

# “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：收緊和放鬆

### 這是什麼？

當小孩和成人感到擔心時，他們的身體會繃緊。這種肌肉繃緊的情況可以讓人覺得不舒服，並且導致全身感到不適。收緊和放鬆這種技巧涉及小孩學習繃緊、忍住然後完全放鬆每一組肌肉，每次一組肌肉。小孩能更長時間和更全面做遍全身，那種鬆弛效果就會更強。

### 怎樣做？

幫助孩子理解感到緊張與感到放鬆之間的分別，而做法是要求孩子想像自己是：



一個健身者，  
將每組肌肉逐一繃緊

一個跑手在比賽前  
抖動身體來使肌肉放鬆



硬綁綁、未煮過的意大利粉，  
然後是柔軟、煮熟的意大利粉

大聲讀出一段有關收緊和放鬆  
這種技巧的稿本——要用平靜的語氣並  
挑選一個您不會感到匆忙的安靜時間，  
例如午飯後或睡前。

依照指導下的  
收緊和放鬆運動去做。

**提示：**就像平靜呼吸一樣，經常做收緊和放鬆這種運動的效果最佳，  
因此在有需要使身體平靜下來時這種運動就會更有效。



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。

