

“家中EASE” (幼稚園至3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。

注意到內心的想法

這是什麼？

我們的想法可以影響我們的感覺和舉止。家長和照顧者可以幫助孩子明白內心的想法是什麼，以及有些想法如何可能會是有益的而其他則是無益的。

怎樣做？

小孩可以通過經常練習來學習認識到自己的想法。

閱讀圖畫書或分享故事，並且問孩子主角的想法。小孩若理解書中的主角和事件，就可能感到不那麼孤單。這方面的例子包括：

A Thought is a Thought

作者 Nikki Hedstrom

Don't Think About Purple Elephants

作者 Susan Whelan

I Think, I Am!

作者 Louise Hay & Kristina Tracy

看看在不同處境或表達出不同情緒的人的圖片。使用在不同處境的人的photos (照片)，或者 wordless picture book (無字圖畫書) 或雜誌。



要求孩子尋找有關那些人可能在想什麼的線索。



在紙上寫下一些對孩子有意義的有益和無益想法。

給一個紙袋貼上“有益” (helpful) 的標籤，而另一個就紙袋貼上“無益” (unhelpful) 的標籤。和孩子一起輪流選出一種想法，然後決定它屬於哪個紙袋。



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。

