

# “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。

## 幫助孩子找到他們的感覺

### 這是什麼？

幼童要辨別那些隨著其世界內一切變化而來的強烈而又令人困惑的感覺，或會有困難。他們可能會對總是要留在家中感到沮喪，因活動被取消而感到失望，以及因新聞而感到擔心。家長和照顧者可幫助孩子學習認識其情緒及想辦法表達出來，好讓這些情緒不會憋屈在心中，或以不安全的方式發洩出來。

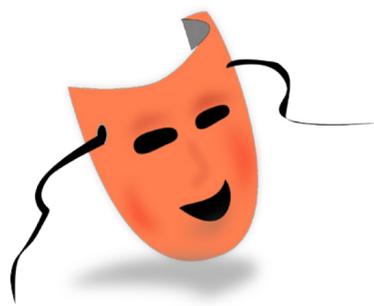
### 怎樣做？

閱讀圖畫書或觀看有關不同情緒的視頻，並問孩子是否有同樣的感覺。這方面的例子包括：

#### In My Heart

作者 Jo Witek

通過輪流將不同感受演出來並猜猜是什麼，來玩個感受的啞謎遊戲。之後，邀請孩子談談近期的感受。



#### The Feelings Book

作者 Tod Parr

邀請孩子想辦法通過以下方式來表達他的感受：畫畫或繪畫、想像遊戲、跳舞、撕碎紙張、打鼓或敲打鍋子，甚至好好大哭一場。



#### The Feelings Song

作者 Miss Molly

**提示：**承認孩子經歷的一切感受。要設身處地並給予支持，而不要試圖修正或改變孩子的感受。舉例來說，“我估計你對於不能與Alex一起玩，會感到十分沮喪。不能見朋友是很難受的。我敢打賭你真的想念他。”或者“現在感到有少許緊張，是你的情緒正在起應有作用的一種跡象。”



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。

