

# 陪伴焦虑的孩子： 仪式、呼吸、扎根

为希望帮助焦虑儿童的父母和照顾者提供的培训  
将困难时刻转化为自信的机会

时长：2到3小时	模块：5个模块
课程：25课	受众：父母、祖父母、家庭照顾者
形式：100% 在线，异步学习	机构：N° 11757351875
认证：Qualiopi	价格：面议

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## 培训描述

本次培训帮助您理解焦虑儿童的大脑发生了什么，以及他们为何如此反应。您将学习如何建立安全的仪式，以提供可预见性和控制感，并学习有效的呼吸和锚定技巧，帮助您的孩子恢复平静。通过具体的解释和可立即应用的策略，您将知道如何应对焦虑的想法，以及如何将困难时刻转变为增强孩子自信的机会。您将获得具体工具：仪式、呼吸技巧、锚定练习和可立即在家中应用的策略。

## 模块概要

模块 1	理解儿童焦虑	5课
模块 2	建立安全仪式	7课
模块 3	呼吸、锚定与平静回归	6课
模块 4	帮助孩子管理焦虑思维	6课
模块 5	COCO PENSE 和 COCO BOUGE 应用程序	1课

## 教学目标

### 教学目标

- 区分压力、焦虑和恐慌，并理解何时介入
- 识别焦虑的症状：身体、行为和情感
- 理解焦虑大脑中的发生情况：杏仁核的作用
- 识别5种典型的焦虑情境：学校、分离、作业、新事物、表现
- 建立舒缓的早晨和晚间仪式
- 使用三次通知规则管理过渡
- 教授腹式呼吸和4-7-8技术
- 练习5-4-3-2-1锚定，利用五种感官
- 正确应对焦虑思维和「如果……」问题
- 将消极思维转化为更温和和现实的表达
- 保持成功与勇气的日志以增强自信
- 知道何时咨询专业人士以及向谁求助

## 一般信息

时长	2到3小时，分为5个渐进模块
目标受众	希望了解焦虑机制并获得具体技巧以帮助他们的孩子恢复平静和宁静的父母、祖父母、家庭照顾者和焦虑儿童的亲属
先决条件	无，培训面向所有成年公众开放
费用	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)

认证	Qualiopi - Attestation de fin de formation
培训机构	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

### 第 1 - 压力、焦虑和恐慌之间的区别

- 压力：对特定情况的正常和短暂反应
- 焦虑：模糊而持久的担忧，可能持续数周
- 恐慌：最大强度，伴随强烈身体症状
- 压力不需要干预，焦虑需要策略，恐慌需要专业帮助

### 第 2 - 焦虑对日常生活的影响

- 睡眠：入睡困难，夜间醒来，噩梦，慢性疲劳
- 作业和学校：阻碍，过度完美主义，注意力下降，拒绝上学
- 社交互动：回避其他孩子，害怕评判，逐渐孤立
- 家中易怒和情绪变化

### 第 3 - 需要识别的症状

- 身体症状：腹痛、头痛、恶心、肌肉紧张、神经抽动
- 回避行为：拒绝活动、反复请求安慰、需要控制一切
- 可见情绪：易怒、不成比例的愤怒、频繁哭泣
- 焦虑或退缩、过渡困难

### 第 4 - 焦虑大脑中的发生情况

- 杏仁体：恐惧中心，扫描环境以检测危险
- 超敏感的警报，即使没有真正的危险也会触发
- 身体反应：皮质醇增加，心跳加速，呼吸急促
- 前额叶皮层进入休眠：无法说服处于危机中的孩子

### 第 5 - 五种典型的焦虑情况

- 学校和表现：早上的肚子痛，考试前的恐慌，害怕失败
- 分离：离开时哭泣，反复打电话，害怕父母发生什么事
- 作业：拖延，删除并重新开始，完全阻塞，害怕犯错
- 新事物：拒绝尝试，需要提前了解一切
- 表现：回避，找借口，害怕评判

