

## 協助孩子應對冠狀病毒 (COVID-19) 焦慮的七種方法

---

### 以肯定與同理心來解決孩子的擔憂

- 仔細地傾聽他們的擔憂並瞭解他們從何處得知訊息。跟他們說「出現我們一無所知的新疾病時，這可能會令人產生恐懼感」這類的話語，肯定他們心中的恐懼。最後，溫柔地糾正他們可能聽到的任何錯誤資訊，並鼓勵他們繼續提出問題。

### 堅持與孩子的發展適宜的事實

- 避免在孩子周圍進行關於 COVID-19 的成人水平對話。以簡短且與孩子的發展適宜的解釋回答孩子的問題。例如，您可以跟小孩子說：「冠狀病毒是一種新型的感冒/流感，所以對我們來說最重要的是勤洗手和打噴嚏時以手肘摀住口鼻來保持健康。」
- 提醒孩子們，世界各地的醫生和其他專家正致力於遏制病毒擴散。這可協助孩子們知道聰明且有能力的人正在採取行動。

### 透過增強信心來安撫孩子

- 向孩子保證，他們可以透過正確地洗手和遵循咳嗽禮儀以及採取其他健康的步驟來保護自己及他人。

### 尋找適合孩子的方法

- 合唱一首 20 至 30 秒的歌曲（例如「字母歌」），讓孩子知道洗手時間應該要多久。您也可以挑選孩子喜歡的任何歌曲並估算 20 至 30 秒的時間。

### 強調善良的重要性

- 像往常一樣，教導孩子們繼續對所有人友善，無論他們的國籍與外貌為何。永遠都要保持善良的心，即使他們感到害怕的時候也一樣。

### 記得示範積極的行為

- 表現出良好應對技巧的父母有助於讓孩子相信自己安全無虞。畢竟孩子會向父母學習如何應對新的狀況。
- 請記住，孩子都會犯錯。如果您的子女不小心沒洗手或打噴嚏時未以手肘摀住，請溫柔地提醒他們。用孩子所犯錯誤的潛在後果來恫嚇孩子毫無幫助。

### 觀察行為變化

- 當孩子睡眠及食慾有所變化、對朋友的聚會或離開家失去興趣、尋求安慰的程度變化以及過度洗手，都可能是他們需要更多幫助的訊號。

我們鼓勵大眾造訪 **Orange County Health Care Agency** 專設網站以取得最新資訊，網址為：

[www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus](http://www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus)。

改編自 CHOC Children's

