

“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。

認識憂慮

這是什麼？

對於感到憂慮和不確定，我們的身心有很多方法作出反應。明白擔心和焦慮的感覺是正常的、短暫的，甚至在某些情況下是有益的，可幫助我們感覺好一點。焦慮雖然會令人不舒服，但不是危險的，我們可以做很多事情來讓自己平靜下來。

怎樣做？

閱讀圖畫書、分享故事或觀看有關感到擔心的視頻，並問孩子是否有同樣的感受。這方面的一些例子包括：



The Huge Bag of Worries

作者 Virginia Ironside

A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

作者 Shona Innes

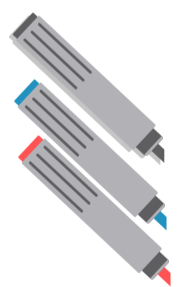


Is A Worry Worrying You?

作者 Ferida Wolff & Harriet May Savitz

Anxiety In Kids

作者 Willa, Kid Scientist & Australian Museum



讓孩子有機會通過利用家中各處的材料，例如記號筆、石塊、雜誌圖片或泥膠，來創造自己的憂心主角。和孩子談談，並問及憂心主角的大小、顏色和形狀，以及他認為憂心主角何時及為何會出現。

提示：讓孩子知道，每個人不時都會有憂慮。談及一些讓您自己有少許擔憂的事。要強調憂慮就像天空上的雲一樣，會時有時無。



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。

