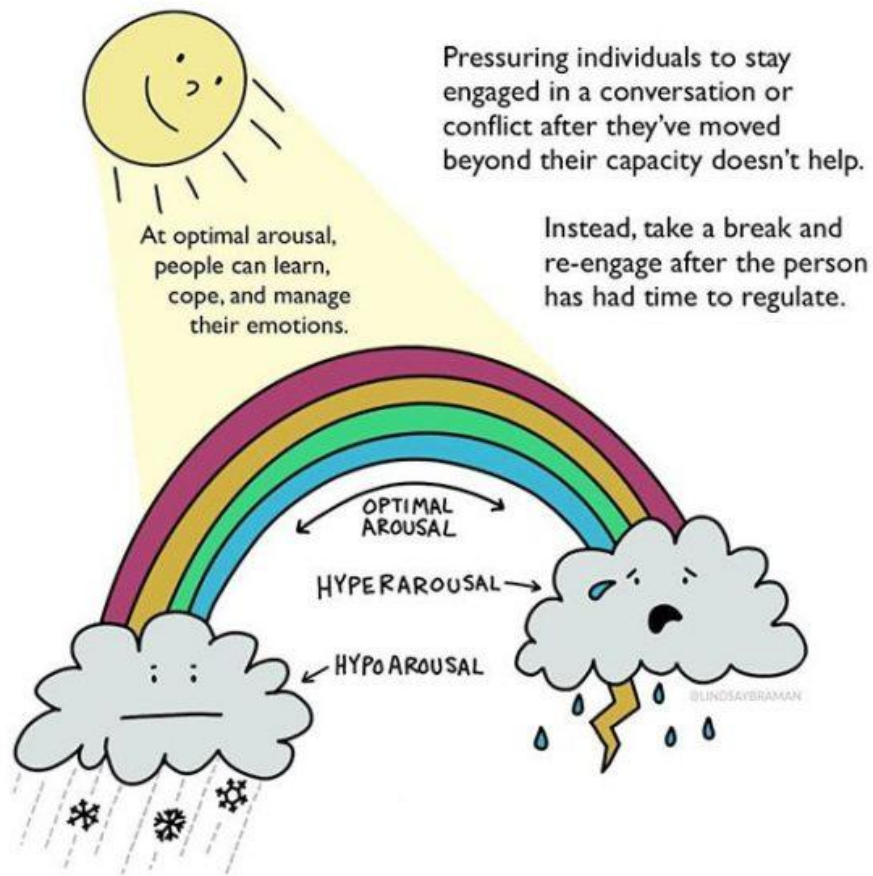
激发和培养自己的精神追求

设立一些利他的目标，或者从已有的目标中寻找利他的因素



何时寻找专业帮助？

When is it too much?



Source: <https://lindsaybraman.com/stress-window-of-tolerance/>

危机背后的机会



回想一下我们曾经经历过的困境，那个时候是什么样呢？我们是怎么一路走到现在的？我们从那些困境或者挑战中，学会了什么？

Community Resources 社区资源

康福心理健康协会

Hong Fook Mental Health Association

家和专业辅导中心

Community Family Services of Ontario

西区医院亚裔精神健康计划

Asian Initiative in Mental Health-Toronto

Western Hospital

加拿大针对新冠病毒歧视的网站

Covidracism.ca

保泰社区抗疫行动

Projectprotech.ca

Kids Help Phone: 1-800-668-6868

Good2Talk: 1-866-925-5454

Books 阅读资源

- *Brainstorm*
《青春期头脑风暴》
- *Parenting from the Inside Out*
《由内而外的教养》
- *Freeing Your Child From Anxiety*
《让孩子远离焦虑》

主页 » 保持健康 » 自我护理 » 正念



正念

This post is also available in: English, 繁體中文

搜索

在线支持服务

服务时间

星期二：早上11點-下午4點

星期三：早上11點-下午1點30，晚上6點30-9點

星期四：早上11點-下午4點

星期五：早上11點-下午1點30

星期六：早上11點-下午1點30

欢迎您使用在线聊天

或致电：1-888-210-6606

近期活动

八月, 2020

没有活动

最新视频