

“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。

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。

推介一些涉及應對方法而孩子又看得懂的書本，例如：

The Deepest Breath

作者 Meg Grehan

Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

作者 Dawn Huebner

Everyone Needs a Rock

作者 Byrd Baylor

鼓勵孩子在石塊或木塊上
寫下或畫出對個人別具意義的字。



將石塊放在家中各處，或者
孩子可以將石塊放入口袋或背包裏，
以應付感到憂慮的時候。



與孩子一起想出一些具鼓勵性的片語或
鼓舞人心的字。將這些片語或字寫在
細小的紙張上，然後放入一個瓶或盒內，
讓孩子在心煩意亂時拿來閱讀，
或者用來建立正面的心態。



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。

