

# “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。

## 鬆弛技巧：集中精神

### 這是什麼？

以開放、好奇的心態來注意當下(又稱為正念)，可以幫助小孩明白，在經歷焦慮的感覺時身體可以有什麼不同的反應。想知多點有關正念，請瀏覽[Heart-Mind Online](#)和[Mindful.org](#)。

### 怎樣做？

家長和照顧者可以幫助孩子通過專注於當下來集中精神。學習正念需要有一些練習。可以通過抽時間在一天裏的幾段時間靜止不動，來學習正念。鼓勵孩子坐在椅子上或仰臥並閉上眼睛(如果這樣做是舒服的話)。

與孩子分享這些視頻及/或指導下的聆聽活動：

### Mindfulness Exercises for Kids: Still Quiet Place

視頻製作 GoZen!

### Mindfulness: Youth Voices

視頻製作 Kelty Mental Health

### Everything Changes In The Rain

錄音 Inner Kids



建議採用一個應用程式去幫助孩子學習正念及放鬆的方法，例如[MindShift™ CBT](#)。主動提出與孩子一起練習正念。

將“靜止不動”加入另一項慣常活動中，例如飯前或飯後或臨睡前，使之成為家中日常生活的一部分。(活動取材自[Heart-Mind Online](#))。

在一天的匆忙時間期間，例如趕著出門或吃飯時，養成一種做“速度檢查”的習慣。抽點時間暫停您和孩子正在做的事情，並問問自己：“我們可以慢下來嗎？我們是否感到太匆忙呢？”如果答案是“是”，那就要深呼吸幾次，然後恢復所做的事情，但節奏就慢一點(活動取材自[Heart-Mind Online](#))。



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。

