

帮助孩子应对冠状病毒 (COVID-19) 焦虑的七种方法

用认可和同情的态度看待孩子的忧虑

- 仔细倾听孩子的忧虑，了解其获取信息的渠道。用“当一种新的疾病出现并且我们对其一无所知时，可能会使人感到恐惧”这类话语来认可孩子的恐惧。最后，以温和的方式纠正孩子可能听到的任何错误信息，并鼓励其继续提问。

坚持与孩子发展相适宜的事实

- 避免在孩子周围进行有关 COVID-19 的成人级对话。用与孩子发展相适宜的简短解释回答问题。例如，您可以告诉年幼的孩子，“冠状病毒是一种新型感冒/流感，所以要多洗手，打喷嚏时用手肘遮挡以保持健康。”
- 提醒孩子，全世界的医生和其他专家都在努力阻止病毒的传播。这会让孩子知道聪明能干的人正在采取行动。

通过赋予孩子能力使其安心

- 安慰孩子，告诉他们可以通过正确洗手和遵循咳嗽礼仪以及采取其他健康措施来保护自己 and 他人。

寻找适合孩子的方法

- 一起唱一首 20 到 30 秒的歌，比如《ABC 字母歌》，从而告诉孩子洗手的时间。您也可选择时长预计在 20 到 30 秒的孩子喜欢的任何歌曲。

强调保持友善

- 像往常一样，教育孩子继续友善对待所有人（无论其国籍和外貌）会有所帮助。总是有可能表现出友善的，即使是在孩子感到害怕时。

记住为孩子示范积极行为

- 表现出良好应对能力的父母可帮助孩子确信自己是安全的。归根结底，孩子要向父母学习如何应对新情况。
- 请记住，孩子难免犯错。若您的孩子在偶然情况下不洗手或打喷嚏时不用手肘遮挡，请以温和的方式提醒他们。用错误的潜在后果吓唬孩子是没有用的。

注意行为变化

- 孩子的睡眠、食欲、与朋友在一起或离开家的兴趣、寻求安慰的程度以及过度洗手都可能是孩子需要更多帮助的迹象。

我们鼓励公众访问 **Orange County Health care Agency** 的专设网站

www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus 了解最新信息。