



医生执笔

王银达

郑淑敏

国大医院儿童
发展中心高级
心理学家

国大医院儿童发
展中心心理学家

让幼童乐意戴口罩的几招

社会新常态，在阻断期结束后的很长一段时间里，人们多半还是得戴口罩出门。因此，家长如何帮助孩子习惯戴口罩，就变得很重要了。

首阶段策略： 基础广泛的教育式方法

向孩子说明2019冠状病毒疾病疫情的严重性，让孩子们明白为什么自己需要戴口罩。

家长可以向孩子解释冠病大流行病正在全球蔓延，所以无论是大人小朋友外出都得戴口罩，以保护自己避免受病毒感染，这么一来才能保持身体健康，也才能继续玩。家长如果需要了解更

多有关冠病的详情，不妨上网参考冠病的相关教材。

策略与小贴士：

- 戴口罩对儿童来说会不舒服，为了减少戴口罩次数，就是尽可能减少外出。
- 如孩子须外出，父母可示范戴口罩的正确方式，以此鼓励孩子一起戴口罩。孩子把口罩戴好后，应说些赞美的话，例如“你把口罩戴得很好！”“戴口罩出门，做得好！”
- 如果孩子跟着爸爸妈妈出门时愿意戴上口罩，记得随时鼓励或表扬，如：“我喜欢你戴上口罩的样子，真棒！”
- 小朋友也许会时不时忍不住把



戴口罩今后将成为社会新常态，家长如何帮助幼童习惯戴口罩，就变得很重要。

(路透社)

口罩拉下来或脱去，或者口罩会自行松脱。这时候家长可温柔地提醒孩子别把口罩扯下。

或者，也可以试着帮忙孩子调整口罩。

- 如果戴口罩一段时间后，孩子忍不住闹腾了，请爸爸妈妈一定要花点时间关心孩子的状况。是不是口罩太紧了？让小朋友觉得哪里痛了？用能令孩子放心的语气跟孩子沟通，让孩子放松心情，平复情绪。待孩子冷静下来后，再试着让孩子戴上口罩，一边说着鼓励或表扬的话。可能的话，随身带着孩子平时喜欢的物品或玩具，好在必要时转移孩子的注意力。回家后也请记得表扬孩子今天在外戴上口罩的努力。
- 不妨让小朋友选择自己喜欢的口罩，例如印上卡通人物或动物造型的特制口罩。这就会让小朋友自觉对戴口罩这事有了更大的参与感和控制权，而非

只在爸爸妈妈强迫下才非做不可的事。

次阶段策略

较强方式让孩子戴口罩

- 经过首阶段策略后，孩子还是不肯戴口罩。这时就需要花更多时间与耐心，采取渐进式方法。家长也许得把戴口罩这事定为孩子外出的前提条件，现在无论是谁，包括小朋友，一旦踏出家门就必须戴上口罩。

如果孩子坚持不肯戴口罩，家长不妨平静地让孩子知道不戴口罩就不准外出，只能留在家中。给小朋友一点时间适应这项新规定，不过爸爸妈妈可得说到做到，孩子不戴口罩的话就只能留在家中，否则是得面对严重后果的，例如遭警察问话，或者甚至被罚款。(二之一)