

“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。

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。

觀看有關我們可如何更清楚知道自己的想法的視頻。這方面的一些例子包括：

Mindfulness For Kids – Learning About Our Thoughts

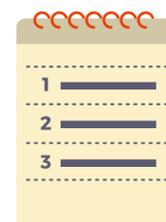
作者 Fablefy - The Whole Child

How To Manage Your Worries – Circles of Control

作者 British Red Cross

將一張紙分為三部分，每一部分加上標題，分別為感覺、想法和行動。與孩子一起動腦筋想想最近一次他有強烈反應的處境，並在行動那部分寫下來。然後轉到去感覺那部分，要孩子寫下與那行動有關連的感覺。然後再轉到去想法那一欄，與孩子一起動腦筋想想他心中可能會有什麼想法。

與孩子討論一下他的想法、感覺和行動之間有什麼關連。



在一天裏的不同時間與孩子談談相關的處境，並描述您可能會有的一些想法。邀請孩子分享他在同樣處境可能會有的一些想法。

討論一下可以幫助孩子意識到自己的思維的想法。



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。

