

# “家中EASE”（4年級至7年級）

幫助孩子在COVID-19疫情大流行期間及過後應對焦慮的策略

有時，成人很難知道該說什麼或做什麼，來緩解小孩的憂慮，尤其是在出現變化或不明朗的時候。作為孩子世界裏最重要的大人，家長和照顧者可幫助孩子感到更安全，以及軟化正在刺激孩子憂慮加劇的因素。

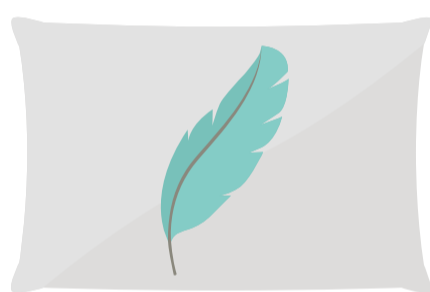
## 建立節奏和常規

### 這是什麼？

當世界給人亂七八糟的感覺時，常規的重複和固定的時間表，可有助營造條理性。常規不一定要是精心策劃的，並可以包括一些細微的舉措，給孩子帶來聯繫的時刻和寬慰。

### 怎樣做？

讓孩子參與製造一個切合您家庭需要的每天時間表。務必包括玩樂的時間、創造性以及安靜的時間。打印並張貼出[schedule \(時間表\)](#)，或嘗試使用[scheduling app \(排程應用程式\)](#)。訂立一些新的常規，或者重溫昔日最喜愛的常規。這方面的例子包括：



早上及臨睡前留一段特別的一對一聯繫時間。

吃晚飯時，要求每個人都分享那一天學會做或讓他們感到驚訝的一件事。



某個晚上吃某種膳食，例如墨西哥夾餅星期二或意大利粉星期天——邀請孩子在這些晚上幫忙或甚至接掌煮食工作。



安排時間洗個燃點了蠟燭的泡泡浴，或者騰出時間來做您們喜歡一起做的文化習俗。

年紀較大的孩子仍然會從一貫的睡前老規矩中找到寬慰，並且可能會希望有人給他們講故事或唱歌，即使已有一段時間沒這樣做。



**提示：**定時提醒接下來要做什麼，將有助順利從一件事過渡到另一件事。



Everyday  
Anxiety  
Strategies for  
Educators

EASE (教師應對日常焦慮策略) 是一系列課堂資源，這些資源已經過改編，供家長和照顧者幫助孩子在家中應對焦慮和擔憂。

