

# “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。

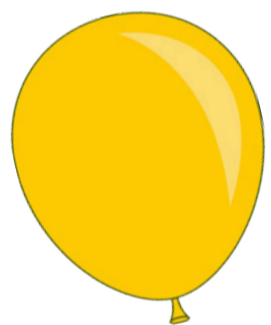
## 鬆弛技巧：平靜呼吸法

### 這是什麼？

小孩通常都不知道，憂慮和其他難受的情緒能夠以生理不適的方式，例如頭痛及肌肉繃緊，在身體“顯現”出來。經常做有趣味的鬆弛運動，可幫助身心感到放鬆和平靜，並且在確實出現壓力和憂慮時可使其程度減低。

### 怎樣做？

做緩慢的深呼吸，是感覺到放鬆、集中和專注的最有效方法之一。鼓勵小孩通過鼻子慢慢吸氣，讓肚子脹起來，忍住幾秒，然後慢慢通過口腔呼氣，使肚子往內縮。開始時重複這個循環5至10次，之後逐漸增加至幾分鐘，以產生更有力的平靜效果。通過嘗試以下的做法來增添趣味：



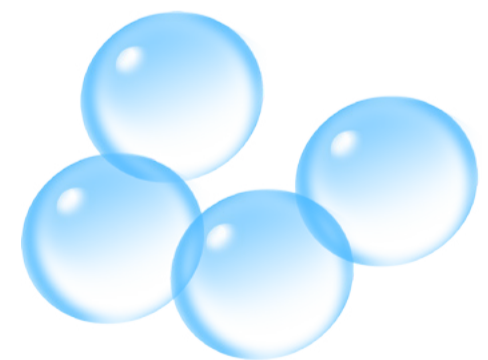
想像吸氣時肚子在吹氣球，然後呼氣時慢慢讓它放氣。

假裝吸氣時聞到花香，然後呼氣時輕輕吹出來，為熱飲降溫。



使用附有指導下呼吸說明的應用程式，例如Kelty Mental Health提供的[Breathr App](#)，或者Anxiety Canada提供的[Mindshift](#)。

依照好像  
[Calm Breathe Bubble](#)  
這段視頻來做。



**提示：**經常以及在孩子已經安靜下來時做平靜呼吸的效果最佳，孩子會因而能夠在心煩意亂時記得該怎樣做。學習如何辨別引發孩子出現這種情況的因素，好讓在情況失控之前，您能夠與孩子一起做一些平靜呼吸。在強烈的情緒變得太令人不知所措之前就加以處理，總是比較容易的。



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。