### 第 1 - 为什么仪式是必不可少的

- 焦虑在不可预测中增长：焦虑的大脑讨厌不知道
- 仪式带来可预测性：孩子知道接下来会发生什么
- 仪式提供控制感：孩子积极参与
- 仪式创造安全感：标志让焦虑的大脑感到安心

### 第 2 - 早晨仪式 (10-15分钟)

- 温柔的唤醒：轻音乐，渐进光线，模拟晨曦
- 床上的三个拉伸：手臂、腿、背，轻柔唤醒身体
- 镜子前的积极句子：「今天，我会尽力而为」
- 可预见的早餐：相同的时间，相同的选择
- 视觉清单：穿衣、刷牙、准备书包，逐项勾选

### 第 3 - 使用三次公告规则管理过渡

- 过渡带来了不可预测性：孩子失去了他的参照点
- 第一次通知（提前15分钟）：「十五分钟后，我们要离开」
- 第二次通知（提前5分钟）：「还有五分钟，选择你最后的游戏」
- 第三次通知（过渡时刻）：「时间到了，我们走吧」
- 孩子可以提前预判，调整自己的节奏，焦虑感减少

### 第 4 - 睡眠之盾 - 晚间仪式 (45分钟)

- 整理 (5分钟)：收拾玩具，准备第二天的物品
- 卫生 (10分钟)：洗澡或淋浴，刷牙，穿上睡衣
- 无屏幕安静时间 (20分钟)：阅读，绘画，安静游戏
- 呼吸练习 (5分钟)：平静神经系统

- 入睡仪式（5分钟）：故事，拥抱，安慰的话

### 第 5 - 三个有利于焦虑的标志

- 可预见性：展示日程安排，提前通知变更，保持稳定的仪式
- 可见性：使用图标的视觉计划，明显的计时器，事件日历
- 简单性：简短指示，限制选择，保持家中整洁，不要过度安排

### 第 6 - 实用工具 - 之前、期间、之后

- 之前：解释将要发生的事情，预见担忧，一起准备
- 期间：提供具体的参考，鼓励，建议短暂休息
- 之后：积极总结，赞赏每一个努力
- 记录在成功日记中

### 第 7 - 抗压包和安静空间

- 抗压包：可随身携带的舒适物品袋
- 内容：毛绒玩具、柔软布料、抗压球、家庭照片、积极卡片
- 安静空间：家中用于重新集中注意力的角落
- 包括：靠垫、柔软毛毯、柔和灯光、舒缓书籍、感官游戏
- 安静空间从来不是惩罚：这是孩子选择的积极避风港

## 模块 3

## 呼吸、锚定与平静回归

6课

### 第 1 - 呼吸为什么有效

- 焦虑呼吸：快速、浅表、胸式 → 向大脑发出危险信号
- 缓慢且腹式呼吸 → 安全信号，激活副交感神经系统
- 心率减慢，肌肉放松，焦虑减少
- 呼吸是唯一可以直接控制以影响情绪状态的系统

### 第 2 - 腹式呼吸 - 肚子里的气球

- 姿势：坐着或躺着，一只手放在肚子上
- 通过鼻子吸气，鼓起肚子（数到3）
- 屏住一秒钟
- 慢慢通过嘴巴呼气，放松（数到5）
- 重复5次，对于小朋友：在肚子上放一个物体以便可视化

### 第 3 - 4-7-8呼吸法（适合7岁及以上）

- 通过鼻子吸气，数到4
- 屏住呼吸，数到7
- 通过嘴巴呼气，数到8
- 重复3-4次，适应年轻人（2-3-4）
- 呼气的的时间必须始终比吸气的时间长

### 第 4 - 锚定5-4-3-2-1 - 五感游戏

- 5个可见的事物：命名周围的5个视觉元素
- 4个可触摸的事物：识别4种触觉感受
- 3个可听见的事物：在环境中识别3种声音
- 2个可嗅闻的事物：检测2种气味
- 1个可品尝的事物：注意口中感知到的东西
- 2-3分钟的练习，随处可做

