

“家中EASE” (4年級至7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。

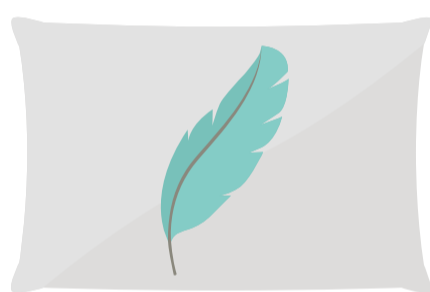
建立節奏和常規

這是什麼？

當世界給人亂七八糟的感覺時，常規的重複和固定的時間表，可有助營造條理性。常規不一定要是精心策劃的，並可以包括一些細微的舉措，給孩子帶來聯繫的時刻和寬慰。

怎樣做？

讓孩子參與製造一個切合您家庭需要的每天時間表。務必包括玩樂的時間、創造性以及安靜的時間。打印並張貼出[schedule \(時間表\)](#)，或嘗試使用[scheduling app \(排程應用程式\)](#)。訂立一些新的常規，或者重溫昔日最喜愛的常規。這方面的例子包括：



早上及臨睡前留一段特別的一對一聯繫時間。

吃晚飯時，要求每個人都分享那一天學會做或讓他們感到驚訝的一件事。



某個晚上吃某種膳食，例如墨西哥夾餅星期二或意大利粉星期天——邀請孩子在這些晚上幫忙或甚至接掌煮食工作。



安排時間洗個燃點了蠟燭的泡泡浴，或者騰出時間來做您們喜歡一起做的文化習俗。

年紀較大的孩子仍然會從一貫的睡前老規矩中找到寬慰，並且可能會希望有人給他們講故事或唱歌，即使已有一段時間沒這樣做。



提示：定時提醒接下來要做什麼，將有助順利從一件事過渡到另一件事。



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。



“家中EASE” (4年級至7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，可讓人安心。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？

觀看有關感到擔心和焦慮的視頻，並問孩子是否有同樣的感受。這方面的一些例子包括：

Why Do I Feel Anxious Sometimes?

作者 Karen Young

鼓勵孩子在經歷焦慮的感受時
要注意並寫下相關的情況、事件或活動。



隨著孩子開始明白其感受與什麼有聯繫，
他就可以有更充分的準備，用學到了的應對技巧
來更有效控制這些感受。

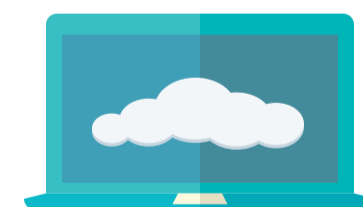
Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

作者 Anxiety Canada

What Is A Worry Warrior?

作者 Counselor Keri

為孩子提供機會，去使用WordArt
來創造一個文字雲，或使用好像Silk等電腦程式
來創造自己的憂心主角。
與孩子談談他的憂心主角是什麼樣子。



提示：分享一些例子，這些例子顯示您自己以及家人的憂心和焦慮的感覺。

這可讓孩子將焦慮視為一種可以控制的正常感覺。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。



“家中EASE” (4年級至7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、臉發熱或肌肉繃緊。留意身體對擔憂的感覺的各種不同反應，可以使到相關感覺沒那麼可怕，並有助我們理解我們正在經歷的情況。

怎樣做？

觀看視頻或聽錄音，了解我們在經歷焦慮時身體有什麼不同反應。問孩子是否曾有一些相同的感覺。這方面的一些例子包括：

Fight Flight Freeze
Anxiety Explained For Teens
視頻製作 Anxiety Canada

Body Scan
錄音 Kelty Mental Health
*請注意，在這段錄音中是用“冥想”這個詞。

Different Ways
Our Bodies React
To Anxiety
視頻製作 Global News

愛

歡樂

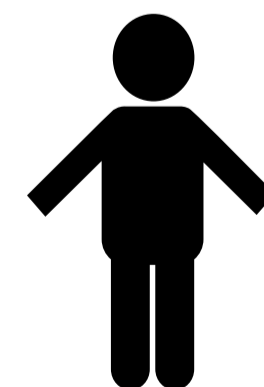
恐懼

與孩子一起製造一份情緒名單，並將這些情緒分別寫在不同的紙張上。

輪流挑一張紙，然後在不說話的情況下將那種情緒演出來。只限使用肢體語言和面部表情，而另一人就來猜一猜。

鼓勵孩子通過在一天裏的不同時間完成“身體覺知檢查”，來注意身體如何應對憂慮。為了幫助孩子練習這種覺知，要孩子專注於身體不同部分在一天裏的不同時間可能有什麼感覺，例如在發生出乎意料的事情後、放學回家後或臨睡前。

