

COVID-19 爆發期間心理健康和社會心理調適

世界衛生組織給兒童照顧者的訊息



有耐心並啟發互動

當處在有壓力和危機的時候，兒童通常會更黏著父母而且會提出更多的需求，這時雖然因為疫情的關係被限制社交接觸甚至被關在家裡，我們還是應該鼓勵孩子保持玩耍並和他人維持社交互動。

幫助孩子以正向的方式表達感受

幫忙孩子找出如何以正向的方式表達諸如害怕和悲傷的感受，例如利用像遊戲或畫畫等這類有創意的活動可以有助於這個過程。如果孩子可以在既安全又有支持性的環境中表達並溝通感受，他們可以得到情緒的紓解。

提供符合年齡的資訊並成為孩子學習的榜樣

以誠實並符合年齡的方式跟您的孩子討論關於新冠肺炎(COVID-19)的事情，和孩子一起談論他們很在意的事可以減輕他們的焦慮。藉由觀察大人的行為和情感表達，孩子會找出解決自己情緒上困擾的方法。

維持每日常規並增加有吸引力的活動

儘量維持家庭每天的常規活動，如果孩子只能待在家裡也要增加新的常規，例如提供一些有吸引力並符合年齡的活動，包括學習的活動。

讓孩子和原來照顧的人在一起

儘量讓孩子和父母及家人在一起，在安全無虞的情況下不要讓孩子與原來的照顧者分開，如果不得不分開也要確定有適當的替代照顧方案。此外，在沒有住在一起的期間，孩子和父母及原來的照顧者之間仍應維持規則性並適合孩子年齡的聯繫方式。

