

## 在新冠病毒（COVID-19）疫情爆发期间帮助孩子们应对压力

孩子们对压力的反应可能不同，可能表现为：更粘人、焦虑、退缩、愤怒或激动、尿床等等。

以给予帮助的姿态回应孩子们的反应，倾听他们的担忧，给予他们额外的爱和关心。

孩子们在困难时期需要大人的爱和关心。要在他们身上多花些时间，给予他们多些关心。

记得要倾听您的孩子，说话要亲切，要安抚他们。

如有可能，要为孩子创造玩耍和放松的机会。

尽可能保持有规律的作息时间表，或者在一个新的环境中制定新的作息时间表，包括上学/学习以及安全玩耍和放松的时间。

告诉他们过去的真实情况，并解释现状，使用与他们的年龄段能够理解的语言给予清楚的信息，告诉他们如何降低感染疾病的风险。

这还包括以安抚的方式解释有可能发生的情况（例如，家人和/或孩子可能开始感觉不舒服，可能需要去医院住一段时间，以便医生帮助他们缓解不适）。

如果您是医护人员，尽量让孩子离父母和家人近一些，尽量避免让孩子与照顾者分开。如果需要分开（如住院的情况），则要确保让他们有定期联系（如通过电话）以安抚孩子。



资料来源：World Health Organisation

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