

“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。

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，激起更大程度的焦慮和壓力。家長和照顧者可以幫助孩子應對憂慮，及將不切實際或悲觀的想法，轉變為更有益和均衡的想法。想知多點關於有益的思維，請瀏覽 [Anxiety Canada](#)。

怎樣做？

與孩子談談他的憂慮，可讓他知道他不是孤立無援的——我們全都有可怕的想法或不時在腦海中閃現的影像。很多憂慮是關於未來或一些可能會發生的事情，因此通過問“該怎麼辦？”來提示孩子，可能會幫助他說出心中所想。有些小孩可能會比較喜歡寫出或畫出而不是談論他們的憂慮。

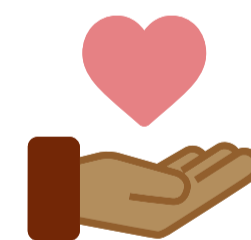
將憂慮寫下來，然後放入一個“憂慮盒”內，妥善保存——如有需要，稍後可回顧這些憂慮。



專注於他能夠做的事情——他無法控制何時開學，但他能夠在網上探望朋友。



一起想出您們每天心懷感恩的三樣東西，並想像自己張開雙手拿著這些東西。



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

我被困家中。
我將會生病。
我什麼都會錯過！



更有益的想法

我在家中很安全。
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。

