

2020年2月29日

和孩子談論 COVID-19(冠狀病毒) 家長資源

一種新型冠狀病毒(簡稱 COVID-19)正在引起呼吸道(肺部)疾病的爆發。它首先在中國被發現,現在已經擴散到全球範圍。雖然它對美國大眾的即時健康風險還較低,但是,為今後風險提高時可能爆發的疫情做準備卻很重要。

對於這種新型病毒的擔心會讓孩子和家人產生焦慮情緒。雖然我們不知道這種疾病會在美國什麼地方傳播和擴散程度,但是,我們知道:它具有傳染性、病情的嚴重程度會因人而異、我們可以採取措施預防傳播。認同一定程度的擔憂而不恐慌是恰當的做法,可以讓人們採取行動,減少患病的風險。幫助兒童應對焦慮情緒需要提供準確的預防信息和事實,並且不會引起不必要的恐慌。

兒童依賴成年人指導他們如何應對壓力事件-記住這一點很重要。如果父母看起來過度焦慮,兒童的焦慮情緒也會上升。家長應當向孩子保證 - 衛生和學校官員正在努力工作,確保全國人民的健康。但是,孩子也需要了解有關患病風險潛在嚴重性的適齡事實,以及如何避免感染和傳播這種疾病的具體指導。教導兒童積極的預防措施、與他們談論自身的恐懼、並讓他們了解如何控制感染的風險 — 這些都有助於降低焦慮感。

具體指引

保持鎮靜,讓兒童感到安心。

- 孩子會回應並遵循您的口頭和非口頭反應。
- 您針對 COVID-19 的言行、正在採取的預防措施和相關事件都會增加或減少兒童的焦慮情緒。
- 如果是這樣,請向孩子強調,他們和家人都沒事。
- 提醒他們,您和他們所在學校的成人會保證他們的安全和健康。
- 讓孩子訴說他們的感受,並幫助他們正確看待發生的事件。

隨時準備好幫助他們。

- 孩子可能需要您給予更多的關心,並且希望與您談論他們的擔憂、恐懼和問題。
- 讓他們知道有人願意聽他們訴說很重要;抽時間陪他們。
- 告訴他們您愛他們,並給他們很多愛心。

避免過多指責。

- 當緊張情緒高漲時,我們有時候會想要指責他人。
- 重要的是要避免對任何群體抱有成見,認為他們應當對病毒負責。
- 應當停止對他人的霸凌或負面評論,並報告給學校。

- 注意其他成年人在您家人旁邊所做的任何評論。如果這些評論與您家中的價值觀不同，您可能需要向孩子說明這些評論的意思。

監督孩子看電視和使用社交媒體。

- 限制孩子看電視或通過網路或社交媒體獲取信息。當孩子在旁邊時，嘗試避免觀看或收聽令人沮喪的消息。
- 告訴孩子，在互聯網上有多少關於 COVID-19 的故事是根據謠言和不實資訊炮製的。
- 和孩子談論有關這種疾病的事實資訊—這樣做可以減少焦慮情緒。
- 一直查看 COVID-19 的最新情況會增加焦慮情緒—應當避免這樣做。
- 請注意，不適合孩子身心發展程度的資訊(例如，旨在提供給成人的資訊)會導致焦慮或疑惑(尤其是幼兒)。
- 可以引導孩子做一些遊戲或其它有趣的活動。

盡可能保持正常的作息時間。

- 維持正常的作息時間能夠令人心安並促進身體健康。
- 鼓勵孩子繼續堅持做功課和參加課外活動。但是如果他們感到負擔太重，也不要強迫他們。

做到誠實和準確。

- 在沒有事實資訊的情況下，孩子經常會想像出一些比現實遭很多的情形。
- 不要忽視他們的擔憂，不過要向他們解釋，目前在這個國家只有很少的人感染 COVID-19。
- 可以告訴孩子，這種疾病被認為是通過人與人之間相互密切接觸傳播的—當被感染的人咳嗽或打噴嚏時。
- 當你觸摸被感染的表面或物品時也會傳播這種疾病，因此，保護好自己很重要。
- 如果您需要更多的事實資訊，請與您所在學校的護士聯繫、詢問您的家庭醫生或瀏覽網站 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>。

