

# “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。

## 勇敢向前邁進

### 這是什麼？

家長和照顧者可以幫助孩子明白，勇敢做人涉及採取細微的措施來慢慢面對恐懼，每次走一步。採取細微的措施是在面對恐懼或克服挑戰時可以用的最有價值的工具之一。想知多點，請瀏覽Anxiety Canada的 [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) 及 [Rewarding Bravery](#)。

### 怎樣做？

雖然避開引起恐懼和憂慮的處境是很常見的，但在認識勇敢及如何採取細微而又可辦到的措施，去面對恐懼時，小孩認識到可以克服恐懼。

通過閱讀圖畫書或分享故事，與孩子一起探討勇敢是什麼意思。問孩子一些問題，例如“那些主角有什麼感覺？在嘗試新或困難的事情之前你何時曾感到害怕？”這方面的一些例子包括：

### A Little Bit Brave

作者 Nicola Kinnear

### Hector's Favorite Place

作者 Jo Rooks

### Scaredy Squirrel

作者 Mélanie Watt

與孩子談談一個他希望達成的實際目標。這方面的一些例子可能包括在外面過夜或與朋友約定一起玩耍。鼓勵孩子將目標畫出來。

一起討論一下，朝著達成目標最先要採取的細微措施可能會是什麼，以及接下來的其他措施又可能會是什麼。



好好想一想，並與孩子分享這些年來為克服恐懼所採取過的一切勇敢措施，例如去見牙醫或上學的第一天。讓孩子知道您為他感到多麼自豪。



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。

