

“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。

身體覺知

這是什麼？

擔心的感覺可能以多種方式在身體上顯現出來。舉例來說，孩子感到害怕或擔心時，可能會呈現心臟急速跳動、臉發熱及肌肉繃緊。留意身體對擔憂的感覺的各種不同反應，可以使到這些感覺沒那麼可怕，並有助我們理解我們正在經歷的情況。

怎樣做？

閱讀書本或分享有關我們在經歷擔憂的感覺時，身體有什麼不同反應的故事。問孩子是否曾有一些相同的感覺。這方面的一些例子包括：

When I Am Worried

作者 Michael Gordon

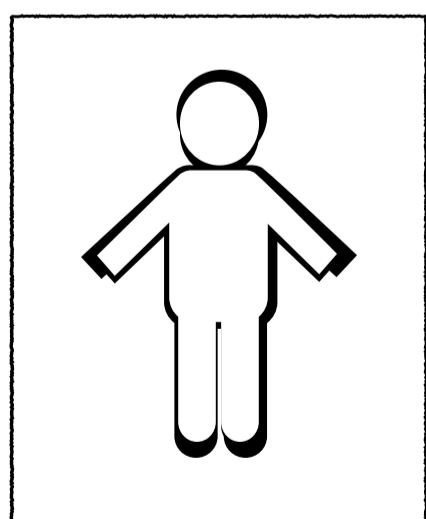
Hey Warrior

作者 Karen Young

Listening to My Body

作者 Gabi Garcia

注意到並詢問孩子在生理上如何對不同情況作出反應。談論身體如何作出反應而不是談論有什麼感受，可能比較容易。“我看見你在射失那球之後，雙臂在胸前位置用力交叉著。我想知道您的雙臂/身體讓你知道自己有什麼感覺？”（活動取材自[Heart-Mind Online](#)）。



討論當有一次孩子做了一些讓他自己擔心的事情。他的身體有什麼感覺？一起在紙上勾畫出孩子的身體，並談論在身體何處他感受到憂慮。

他可以繪畫或者也可以黏貼雜誌圖片，以顯示他感受到的一些身體反應。使用有趣味的標誌來顯示不同的經歷，例如用在頭部附近打鼓來表示頭痛。