

“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。

應對卡片

這是什麼？

對小孩來說，在感到緊張或擔心時要記起有用的工具和片語，可能不容易。製作稱為應對卡片的個人化卡片，可以用來幫助支持小孩克服焦慮的感覺或艱難的處境。將這些想法寫下來，可提醒小孩“在此刻”他們能夠控制這些感受，而且這些感受將會消失。

怎樣做？

小孩可使用對個人有意義的片語、圖畫或物件，提醒自己在感到不知所措、或需要支持去控制憂慮的感覺或艱難的處境時所學過的技巧，從而幫助使心境平靜和集中注意力。

閱讀圖畫書或分享故事，並問孩子那些主角在感到擔心時做什麼。這方面的一些例子包括：

I Can Handle It

作者 Laurie Wright

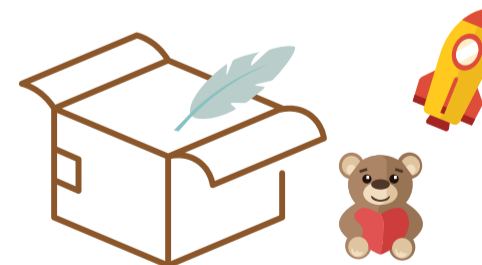


邀請孩子描摹自己的手，並在每個指尖寫一個有意義或具激勵性的字。孩子可以在面對艱難的處境時回顧一下這些字，並作為鼓勵之用（活動取材自[Heart-Mind Online](#)）。

Ruby Finds a Worry

作者 Tom Percival

要求孩子去尋寶，找出令他寬慰的東西，從而與孩子一起創造一個應對技巧工具箱 (Coping Skills Toolbox)。與孩子談談他為何選擇這些東西，這些東西讓他有什麼感覺，以及這些東西可以用得著的困難處境。



與孩子一起找一處地方將這個工具箱收藏起來。

The Whatifs

作者 Emily Kilgore



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。

