



践行 S.A.F.E (安全检查, 解决我的需求, 专注于积极的结果, 践行我的行动计划) 和 S.O.U.N.D (自我照顾应对技巧, 选择“退出时间”, 了解身体的提示, 滋养心灵, 为下次情况做好决定) 方法

帮助父母应对疫情期间压力的资料

第 1 页, 共 2 页

您是否发现在 Covid-19 危机期间, 因为情绪高涨和社交距离措施, 家人承受的压力比平常更大? 您是否需要指南来帮助您应对和处理这些情况? 请记住, 情绪高涨的父母无法在情绪高涨时期, 平复孩子的情绪。请使用此资料, 作为练习 S.A.F.E和 S.O.U.N.D的工具!

这份行动计划的第一部分 S.A.F.E 旨在引导父母创造一个安全的环境, 并采取步骤帮助缓解局势。第二部分 S.O.U.N.D 用于指导父母反思、运用自我照顾并考虑可行策略。

S

安全检查!

自我发问: 安全仍是现在值得担忧的吗? 有人受伤或者处于危险之中吗? 如果存在一个压力源或触发因素, 让您感觉会造成不安全的环境, 请将其移除或搬离空间。

A

解决我的需求!

自我发问: 基于我的压力水平, 我当前的需求是什么? 我是否能否控制自己? 可以花点时间让自己振作起来。进行五次深呼吸。记住, 想要做出积极的改变, 您需要在这种情况下控制好自己情绪。

F

专注于积极的结果!

自我发问: 从这种情况中我能学到什么? 什么是行得通的? 记住, 您正在努力实现家庭内部和自身内部的积极改变。记住, 不管在什么情形下, 人都可以成长。

E

践行我的行动计划!

自我发问: 我现在可以采取什么行动来满足自己的需求? 我可以向谁寻求支持? 我目前有哪些自我照顾需求? 确认家庭成员是否需要额外支持, 并制定计划以帮助家庭成员适当地满足他们的需求。比如可以问: 有人需要拥抱吗?



践行 S.A.F.E (安全检查, 解决我的需求, 专注于积极的结果, 践行我的行动计划) 和 S.O.U.N.D (自我照顾应对技巧, 选择“退出时间”, 了解身体的提示, 滋养心灵, 为下次情况做好决定) 方法

帮助父母应对疫情期间压力的资料

第 2 页, 共 2 页

行动计划的第二部分 S.O.U.N.D 旨在指导父母反思、运用自我照顾并考虑可行策略。

S

自我照顾应对技巧

为自己使用一种缓解情绪的应对技巧。尝试使用以下应对技巧：洗澡、散步、小憩、深呼吸、看书、看电视、做瑜伽或冥想、开车、喝水或吃些营养食品。

O

选择“退出时间”

花时间冷静一下。有时候，要从压力大的情况中恢复过来，只是需要花一点时间。利用您一天中的下一个空闲时间，作为反思自己和自我需求的时刻。

U

了解身体的提示

我是否太累了，需要休息一下？我最后一次进食或喝东西给身体补充能量是什么时候？我身体健康吗？我需要看医生吗？

N

滋养心灵

练习一种正念技巧，为自己的心灵补充养料：活在当下、接受事物本来的样子、使用视觉化力量、身体扫描、正念饮食、慢慢前进、不依靠任何玩意开启一天、摆脱杂念、以积极的心态结束一天，以及接受自己的弱点。

D

为下次情况做好决定

评估您对这种情况的反应及处理方式。下次您会采取不同的做法吗？您的应对方式是否比上次更有助益？

