

“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。

建立有益的心態

這是什麼？

在不明朗時期，憂慮會比平常為多，是很自然的事，不過有些憂慮可能是無益和持續不退，這可能導致更大程度的焦慮。家長和照顧者可以幫助孩子將不切實際或悲觀的想法，轉變為更有益和均衡的想法，從而幫助孩子應對憂慮。想知多點關於有益的思維，請瀏覽 [Anxiety Canada](#)。

怎樣做？

和孩子談談他的憂慮，可讓他知道他不是孤立無援的。我們全都有憂慮，而有些憂慮的展現方式甚至可能是一些可怕的想法，或不時在腦海中閃現的影像。小孩或會比較喜歡畫出而不是談論他們的憂慮。

玩“該怎麼辦？”遊戲。邀請孩子分享一種憂慮或恐懼（例如：我若找不到我最喜愛的玩具，該怎麼辦）。與孩子一起集思廣益，討論一下孩子或會感覺好一點的可能結果（例如：我若遺失了我最喜愛的玩具，我可以請某位成人或朋友幫我……）。

當那種憂慮或恐懼重現時，讓孩子想起討論過的其他可能結果，以減輕那種憂慮（活動取材自 [Heart-Mind Online](#)）。



當不切實際或無益的想法突然出現時，幫助孩子想出更有益的思考方法：

無益的想法

我的朋友不喜歡我。
我將會生病。
我什麼都會錯過！



更有益的想法

我的朋友現在一定很忙碌。
我正盡我所能保持健康。
我對能夠做的一切懷有感恩之心。



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。

