

# “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。

## 幫助孩子找到他們的感覺

### 這是什麼？

小孩要辨別那些隨著其世界內一切變化而來的強烈而又令人困惑的感覺，或會有困難。他們可能會在同一時間感到沮喪、擔心、坐立不安、充滿希望、憤怒和不知所措。這麼多的混亂情緒可能導致難以成眠、易怒、兄弟姊妹之間更多爭吵，以及肚子痛等身體不適。學習認識情緒及找到可以接受的辦法去表達出來，可以使其情緒不會憋屈在心中或以不安全的方式發洩出來。

### 怎樣做？

與孩子談談感受。閱讀書本、分享故事或觀看有關不同情緒的視頻，並問孩子是否有同樣的感覺。這方面的一些例子包括：

#### My Heart

作者 Corrina Luyken



分享一些您近期有的感受。讓孩子知道，您相信這些感受是正常而短暫的，以及您正以健康的方式應對這些感受。

#### The Red Tree

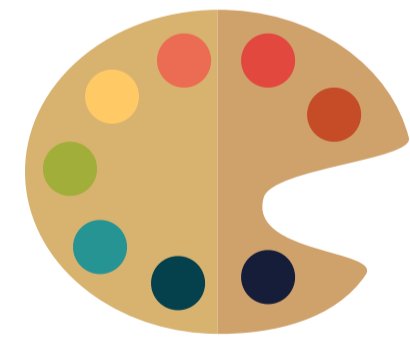
作者 Shaun Tan

承認孩子經歷的一切感受。要設身處地並給予支持，而不要試圖修正或改變孩子的感受。舉例來說，“現在感到有少許緊張是沒有問題的——這表示你的情緒正在產生應有作用。”



#### How is She Feeling?

作者 Disney Enterprises



邀請孩子通過以下方式來表達感受：畫畫和繪畫、文化習俗、跳舞、音樂，或甚至好好大哭一場。



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。

