

“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。

建立節奏和常規

這是什麼？

當世界給人亂七八糟的感覺時，依照一個包括一些使人平靜下來的常規的時間表行事，可有助營造條理性。常規不一定要是精心策劃的，並可以包括一些細微的舉措，給孩子帶來聯繫的時刻和寬慰。

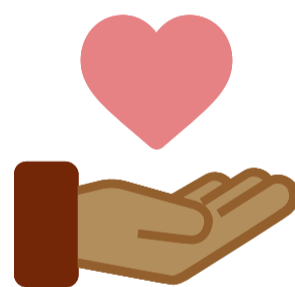
怎樣做？

讓孩子參與製造一個切合您家庭需要的daily schedule (每天時間表)。務必包括玩樂的時間、創造性以及安靜的時間。如果孩子年紀較小，可使用圖片或繪畫來為每天作出具體的安排。訂立一些新的常規，或者重溫昔日最喜愛的常規。這方面的例子包括：



早上偎依五分鐘，
談論前一晚的夢境。

吃晚飯之前，要求每個人都分享那一天他們心懷感恩或學會做的一件事。



某個晚上吃某種膳食，
例如墨西哥夾餅星期二或
意大利粉星期天。



安排時間洗個燃點了蠟燭的泡泡浴，
或者騰出時間來做
您們喜歡一起做的文化習俗。

每晚睡前唱同一首歌。



提示：定時提醒接下來要做什麼，將有助盡量減少
從一件事過渡到另一件事期間出現混亂。



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。



“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。

認識憂慮

這是什麼？

對於感到憂慮和不確定，我們的身心有很多方法作出反應。明白擔心和焦慮的感覺是正常的、短暫的，甚至在某些情況下是有益的，可幫助我們感覺好一點。焦慮雖然會令人不舒服，但不是危險的，我們可以做很多事情來讓自己平靜下來。

怎樣做？

閱讀圖畫書、分享故事或觀看有關感到擔心的視頻，並問孩子是否有同樣的感受。這方面的一些例子包括：



The Huge Bag of Worries

作者 Virginia Ironside

A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

作者 Shona Innes

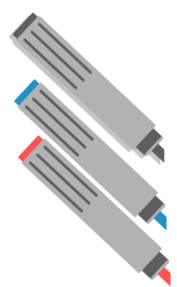


Is A Worry Worrying You?

作者 Ferida Wolff & Harriet May Savitz

Anxiety In Kids

作者 Willa, Kid Scientist & Australian Museum



讓孩子有機會通過利用家中各處的材料，例如記號筆、石塊、雜誌圖片或泥膠，來創造自己的憂心主角。和孩子談談，並問及憂心主角的大小、顏色和形狀，以及他認為憂心主角何時及為何會出現。

提示：讓孩子知道，每個人不時都會有憂慮。談及一些讓您自己有少許擔憂的事。要強調憂慮就像天空上的雲一樣，會時有時無。



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。



“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。

身體覺知

這是什麼？

擔心的感覺可能以多種方式在身體上顯現出來。舉例來說，孩子感到害怕或擔心時，可能會呈現心臟急速跳動、臉發熱及肌肉繃緊。留意身體對擔憂的感覺的各種不同反應，可以使到這些感覺沒那麼可怕，並有助我們理解我們正在經歷的情況。