### 第 5 - 身体锚定练习

- 坚固的椅子：坐直，双脚平放，轻轻支撑
- 想象根部：从脚底延伸到地面
- 重量游戏：站立，双脚分开，想象脚底充满沙子
- 感受脚跟的重量
- 这些动作将注意力带回身体，切断焦虑的思绪

### 第 6 - 内心天气

- 阳光：快乐、平静、自信 → 享受一天
- 多云：有点担心或疲惫 → 深呼吸或安静的休息
- 下雨：悲伤、担忧、烦恼 → 交谈、拥抱、安慰活动

- 雷暴：非常焦虑、生气、恐慌 → 安静的空间、深呼吸、陪伴
- 创建一个视觉图表，每天早上或晚上标记天气

## 模块 4

## 帮助孩子管理焦虑思维

6课

### 第 1 - 如何应对「如果...」 - 不该做的事情

- 不要说「别担心」：孩子无法按命令停止担心
- 不要说「没有理由害怕」：他的恐惧对他来说是真实的
- 避免过度安慰：这会增强焦虑和对关注的需求

### 第 2 - 如何应对「如果...」 - 正确的方法

- 确认情绪：「我看到你很担心，这是正常的」
- 温和提问：「如果真的发生了，什么能帮助你？」
- 回归现实：「这已经发生过吗？」（通常没有）
- 限制安慰：清楚地回答一次，然后引导到其他活动

### 第 3 - 小侦探的方法

- 问题1：「这是真的吗？」（例如：「每个人」真的如此吗？）
- 问题2：「有什么证据？这已经发生过吗？发生过多少次？」
- 问题3：「还有其他解释吗？」
- 问题4：「在1到10的尺度上，这个概率是多少？」
- 一起在纸上做练习，有助于保持客观

### 第 4 - 转变焦虑思维

- 「我会失败」 → 「我会尽力而为」
- 「每个人都在看我」 → 「大多数人都在想着自己」
- 「这太难了」 → 「这很难，但我可以寻求帮助」
- 「我做不到」 → 「我还不知道，但我可以学习」
- 「没有人喜欢我」 → 「有些人欣赏我」
- 一起找到更温和的表达方式，重复三遍大声说出来

### 第 5 - 成功与勇气的日志

- 每晚在笔记本上写下3件事
- 一个成功：「今天，我成功了...」（即使很小）
- 一个勇敢的瞬间：「我很害怕，但我还是...」
- 一些积极的事情：「让我感到好的事情...」
- 对于小朋友：画画，每周一起重温一次

### 第 6 - 何时咨询专业人士

- 焦虑持续超过6个月，未见改善
- 对日常生活产生重大影响（学校、睡眠、人际关系）
- 显著的回避行为，退步（尿床，分离困难）
- 频繁的恐慌发作，对自我的非常消极的想法
- 严重的饮食或睡眠障碍，父母感到疲惫
- 可以求助的对象：医生、心理学家、儿童精神科医生

## 模块 5

## COCO PENSE 和 COCO BOUGE 应用程序

1课

### 第 1 - 为焦虑儿童发现COCO

- 每15分钟强制进行一次运动休息：运动释放紧张情绪并调节压力
- 视觉和注意力游戏：记忆、拼图、联想以集中于积极事物
- 安静模式：引导呼吸练习、舒缓音乐、放松视觉
- 结构和可预测性：计时的课程，孩子知道接下来会发生什么
- 建议：在放学后加入10-15分钟的COCO作为过渡和放松

## 教学方式

- 100%在线培训，可通过电脑或平板电脑访问
- 按照自己的节奏进步，随时随地，无时间限制
- 视频讲解、具体示例和可立即应用的练习

- 可下载的工具：视觉清单、仪式表、成功日志
- 访问COCO PENSE和COCO BOUGE应用程序的平静模式
- 培训结束时颁发证书

---

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

*Document établi par DYNSEO - 最后更新：2026年5月*