

康秀金 / 报道

受访者提供照片

康威医疗集团旗下SBCC儿科诊所儿童心理学家卓秀玲博士，吁请家长在这个阻断措施期间给孩子时间和空间发挥创意，并从旁疏导。

阻断措施期间，本地学生在4月已经居家学习，学校在5月5日更提早迎来年中学校假期，孩子们等于前后要留在家中近两个月，也无法外出游玩或跑动。

卓博士说，孩子们在这个“延长”的居家日子，因无法如往常那样外出跑动、游玩，心里难免会因为长时间困在室内而感到烦躁。这个时候，家长应鼓励孩子有自己的时间和空间，例如，允许他们在特定的时间内留在房间或特定角落学习和游戏，父母同时也可以有自己的空间和时间办公，之后，再利用工余的时间，跟孩子一起学习或游戏，以促进亲子关系。

她提醒，孩子的身心健康同样重要，与其给孩子制定活动，父母更应该鼓励孩子发挥创意，找出适合自己的学习和游戏方法来消磨时间和面对自己的情绪，而不是每个活动都要父母陪伴参与或需要引起父母的注意。

网上活动让孩子动起来

卓博士建议，父母可上网寻找能引起孩子兴趣或跟孩子一起做的活动，例如：手工艺制作、烹饪、彩绘等，也可鼓励孩子在家中做简单的园艺，如种植辣椒和马铃薯等，同时，也可让孩子在网上跟同学、朋友互动。

她说：“大家也别忘记，孩子也需要活动，在家期间，他们也需要新鲜空气和阳光，所以，我建议可以让孩子在网上学习轻松的儿童瑜伽或者儿童Zumba（一种韵律操），让孩子消耗多余精力之余，又能促进身体健康。”

新加坡动物园和滨海湾花园也有特制网上活动，让孩子足不出户也可以参与，家长可以上网查询。另外，孩子也可以在线上“游览”世界各地的动物园。

鼓励写“阻断措施日记”

卓秀玲博士指出，2019冠状病毒疾病对任何人来说，都是一个艰难的处境，孩子也可能难以调适。所以，应让孩子认识到



(iStock图片)

居家抗疫助孩子疏导情绪 发挥创意写日记

2019冠状病毒疾病对任何人来说都很艰难，两位专家受访谈两个月居家抗疫，父母应适时疏导孩子出现的焦虑情绪。



卓秀玲博士：居家抗疫，父母和孩子的挑战就是要如何“互相调适”。



Aishworiya Ramkumar医生：孩子有充足的睡眠，也等于让家长得以充分休息。

病毒对健康构成的威胁。

她建议，父母可通过一些政府网站找到数码或平面的资料，通过简单易懂的方式向孩子解释阻断措施是要降低受病毒感染的风险。同时，也适时疏导孩子可能出现的焦虑情绪或疑惑。

她说，家长要认同孩子的情绪，适时给予疏导：“家长可以鼓励孩子在这个期间有所谓的‘阻断措施日记’，通过文字或绘画表达内心的感受，例如在打雷时害怕等，这将有助于家长了解孩子们的心理健康。”

居家抗疫，父母和孩子的挑战就是要如何“互相调适”。她指出，孩子可能因无处宣泄精力转而在家中乱跑，或闹情绪，或跟兄弟姐妹吵架等，家长也可能被孩子的不当行为激怒，以致陷入紧张的关系，形成恶性循环。面对有过动或自闭问题的特需孩子，这种情况也可能发生。

因此，卓博士认为，家长应该因应孩子所需，给他们更多的

自由活动时间，例如：要看的电视节目，可一起玩的游戏等。

如果在这期间，发现孩子的心理压力持续增加或行为有异，应寻求儿童心理学家或心理医生的协助。她也建议家长通过特定的时间与活动表，甚至是图片提示，来消除特需孩子可能产生的焦虑情绪。

别扰乱孩子睡觉时间

国大医院儿童发展中心顾问医生Aishworiya Ramkumar强调，别因为孩子不用上学就任由孩子迟睡，扰乱孩子睡眠时间。

Aishworiya Ramkumar医生说，不足的睡眠会削弱孩子的发育和学习能力。因此，她建议家长更应在这个时候确保孩子依循固定的进食、游戏和睡眠时间。即使是午睡，也应照正常时间小休，不是过了下午4点后还允许孩子睡午觉，以免影响孩子的夜晚睡眠。

除了如常的睡眠规律外，她

吁请家长在孩子上床睡觉的90分钟前，不要让他们接触电子产品或看电视节目，以免影响睡眠。

Aishworiya Ramkumar医生也提醒家长在这个疫情期间，要觉察孩子可能产生的焦虑与恐惧，因为这些负面情绪会影响和干扰孩子的睡眠质量，所以，建议跟孩子公开谈论这个疫情，让他们有机会表达心中的恐惧或疑虑。当然，她也建议让运动融入孩子的日常，例如让孩子通过网上学习室内伸展或瑜伽，这些都有助促进孩子的睡眠。

“也可以用奖励的方式，鼓励学前的幼小孩子遵守睡眠时间。”

她强调，孩子有充足的睡眠，也等于让家长得以充分休息，为隔天的工作充电。如发现孩子有睡眠问题，也应求诊。

卓秀玲博士也说，从正面角度来看，这段期间反而能举家一起活动，促进亲子关系，增进孩子之间的相互了解。她也呼吁家长在防疫期间别忽视孩子的身心健康。