

# “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。

## 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，可讓人安心。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？

觀看有關感到擔心和焦慮的視頻，並問孩子是否有同樣的感受。這方面的一些例子包括：

#### Why Do I Feel Anxious Sometimes?

作者 Karen Young

鼓勵孩子在經歷焦慮的感受時  
要注意並寫下相關的情況、事件或活動。



隨著孩子開始明白其感受與什麼有聯繫，  
他就可以有更充分的準備，用學到了的應對技巧  
來更有效控制這些感受。

#### Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

作者 Anxiety Canada

#### What Is A Worry Warrior?

作者 Counselor Keri

為孩子提供機會，去使用WordArt  
來創造一個文字雲，或使用好像Silk等電腦程式  
來創造自己的憂心主角。  
與孩子談談他的憂心主角是什麼樣子。



**提示：**分享一些例子，這些例子顯示您自己以及家人的憂心和焦慮的感覺。

這可讓孩子將焦慮視為一種可以控制的正常感覺。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。