怎樣做？

閱讀書本或分享有關我們在經歷擔憂的感覺時，身體有什麼不同反應的故事。問孩子是否曾有一些相同的感覺。這方面的一些例子包括：

When I Am Worried

作者 Michael Gordon

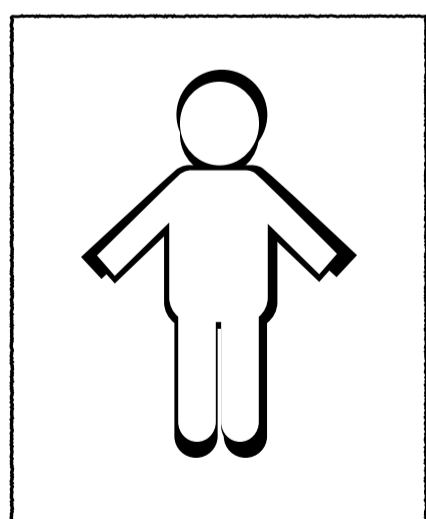
Hey Warrior

作者 Karen Young

Listening to My Body

作者 Gabi Garcia

注意到並詢問孩子在生理上如何對不同情況作出反應。談論身體如何作出反應而不是談論有什麼感受，可能比較容易。“我看見你在射失那球之後，雙臂在胸前位置用力交叉著。我想知道您的雙臂/身體讓你知道自己有什麼感覺？”（活動取材自[Heart-Mind Online](#)）。



討論當有一次孩子做了一些讓他自己擔心的事情。他的身體有什麼感覺？一起在紙上勾畫出孩子的身體，並談論在身體何處他感受到憂慮。

他可以繪畫或者也可以黏貼雜誌圖片，以顯示他感受到的一些身體反應。使用有趣味的標誌來顯示不同的經歷，例如用在頭部附近打鼓來表示頭痛。

“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。

幫助孩子找到他們的感覺

這是什麼？

幼童要辨別那些隨著其世界內一切變化而來的強烈而又令人困惑的感覺，或會有困難。他們可能會對總是要留在家中感到沮喪，因活動被取消而感到失望，以及因新聞而感到擔心。家長和照顧者可幫助孩子學習認識其情緒及想辦法表達出來，好讓這些情緒不會憋屈在心中，或以不安全的方式發洩出來。

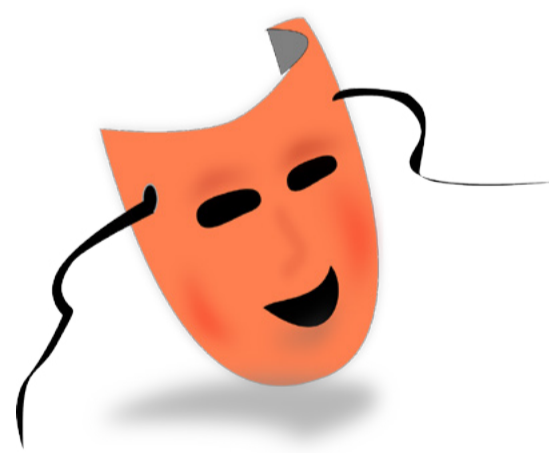
怎樣做？

閱讀圖畫書或觀看有關不同情緒的視頻，並問孩子是否有同樣的感覺。這方面的例子包括：

In My Heart

作者 Jo Witek

通過輪流將不同感受演出來並猜猜是什麼，來玩個感受的啞謎遊戲。之後，邀請孩子談談近期的感受。



The Feelings Book

作者 Tod Parr

邀請孩子想辦法通過以下方式來表達他的感受：畫畫或繪畫、想像遊戲、跳舞、撕碎紙張、打鼓或敲打鍋子，甚至好好大哭一場。



The Feelings Song

作者 Miss Molly

提示：承認孩子經歷的一切感受。要設身處地並給予支持，而不要試圖修正或改變孩子的感受。舉例來說，“我估計你對於不能與Alex一起玩，會感到十分沮喪。不能見朋友是很難受的。我敢打賭你真的想念他。”或者“現在感到有少許緊張，是你的情緒正在起應有作用的一種跡象。”



