

# “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。

## 身體覺知

### 這是什麼？

擔心的感覺可能以多種方式在身體上顯現出來。舉例來說，孩子感到害怕或擔心時，可能會呈現心臟急速跳動、臉發熱或肌肉繃緊。留意身體對擔憂的感覺的各種不同反應，可以使到相關感覺沒那麼可怕，並有助我們理解我們正在經歷的情況。

### 怎樣做？

觀看視頻或聽錄音，了解我們在經歷焦慮時身體有什麼不同反應。問孩子是否曾有一些相同的感覺。這方面的一些例子包括：

**Fight Flight Freeze**  
Anxiety Explained For Teens  
視頻製作 Anxiety Canada

**Body Scan**  
錄音 Kelty Mental Health  
\*請注意，在這段錄音中是用“冥想”這個詞。

**Different Ways**  
**Our Bodies React**  
**To Anxiety**  
視頻製作 Global News

愛

歡樂

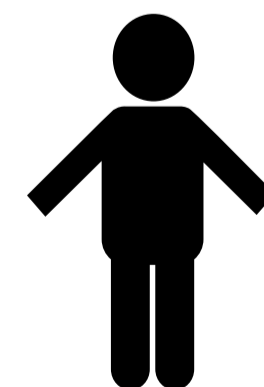
恐懼

與孩子一起製造一份情緒名單，並將這些情緒分別寫在不同的紙張上。

輪流挑一張紙，然後在不說話的情況下將那種情緒演出來。只限使用肢體語言和面部表情，而另一人就來猜一猜。

鼓勵孩子通過在一天裏的不同時間完成“身體覺知檢查”，來注意身體如何應對憂慮。為了幫助孩子練習這種覺知，要孩子專注於身體不同部分在一天裏的不同時間可能有什麼感覺，例如在發生出乎意料的事情後、放學回家後或臨睡前。

要指出有時候身體出現的變化，會讓人感到難受，不過這些變化不會持續很長時間，並且不是危險的。



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。

