

“家中EASE” (幼稚園至3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。

建立節奏和常規

這是什麼？

當世界給人亂七八糟的感覺時，依照一個包括一些使人平靜下來的常規的時間表行事，可有助營造條理性。常規不一定要是精心策劃的，並可以包括一些細微的舉措，給孩子帶來聯繫的時刻和寬慰。

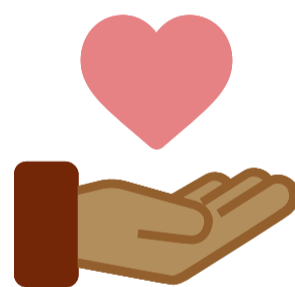
怎樣做？

讓孩子參與製造一個切合您家庭需要的 **daily schedule (每天時間表)**。務必包括玩樂的時間、創造性以及安靜的時間。如果孩子年紀較小，可使用圖片或繪畫來為每天作出具體的安排。訂立一些新的常規，或者重溫昔日最喜愛的常規。這方面的例子包括：



早上偎依五分鐘，
談論前一晚的夢境。

吃晚飯之前，要求每個人都分享那一天他們心懷感恩或學會做的一件事。



某個晚上吃某種膳食，
例如墨西哥夾餅星期二或
意大利粉星期天。



安排時間洗個燃點了蠟燭的泡泡浴，
或者騰出時間來做
您們喜歡一起做的文化習俗。

每晚睡前唱同一首歌。



提示：定時提醒接下來要做什麼，將有助盡量減少
從一件事過渡到另一件事期間出現混亂。



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。

