

# “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。

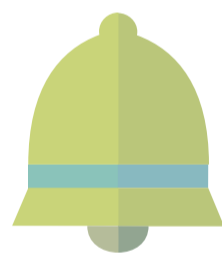
## 鬆弛技巧：集中精神

### 這是什麼？

以開放、好奇的心態來注意當下(又稱為正念)，可以幫助小孩明白，在經歷焦慮的感覺時身體可以有什麼不同的反應。想知多點有關正念，請瀏覽[Heart-Mind Online](#)和[Mindful.org](#)。

### 怎樣做？

家長和照顧者可以幫助孩子通過專注於當下來集中精神。學習正念需要有一些練習。可以通過抽時間在一天裏的幾段時間靜止不動，來學習正念。鼓勵孩子坐在椅子上或仰臥在一個舒適的平面上並閉上眼睛(如果這樣做是舒服的話)。



一起慢慢的深呼吸一次。響起鐘聲或使用手機應用程式的鈴聲(例如Insight Timer)，然後要求孩子集中全副精神在那聲音上，直至再也聽不到為止(如使用手機應用程式，可慢慢調低音量)。

要求孩子雙手放在肚子上，然後深呼吸幾次。

重複做。

要求孩子在腦海中默默回答以下的問題，每條問題要相隔一些時間。



你聽到一樣什麼的東西？



你看見一樣什麼的東西？



你摸到一樣什麼的東西？



你聞到一樣什麼的東西？

一起慢慢呼吸一次，然後問孩子那種經歷是怎麼樣。使用官能來察覺身邊的事物，是需要完全處於當下。



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。