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。



“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？

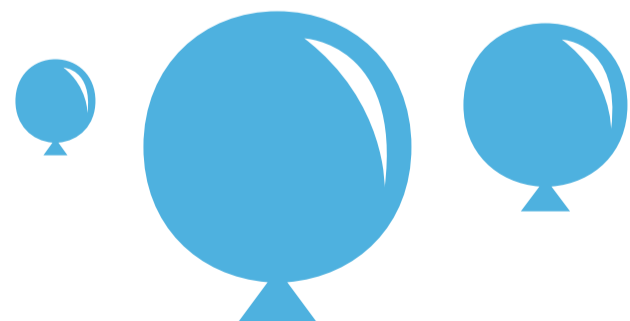
幫助孩子將其憂慮的“大小”展現出來。要求他用以下的活動來顯示出，其憂慮在不同情況下可能會有多小或多大，例如在上學的第一天或去見牙醫。

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。



“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。

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，例如肚子痛、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3至5次，之後逐漸增加至10次，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：



想像聞到花香，同時慢慢吸氣，
然後假裝吹生日蠟燭，
同時慢慢呼氣。

吹真正或想像的氣泡，
深深吸氣，然後慢慢呼氣，
盡量吹出最大的氣泡。



依照好像**bubble breathing fish** (氣泡呼吸魚) 這樣的
短視頻去做，或嘗試
Belly Breathing with Elmo
(與Elmo一起用肚子呼吸)。

提示：經常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。



“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。

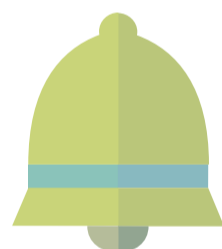
鬆弛技巧：集中精神

這是什麼？

以開放、好奇的心態來注意當下(又稱為正念)，可以幫助小孩明白，在經歷焦慮的感覺時身體可以有什麼不同的反應。想知多點有關正念，請瀏覽[Heart-Mind Online](#)和[Mindful.org](#)。

怎樣做？

家長和照顧者可以幫助孩子通過專注於當下來集中精神。學習正念需要有一些練習。可以通過抽時間在一天裏的幾段時間靜止不動，來學習正念。鼓勵孩子坐在椅子上或仰臥在一個舒適的平面上並閉上眼睛(如果這樣做是舒服的話)。



一起慢慢的深呼吸一次。響起鐘聲或使用手機應用程式的鈴聲(例如Insight Timer)，然後要求孩子集中全副精神在那聲音上，直至再也聽不到為止(如使用手機應用程式，可慢慢調低音量)。

要求孩子雙手放在肚子上，然後深呼吸幾次。

重複做。

要求孩子在腦海中默默回答以下的問題，每條問題要相隔一些時間。



你聽到一樣什麼的東西？



你看見一樣什麼的東西？



你摸到一樣什麼的東西？



你聞到一樣什麼的東西？

一起慢慢呼吸一次，然後問孩子那種經歷是怎麼樣。使用官能來察覺身邊的事物，是需要完全處於當下。



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。



“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。

鬆弛技巧：收緊和放鬆

這是什麼？

當小孩和成人感到擔心時，他們的身體會繃緊。這種肌肉繃緊的情況可以讓人覺得不舒服，並且導致全身感到不適。收緊和放鬆這種技巧涉及小孩學習繃緊、忍住然後完全放鬆每一組肌肉，每次一組肌肉。這段 [Flopometer](#) 視頻以適合小孩的方式描述這種概念。

