

“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。

幫助孩子活動身體

這是什麼？

活動身體對生理、精神和情緒健康有很多好處。在整天裏加插或長或短的活動時段，以減少壓力和增加趣味！

怎樣做？

可能的話，走到外面享受一下新鮮空氣，記住要遵從 [physical distancing guidelines \(人身距離指引\)](#)，以確保您和別人的安全。要動起來有很多不需要用大量器材或時間的方法。運用想像力和興趣來想出自己的活動，或嘗試這些例子：

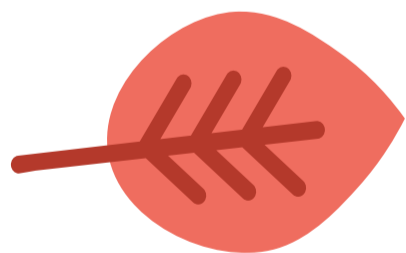


觀察大自然，並將觀察所得記錄在筆記簿裏，或者可嘗試：
[Geocaching \(地理藏寶\)](#)。

跳繩、踢球、擲飛碟，或者玩跳飛機、捉人或紅綠燈等遊戲。查看一下這些 [classic outdoor games \(經典戶外遊戲\)](#)。



加強音樂的節拍並且起舞，或者依照好像 [Cosmic Kids Yoga](#) 和 [GoNoodle](#) 等視頻去做。



玩尋寶遊戲，去尋找羽毛、y型樹枝、扁平的石頭、表面有斑點的岩石、五種不同的樹葉或天然而且是紅色的東西等物件。想取得更多主意，請參看這些 [scavenger hunt printables \(尋寶遊戲可打印本\)](#)。



建一條障礙賽跑道，沿路有一些要通過的站。例如：

1. 做10次開合跳
2. 跳過一排罐頭
3. 轉圈5次
4. 頭上頂著一個墊子，平衡10秒
5. 假裝玩呼拉圈 (或真的玩呼拉圈!)



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。

