

# “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。

## 憂慮量表

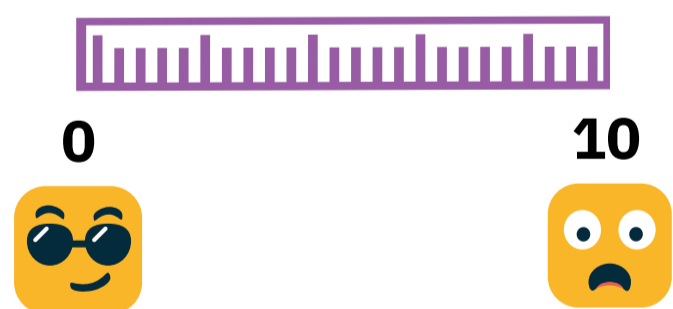
### 這是什麼？

憂慮量表 (Worry Scale) 是一種方法，去量度我們的感受的強度，並理解焦慮的感受，可以有溫和以至強烈之分。這個量表可幫助小孩留意一下自己的情緒，並認識到自己的焦慮程度，以及何時需要家長或照顧者提供支持，來幫助他們感覺好一點。

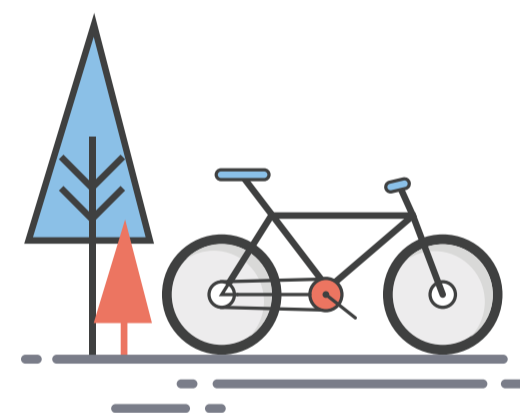
### 怎樣做？

幫助孩子將其憂慮的“大小”展現出來。要求他使用以下的活動，給自己在不同情況下的憂慮評分，例如上學的第一天、去見牙醫、在繁忙的街道上騎單車或發表演說。

與孩子一起製造一個憂慮量表，  
好讓他能給自己不同的憂慮評分。  
畫一個0至10的量表，0代表快樂和平靜，  
一路上升至10代表他感到最焦慮。



當您察覺孩子可能會感到憂慮時，  
使用這個量表來作為檢查及  
了解他的憂慮有多強烈的方法。



與孩子一起集思廣益，討論一下  
他可以怎樣做，去幫助將他的憂慮  
從感覺很大，改變成感覺不大或很小。

這方面的主意可能包括深呼吸幾次、  
去騎單車、聽音樂、找值得信任的成人談話，  
或一個人待著。



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。

