

在新冠病毒（COVID-19）疫情爆發期間幫助孩子們應對壓力

孩子們對壓力的反應可能不同，可能表現為：更粘人、焦慮、退縮、憤怒或激動、尿床等等。

以給予幫助的姿態回應孩子們的反應，傾聽他們的擔憂，給予他們額外的愛和關心。

孩子們在困難時期需要大人的愛和關心。要在他們身上多花些時間，給予他們多些關心。

記得要傾聽您的孩子，說話要親切，要安撫他們。

如有可能，要為孩子創造玩耍和放鬆的機會。

盡可能保持有規律的作息時間，或者在一個新的環境中制定新的作息時間表，包括上學/學習以及安全玩耍和放鬆的時間。

告訴他們過去的真實情況，並解釋現狀，使用與他們的年齡段能夠理解的語言給予清楚的信息，告訴他們如何降低感染疾病的風險。

這還包括以安撫的方式解釋有可能發生的情況（例如，家人和/或孩子可能開始感覺不舒服，可能需要去醫院住一段時間，以便醫生幫助他們緩解不適）。

如果您是醫護工作者，需儘量讓孩子離父母和家人近一些，儘量避免讓孩子與照顧者分開。如果需要分開（如住院的情況），則要確保讓他們有定期聯繫（如通過電話）以安撫孩子。



資料來源: World Health Organisation

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>