要指出有時候身體出現的變化，會讓人感到難受，不過這些變化不會持續很長時間，並且不是危險的。



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。



“家中EASE” (4年級至7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？

小孩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。他們可能會在同一時間感到沮喪、擔心、坐立不安、充滿希望、憤怒和不知所措。這麼多的混亂情緒可能導致難以成眠、易怒、兄弟姊妹之間更多爭吵，以及肚子痛等身體不適。學習認識情緒及找到可以接受的辦法去表達出來，可以使其情緒不會憋屈在心中或以不安全的方式發洩出來。

怎樣做？

與孩子談談感受。閱讀書本、分享故事或觀看有關不同情緒的視頻，並問孩子是否有同樣的感覺。這方面的一些例子包括：

My Heart

作者 Corrina Luyken



分享一些您近期有的感受。讓孩子知道，您相信這些感受是正常而短暫的，以及您正以健康的方式應對這些感受。

The Red Tree

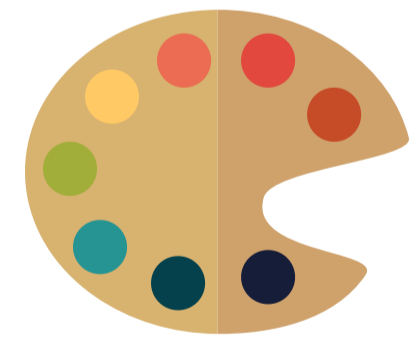
作者 Shaun Tan

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，“現在感到有少許緊張是沒有問題的——這表示你的情緒正在產生應有作用。”



How is She Feeling?

作者 Disney Enterprises



邀請孩子通過以下方式來表達感受：畫畫和繪畫、文化習俗、跳舞、音樂，或甚至好好大哭一場。



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。



“家中EASE”（4年級至7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。

憂慮量表

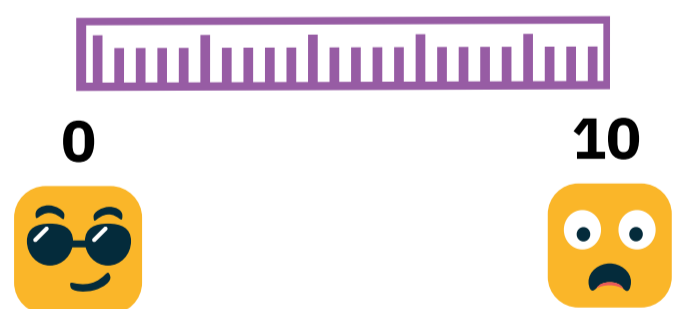
這是什麼？

憂慮量表 (Worry Scale) 是一種方法，去量度我們的感受的強度，並理解焦慮的感受，可以有溫和以至強烈之分。這個量表可幫助小孩留意一下自己的情緒，並認識到自己的焦慮程度，以及何時需要家長或照顧者提供支持，來幫助他們感覺好一點。

