

助家庭与儿童应对冠病疫情

孩子如何面对冠病疫情，取决于孩子的性情、个人体验、健康状况，以及看护者如何因应孩子的焦虑心态。



医生执笔

康瑛琪
国大医院儿童发展中心顾问医生
林琬绯 / 译

冠病疫情颠覆了所有人的生活。无论是学生、家长、社群，大家都需要鼓励与支持。本文着重于探讨在这个艰难时期，如何协助家庭和社群更好地照顾儿童在生活上、精神上的需求。

辨认哪类儿童会更感焦虑

每个人对困境和危机的反应都不一样。孩子如何面对冠病疫情，取决于孩子的性情、个人体验、健康状况，以及看护者如何因应孩子的焦虑心态。

如果孩子在过去或者当前成长过程中有过不愉快的经历（例如，因震惊而留下阴影，面临社会或经济压力等等），或者健康有问题（例如患有焦虑症、强迫症），或者有特别需求（例如自



(iStock图片)

闭儿、智障），以及免疫力受损（例如患有狼疮、关节炎），孩童就会在面对压力时表现得更脆弱，这些孩童在这段期间特别需要额外的关怀与支持。

跟孩子谈疫情

家长应该知道，即使是年纪还很小的幼儿，也会意识到疫情期间周遭环境的改变。未满4岁的小朋友未必能意识到病毒的存在，但肯定会知道自己所处的直接环境与日常生活都在发生巨变，所以如何跟孩子对当前情况

好好沟通是很重要的。

往往在危机发生时，家长或者其他成年人会犹豫着对小朋友该说多少，什么该说什么又不该说。父母的顾虑是可以理解的，他们会担心潘朵拉的盒子一打开，就会迫使孩子提早面对超越年幼心灵所能承受的压力。在跟孩子沟通之前，家长应该先正视并处理自己可能有的焦虑或者恐惧，才能在一个心平气和的氛围中让孩子了解眼前的危机。

不妨先从提问开始，问问孩子知道多少，有什么问题要问，

然后再加以补充和纠正。

要说明日常作息的改变，以及一些可能不太容易理解的概念如“大流行病”以及“安全距离”，借助社交情境故事或真实叙述，往往是有效工具。社交情境故事指的是借助简单的文字或图片构成简单的故事，帮助孩子们将情境视觉化、具体化。这些社交情境故事可轻易在互联网上搜索到，也适合各年龄的儿童。除了提供关于疫情的相关信息之外，父母须要传达的一个最关键信息是：无论生活发生多大改变，无论处境多么充满未知，爸爸妈妈会一直在你身边支持你。

避免给孩子提供过多信息，让小朋友不胜负荷。儿童往往对悲伤情境的图像和细节特别敏感，所以父母在家应该尽可能避免让孩子接触过多这类信息，家庭成员也应该避免在孩子面前谈论自己对疫情的忧虑。家庭以外的环境，就不在父母的控制范围了。父母能做到的就是反复跟孩子对话谈疫情，让彼此对当前的局势能有共同的了解。

谈论疫情时，也要避免使用恐吓手段来让孩子遵守规矩，否则只会加剧孩子对疫情的恐慌。

及早发现焦虑迹象

留意孩子是否出现焦虑迹象。即使家长努力地安抚，孩子仍可能对当前形势感到焦虑害

怕。儿童没法用言语说出自己的感受，所以父母只能从旁观察。

因为受疫情影响而焦虑的儿童，在饮食和睡眠习惯方面也许会有变化，也更容易精神涣散、发脾气、情绪波动大，父母一离开身边就觉得焦虑。有些孩子也可能会变得沉默寡言，对疫情避而不谈，或者另一个极端，喋喋不休地要父母回答各种有关疫情的问题。有些孩子则因为内心对疫情充满恐慌乃至胡思乱想，可能变得容易分心或心不在焉。

维持日常作息

尽可能维持孩子的日常作息，有助于缓解焦虑心态。一有任何变化，家长也应提早让孩子知道，并且尽可能在变化中维持一定的作息规律。比如说，家长无论是否居家办公，都要尽可能让孩子每天吃饭、玩耍、读书、洗澡、上床的时间维持一致。能大体上维持一个可预知、有系统的活动日程，可帮助孩子更好地应付无可避免的变化。在家制定一份时间表，对一些孩子来说会特有效，让孩子具体看得到时间表，一旦日程有变，时间表就成了视觉上的提醒，有助于让孩子更好地接受并过渡到新的生活作息。家长也可试着在设定好的时间表内，制造一些机会让孩子也能自己做些小决定，如午餐时间可以选择要吃饭还是吃面，或者

阅读时间可自行选择爱看的书。这将让小朋友知道，无论形势的变化如何难以捉摸，自己还是拥有一定的选择和主控能力。

家长应该花些时间跟孩子们说明爸爸妈妈居家工作时必须遵守的条规，或者预先准备材料让孩子在爸爸妈妈得居家办公的时间段里有事可做。家长能主动做到这几点，就能避免孩子在父母必须工作时前来干扰。家长也应该在不办公的时间里拨出特定时间陪伴孩子，让孩子会因为期待这段亲子专属时间而愿意承受爸妈忙于工作没法陪伴的时段。即便如此，家长也必须为随时可能发生的干扰做好准备，同时为临时的工作要求做好安排。其中一个方法是，制造视觉信号，让孩子知道一看到这个信号就意味着不能打扰爸爸妈妈。例如，在房门外扎上红色丝带，就代表爸妈正在房内工作，孩子非紧急情况不得入内。

维持跟外界联系

爸爸妈妈也要确保小朋友跟外界的联系不因疫情而中断。小朋友应该继续和其他小朋友或小家庭之外的其他家庭成员说话或玩乐，就像在疫情暴发之前一样，唯一的差别只是现在是转移到网络平台上，通过虚拟方式或在保持社交距离的前提下继续维持跟外界的联系。