怎樣做？

幫助孩子理解感到緊張與感到放鬆之間的分別，而做法是要求孩子想像自己是：



硬綁綁、未煮過的意大利粉，
然後是柔軟、煮熟的
意大利粉

一個僵硬的機械人，
然後是一隻在水中漂浮
的鬆軟水母



一個健身者，
將每組肌肉逐一繃緊

或者，大聲讀出一段有關收緊和放鬆
這種技巧的 [script \(稿本\)](#)。要用平靜的
語氣並挑選一個您不會感到匆忙的安靜時間，
例如午飯後或睡前。

依照這段由GoZen製作的 [video \(視頻\)](#)，
跟著指導下的收緊和放鬆運動去做。

提示：就像平靜呼吸一樣，經常做收緊和放鬆運動的效果最佳，因此當孩子需要使身體平靜下來時，這些運動就會更有效。



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。



“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。

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：



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)**。

舉行家庭舞會或學習一種新的文化舞蹈。



將屏幕時間和活躍時間與 **Cosmic Kids Yoga** 及 **GoNoodle** 等視頻結合起來。



玩尋寶遊戲。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。



“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。



“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。



“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。

應對卡片

這是什麼？

對小孩來說，在感到緊張或擔心時要記起有用的工具和片語，可能不容易。製作稱為應對卡片的個人化卡片，可以用來幫助支持小孩克服焦慮的感覺或艱難的處境。將這些想法寫下來，可提醒小孩“在此刻”他們能夠控制這些感受，而且這些感受將會消失。

怎樣做？

小孩可使用對個人有意義的片語、圖畫或物件，提醒自己在感到不知所措、或需要支持去控制憂慮的感覺或艱難的處境時所學過的技巧，從而幫助使心境平靜和集中注意力。

閱讀圖畫書或分享故事，並問孩子那些主角在感到擔心時做什麼。這方面的一些例子包括：

I Can Handle It

作者 Laurie Wright

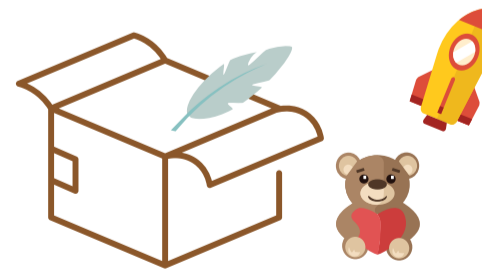


邀請孩子描摹自己的手，並在每個指尖寫一個有意義或具激勵性的字。孩子可以在面對艱難的處境時回顧一下這些字，並作為鼓勵之用（活動取材自[Heart-Mind Online](#)）。

Ruby Finds a Worry

作者 Tom Percival

要求孩子去尋寶，找出令他寬慰的東西，從而與孩子一起創造一個應對技巧工具箱 (Coping Skills Toolbox)。與孩子談談他為何選擇這些東西，這些東西讓他有什麼感覺，以及這些東西可以用得著的困難處境。



與孩子一起找一處地方將這個工具箱收藏起來。

The Whatifs

作者 Emily Kilgore



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。



“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。

勇敢向前邁進

這是什麼？

家長和照顧者可以幫助孩子明白，勇敢做人涉及採取細微的措施來慢慢面對恐懼，每次走一步。採取細微的措施是在面對恐懼或克服挑戰時可以用的最有價值的工具之一。想知多點，請瀏覽Anxiety Canada的 [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) 及 [Rewarding Bravery](#)。

怎樣做？

雖然避開引起恐懼和憂慮的處境是很常見的，但在認識勇敢及如何採取細微而又可辦到的措施，去面對恐懼時，小孩認識到可以克服恐懼。

通過閱讀圖畫書或分享故事，與孩子一起探討勇敢是什麼意思。問孩子一些問題，例如“那些主角有什麼感覺？在嘗試新或困難的事情之前你何時曾感到害怕？”這方面的一些例子包括：

A Little Bit Brave

作者 Nicola Kinnear

Hector's Favorite Place

作者 Jo Rooks

Scaredy Squirrel

作者 Mélanie Watt

與孩子談談一個他希望達成的實際目標。這方面的一些例子可能包括在外面過夜或與朋友約定一起玩耍。鼓勵孩子將目標畫出來。

一起討論一下，朝著達成目標最先要採取的細微措施可能會是什麼，以及接下來的其他措施又可能會是什麼。



好好想一想，並與孩子分享這些年來為克服恐懼所採取過的一切勇敢措施，例如去見牙醫或上學的第一天。讓孩子知道您為他感到多麼自豪。



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。