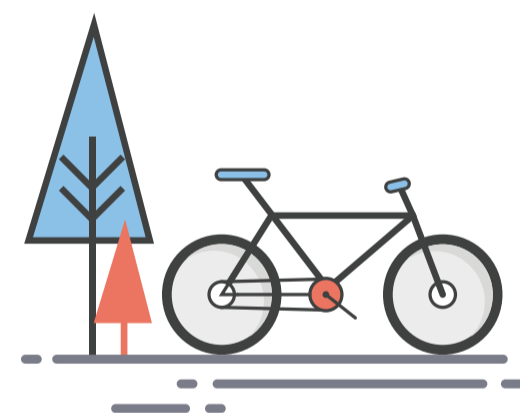
怎樣做？

幫助孩子將其憂慮的“大小”展現出來。要求他使用以下的活動，給自己在不同情況下的憂慮評分，例如上學的第一天、去見牙醫、在繁忙的街道上騎單車或發表演說。

與孩子一起製造一個憂慮量表，
好讓他能給自己不同的憂慮評分。
畫一個0至10的量表，0代表快樂和平靜，
一路上升至10代表他感到最焦慮。



當您察覺孩子可能會感到憂慮時，
使用這個量表來作為檢查及
了解他的憂慮有多強烈的方法。



與孩子一起集思廣益，討論一下
他可以怎樣做，去幫助將他的憂慮
從感覺很大，改變成感覺不大或很小。

這方面的主意可能包括深呼吸幾次、
去騎單車、聽音樂、找值得信任的成人談話，
或一個人待著。



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。



“家中EASE” (4年級至7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。

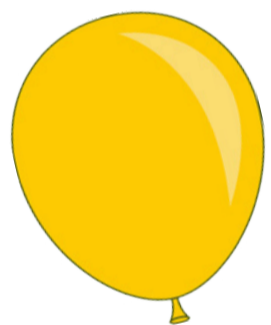
鬆弛技巧：平靜呼吸法

這是什麼？

小孩通常都不知道，憂慮和其他難受的情緒能夠以生理不適的方式，例如頭痛及肌肉繃緊，在身體“顯現”出來。經常做有趣味的鬆弛運動，可幫助身心感到放鬆和平靜，並且在確實出現壓力和憂慮時可使其程度減低。

怎樣做？

做緩慢的深呼吸，是感覺到放鬆、集中和專注的最有效方法之一。鼓勵小孩通過鼻子慢慢吸氣，讓肚子脹起來，忍住幾秒，然後慢慢通過口腔呼氣，使肚子往內縮。開始時重複這個循環5至10次，之後逐漸增加至幾分鐘，以產生更有力的平靜效果。通過嘗試以下的做法來增添趣味：



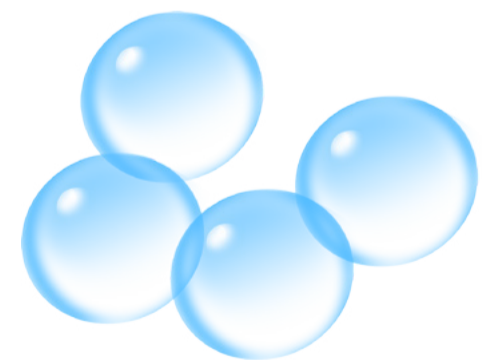
想像吸氣時肚子在吹氣球，然後呼氣時慢慢讓它放氣。

假裝吸氣時聞到花香，然後呼氣時輕輕吹出來，為熱飲降溫。



使用附有指導下呼吸說明的應用程式，例如Kelty Mental Health提供的[Breathr App](#)，或者Anxiety Canada提供的[Mindshift](#)。

依照好像
[Calm Breathe Bubble](#)
這段視頻來做。



提示：經常以及在孩子已經安靜下來時做平靜呼吸的效果最佳，孩子會因而能夠在心煩意亂時記得該怎樣做。學習如何辨別引發孩子出現這種情況的因素，好讓在情況失控之前，您能夠與孩子一起做一些平靜呼吸。在強烈的情緒變得太令人不知所措之前就加以處理，總是比較容易的。



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。



“家中EASE” (4年級至7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並閉上眼睛(如果這樣做是舒服的話)。

與孩子分享這些視頻及/或指導下的聆聽活動：

Mindfulness Exercises for Kids: Still Quiet Place

視頻製作 GoZen!

Mindfulness: Youth Voices

視頻製作 Kelty Mental Health

Everything Changes In The Rain

錄音 Inner Kids



建議採用一個應用程式去幫助孩子學習正念及放鬆的方法，例如[MindShift™ CBT](#)。主動提出與孩子一起練習正念。

將“靜止不動”加入另一項慣常活動中，例如飯前或飯後或臨睡前，使之成為家中日常生活的一部分。(活動取材自[Heart-Mind Online](#))。

在一天的匆忙時間期間，例如趕著出門或吃飯時，養成一種做“速度檢查”的習慣。抽點時間暫停您和孩子正在做的事情，並問問自己：“我們可以慢下來嗎？我們是否感到太匆忙呢？”如果答案是“是”，那就要深呼吸幾次，然後恢復所做的事情，但節奏就慢一點(活動取材自[Heart-Mind Online](#))。



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。



“家中EASE” (4年級至7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。小孩能更長時間和更全面做遍全身，那種鬆弛效果就會更強。

