

“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：收緊和放鬆

這是什麼？

當小孩和成人感到擔心時，他們的身體會繃緊。這種肌肉繃緊的情況可以讓人覺得不舒服，並且導致全身感到不適。收緊和放鬆這種技巧涉及小孩學習繃緊、忍住然後完全放鬆每一組肌肉，每次一組肌肉。這段 [Flopometer](#) 視頻以適合小孩的方式描述這種概念。

怎樣做？

幫助孩子理解感到緊張與感到放鬆之間的分別，而做法是要求孩子想像自己是：



硬綁綁、未煮過的意大利粉，
然後是柔軟、煮熟的
意大利粉

一個僵硬的機械人，
然後是一隻在水中漂浮
的鬆軟水母



一個健身者，
將每組肌肉逐一繃緊

或者，大聲讀出一段有關收緊和放鬆
這種技巧的 [script \(稿本\)](#)。要用平靜的
語氣並挑選一個您不會感到匆忙的安靜時間，
例如午飯後或睡前。

依照這段由GoZen製作的 [video \(視頻\)](#)，
跟著指導下的收緊和放鬆運動去做。

提示：就像平靜呼吸一樣，經常做收緊和放鬆運動的效果最佳，因此當孩子需要使身體平靜下來時，這些運動就會更有效。



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。

