

# “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。

## 憂慮量表

### 這是什麼？

憂慮量表 (Worry Scale) 是一種方法，去量度我們的感受的強度，並理解焦慮的感受可以有溫和以至強烈之分。這個量表可幫助小孩留意一下自己的情緒，並認識到自己的焦慮程度，以及何時需要家長或照顧者提供支持來幫助他們感覺好一點。

### 怎樣做？

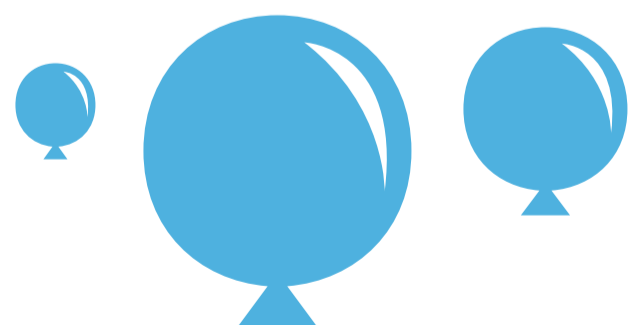
幫助孩子將其憂慮的“大小”展現出來。要求他用以下的活動來顯示出，其憂慮在不同情況下可能會有多小或多大，例如在上學的第一天或去見牙醫。

閱讀書本或分享故事，並問孩子他在憂慮變得太大時會做什麼。這方面的一些例子包括：

### Don't Feed The WorryBug

作者 Andi Green

和孩子談談他所有的種種憂慮。  
邀請他吹氣球 (或者您也可以這樣做)，  
將氣球吹至代表每種憂慮的大小。



### How Big Are Your Worries Little Bear?

作者 Jayneen Sanders

與孩子一起集思廣益，討論一下  
他可以怎樣做，去幫助將他的憂慮從感覺很大，  
改變成感覺不大或很小。



這方面的主意可能包括文化習俗、聽音樂或  
想想最喜愛的人或寵物。



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。