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：



一個健身者，
將每組肌肉逐一繃緊

一個跑手在比賽前
抖動身體來使肌肉放鬆



硬綁綁、未煮過的意大利粉，
然後是柔軟、煮熟的意大利粉

大聲讀出一段有關收緊和放鬆
這種技巧的稿本——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，經常做收緊和放鬆這種運動的效果最佳，
因此在有需要使身體平靜下來時這種運動就會更有效。



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。



“家中EASE” (4年級至7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。

幫助孩子活動身體

這是什麼？

活動身體對生理、精神和情緒健康有很多好處。在整天裏加插或長或短的活動時段，以減少壓力和增加趣味！

怎樣做？

可能的話，走到外面享受一下新鮮空氣，記住要遵從 [physical distancing guidelines \(人身距離指引\)](#)，以確保您和別人的安全。要動起來有很多不需要用大量器材或時間的方法。運用想像力和興趣來想出自己的活動，或嘗試這些例子：

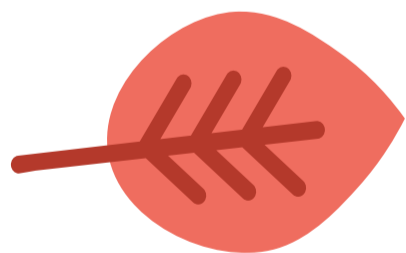


觀察大自然，並將觀察所得記錄在筆記簿裏，或者可嘗試：
[Geocaching \(地理藏寶\)](#)。

跳繩、踢球、擲飛碟，或者玩跳飛機、捉人或紅綠燈等遊戲。查看一下這些 [classic outdoor games \(經典戶外遊戲\)](#)。



加強音樂的節拍並且起舞，或者依照好像 [Cosmic Kids Yoga](#) 和 [GoNoodle](#) 等視頻去做。



玩尋寶遊戲，去尋找羽毛、y型樹枝、扁平的石頭、表面有斑點的岩石、五種不同的樹葉或天然而且是紅色的東西等物件。想取得更多主意，請參看這些 [scavenger hunt printables \(尋寶遊戲可打印本\)](#)。



建一條障礙賽跑道，沿路有一些要通過的站。例如：

1. 做10次開合跳
2. 跳過一排罐頭
3. 轉圈5次
4. 頭上頂著一個墊子，平衡10秒
5. 假裝玩呼拉圈 (或真的玩呼拉圈!)



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。



“家中EASE” (4年級至7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。

注意到內心的想法

這是什麼？

我們的想法可以影響我們的感覺和舉止。家長和照顧者可以幫助孩子明白內心的想法是什麼，以及有些想法如何可能會是有益的而其他則是無益的。

怎樣做？

小孩可以通過經常練習來學習認識到自己的想法。

觀看有關我們可如何更清楚知道自己的想法的視頻。這方面的一些例子包括：

Mindfulness For Kids – Learning About Our Thoughts

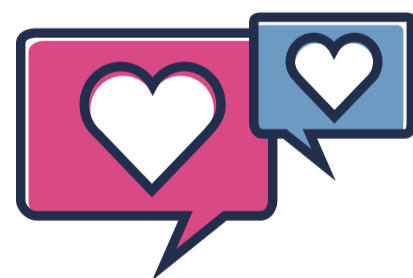
作者 Fablefy - The Whole Child

How To Manage Your Worries – Circles of Control

作者 British Red Cross

將一張紙分為三部分，每一部分加上標題，分別為感覺、想法和行動。與孩子一起動腦筋想想最近一次他有強烈反應的處境，並在行動那部分寫下來。然後轉到去感覺那部分，要孩子寫下與那行動有關連的感覺。然後再轉到去想法那一欄，與孩子一起動腦筋想想他心中可能會有什麼想法。

與孩子討論一下他的想法、感覺和行動之間有什麼關連。



在一天裏的不同時間與孩子談談相關的處境，並描述您可能會有的一些想法。邀請孩子分享他在同樣處境可能會有的一些想法。

討論一下可以幫助孩子意識到自己的思維的想法。



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。



“家中EASE”（4年級至7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。

建立有益的心態

這是什麼？

在不明朗時期，憂慮會比平常為多，是很自然的事，不過有些憂慮可能是無益和持續不退，激起更大程度的焦慮和壓力。家長和照顧者可以幫助孩子應對憂慮，及將不切實際或悲觀的想法，轉變為更有益和均衡的想法。想知多點關於有益的思維，請瀏覽 [Anxiety Canada](#)。

