

“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。

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，每次走一小步。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。

與孩子一起探討勇敢是什麼意思。觀看有關某人克服恐懼的視頻。問一些問題，例如“視頻中那個人有什麼感覺？”這方面的一些例子包括：

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

作者 Anxiety Canada

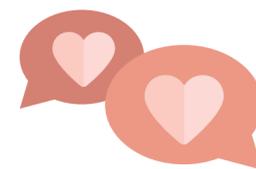
與孩子一起集思廣益，
想出孩子希望達成的一個現實目標，
以及要達到目的第一步可以怎樣做，
例如學習一種新技能。幫助孩子想想
要達成這個目標所需的一切步驟。

邀請孩子製作一本連環漫畫，
展示出他自己如何踏出每一步去克服恐懼。



Flight of the Hummingbird – Haida Manga

作者 Michael Nicoll Yahgulanaas



抽時間與孩子分享您曾很勇敢並且
要面對恐懼的處境。

談談您為了克服恐懼而
採取了什麼措施。



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。

