



如何设立应对区

COVID-19 危机期间的家庭压力管理工具

第 1 页, 共 2 页

Covid-19 危机期间, 家庭成员在实行社交距离时, 可能会承受比平时更大的压力。应对家庭内部压力的一个机制是设立应对区。应对区系指设于家中的一个区域, 家庭成员在感到压力大时 (即, 患有自闭症的兄弟姐妹感到难受时), 可以躲进该区域。应对区还可以充当私人区域, 个人在感到压力大时, 可在这里练习应对技巧和自我照顾。与您的家人一起, 采用下面 6 个步骤, 在家中设立个性化的应对区, 并共同决定如何利用这一空间作为应对压力的工具, 以及何时可将压力应对技巧发挥到最好。

步骤 1

开始与您的家人讨论, 了解他们如何看待自己的压力及目前如何应对家中的压力状况。集思广益, 思考哪个应对策略行不通, 哪个策略在过去奏效。解释设立应对区的目的。

步骤 2

接下来, 进行广泛讨论, 确定可在家中作为应对区的区域。该区域应是一个安全的空间, 理想情况下应是较少人员往来/活动的地方。

步骤 3

每位家庭成员协力, 使用可以帮助缓和强烈情绪的东西填充应对区的空间。您可以考虑的部分物品如下:

- 柔软的枕头或毛毯, 供休息
- 瓶装水和小吃
- 减压球、指尖陀螺或拼图, 让双手保持忙碌
- 日记本, 供记录当下的想法或情绪
- 书本、贴纸或涂色本
- 耳机或乐器
- 黏性软泥/嗅觉盒



如何设立应对区

COVID-19 危机期间的家庭压力管理工具

第 2 页, 共 2 页

步骤 4

编写在应对区可使用的应对策略清单。可考虑将清单贴在应对区内, 提醒您在感到压力时采用。

- 从 10 倒数
- STAR 呼吸法 (微笑、深呼吸、放松) 听
- 音乐
- 看书
- 玩游戏
- 写日记
- 画出您的感受
- 练瑜伽
- 积极的自我对话

步骤 5

为应对区起名! 让这个过程成为趣味十足、天马行空、集思广益的家庭活动。

示例: 静思室、安全空间、舒心一角或快乐园地。

步骤 6

最后, 就什么情况下可以使用应对区展开家庭讨论。您的家人如何确定何时可以离开应对区? 共同确定家长应该在多长时间后进入应对区, 查看孩子是否需要帮助。讨论使用应对区的孩子如何准确向父母传达, 他们的压力水平已经降低。