怎樣做？

與孩子談談他的憂慮，可讓他知道他不是孤立無援的——我們全都有可怕的想法或不時在腦海中閃現的影像。很多憂慮是關於未來或一些可能會發生的事情，因此通過問“該怎麼辦？”來提示孩子，可能會幫助他說出心中所想。有些小孩可能會比較喜歡寫出或畫出而不是談論他們的憂慮。

將憂慮寫下來，然後放入一個“憂慮盒”內，妥善保存——如有需要，稍後可回顧這些憂慮。



專注於他能夠做的事情——他無法控制何時開學，但他能夠在網上探望朋友。



一起想出您們每天心懷感恩的三樣東西，並想像自己張開雙手拿著這些東西。



當不切實際或無益的想法突然出現時，幫助孩子想出更有益的思考方法：

無益的想法

我被困家中。
我將會生病。
我什麼都會錯過！



更有益的想法

我在家中很安全。
我正盡我所能保持健康。
我對能夠做的一切懷有感恩之心。



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。



“家中EASE” (4年級至7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。

應對卡片

這是什麼？

對小孩來說，在感到緊張或擔心時要記起有用的工具和片語，可能不容易。製作稱為應對卡片的個人化卡片，可以用來幫助支持小孩克服焦慮的感覺或艱難的處境。將這些想法寫下來，可提醒小孩“在此刻”他們能夠控制這些感受，而且這些感受將會消失。

怎樣做？

小孩可使用對個人有意義的片語、圖畫或物件，提醒自己在感到不知所措或需要支持去控制憂慮的感覺或艱難的處境時所學過的技巧，從而幫助使心境平靜和集中注意力。

推介一些涉及應對方法而孩子又看得懂的書本，例如：

The Deepest Breath

作者 Meg Grehan

Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

作者 Dawn Huebner

Everyone Needs a Rock

作者 Byrd Baylor

鼓勵孩子在石塊或木塊上
寫下或畫出對個人別具意義的字。



將石塊放在家中各處，或者
孩子可以將石塊放入口袋或背包裏，
以應付感到憂慮的時候。



與孩子一起想出一些具鼓勵性的片語或
鼓舞人心的字。將這些片語或字寫在
細小的紙張上，然後放入一個瓶或盒內，
讓孩子在心煩意亂時拿來閱讀，
或者用來建立正面的心態。



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。



“家中EASE”（4年級至7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。

勇敢向前邁進

這是什麼？

家長和照顧者可以幫助孩子明白，勇敢做人涉及採取細微的措施來慢慢面對恐懼，每次走一小步。採取細微的措施是在面對恐懼或克服挑戰時可以用的最有價值的工具之一。想知多點，請瀏覽Anxiety Canada的 [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) 及 [Rewarding Bravery](#)。

怎樣做？

雖然避開引起恐懼和憂慮的處境是很常見的，但在認識勇敢及如何採取細微而又可辦到的措施，去面對恐懼時，小孩認識到可以克服恐懼。

與孩子一起探討勇敢是什麼意思。觀看有關某人克服恐懼的視頻。問一些問題，例如“視頻中那個人有什麼感覺？”這方面的一些例子包括：

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

作者 Anxiety Canada

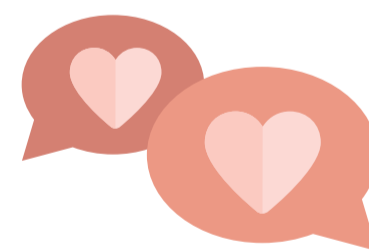
與孩子一起集思廣益，
想出孩子希望達成的一個現實目標，
以及要達到目的第一步可以怎樣做，
例如學習一種新技能。幫助孩子想想
要達成這個目標所需的一切步驟。

邀請孩子製作一本連環漫畫，
展示出他自己如何踏出每一步去克服恐懼。



Flight of the Hummingbird – Haida Manga

作者 Michael Nicoll Yahgulanaas



抽時間與孩子分享您曾很勇敢並且
要面對恐懼的處境。

談談您為了克服恐懼而
採取了什麼措施。



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。