了解 COVID-19 的症狀。

- CDC 認為，這些症狀在接觸過病患後幾天內出現或在接觸後最長 14 天出現。
 - 發燒
 - 咳嗽
 - 呼吸困難
- 有些人的症狀就像得了感冒；而有些人則非常嚴重，甚至危及生命。無論是哪種情況，重要的是向孩子或您自己的保健醫生詢問情況並遵循待在家或遠離公共場所的指示，以阻止病毒的傳播。

作為保護措施，審查和示範衛生和健康生活的基本做法。

- 鼓勵孩子每天操練良好的衛生習慣—預防疾病傳染的簡單步驟：
 - 每天勤洗手，每次洗手時間至少 20 秒(慢慢唱歌曲"閃閃小星星"需要大約 20 秒)。
 - 打噴嚏或咳嗽時用紙巾遮住嘴，然後立即把紙巾扔掉，或者在打噴嚏或咳嗽時用手肘遮住。不要與他人共享食物或飲料。
 - 不要握手，練習碰拳或碰手肘。這樣可以傳播較少的病毒。
- 給孩子提供指導，告訴他們可以做什麼來預防感染，這會讓他們對疾病傳播有更大的掌控感，並幫助減少他們的焦慮情緒。
- 鼓勵孩子吃平衡的膳食、保證充足睡眠並定期鍛鍊；這會幫助他們建立強大的免疫系統，以抵抗疾病。

討論學校的新規則或新做法。

- 很多學校已經在操練疾病預防習慣，包括經常洗手或使用含有酒精的洗手液。

- 您所在學校的護士或校長會把新規則或新做法的信息發給您。
- 請務必與孩子討論這件事。
- 如果您有具體問題，請與所在學校的護士聯繫。

與孩子所在的學校溝通。

- 如果孩子生病，請通知學校，並讓孩子留在家裡。孩子的學校可能會詢問孩子是否發燒。這項信息將幫助學校了解孩子留在家裡的原因。如果孩子被確診感染 COVID-19，請通知學校，以便他們可以與當地衛生部門交流並獲得指引。
- 如果孩子因 COVID-19 導致的焦慮或壓力而面臨困難，請與學校護士、學校心理學家、學校輔導員或學校社工聯繫。他們可以在學校為孩子提供指導和支持。
- 請務必遵循學校的所有要求。

騰出時間交談

您最了解孩子。讓他們提問，並依據這些問題來確定應當為他們提供多少資訊。但是，為了保證孩子的健康，請不要刻意避免告訴他們衛生官員認為的重要信息。有耐心；談論自己的擔憂對兒童和青少年來說有時並不是一件容易的事。留意他們想和您談話的跡象，例如當您在洗碗或整理院子時，他們總是在您身旁走來走去。年幼的孩子經常會問幾個問題，又跑回去玩，然後又跑回來再問更多的問題。

在分享信息時需要注意的是：務必在不增加壓力的情況下提供事實，提醒孩子成人正在努力解決這個問題，並告訴孩子他們可以採取哪些行動保護自己。

有關這種病毒的信息更新很快—請訪問以下網站獲取最正確的信息：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>。

說明要符合孩子的年齡。

- 小學低年級的孩子需要簡單扼要的資訊，既要提供有關 COVID-19 的事實，又要適當地向他們保證學校和家的安全性，還要讓他們知道大人會幫助他們保持健康並在他們生病時照顧他們。舉一些簡單的例子(例如洗手)，告訴他們人們每天採取哪些步驟阻止細菌傳播並保護健康。使用這樣的語言，例如"成年人正在努力工作，保證你的安全。"
- 小學高年級和初中低年級學生會提出更多問題，詢問自己是否真的安全、以及如果學校或社區爆發 COVID-19 怎麼辦。他們也許需要大人幫忙區分實際情況與謠言和想像。討論學校和社區領袖為阻止細菌傳播所做的努力。
- 初中高年級學生和高中生有能力更深入地討論這個問題，可以把有關 COVID-19 事實的適當信息來源直接轉給他們。提供有關 COVID-19 現狀的真實、準確的切實資訊。掌握這種資訊可以幫助學生培養掌控感。

和孩子交談時可以強調的重點

- 家中和學校的成人會負責保護你的健康和 safety。如果你有擔心的問題，請與你信任的一名成人交談。
- 並不是每個人都會感染冠狀病毒(COVID-19)疾病。學校和衛生官員尤其注意，以確保盡量少的人染病。
- 重要的是，所有學生應當相互尊重，不要就誰可能感染或誰可能沒有感染 COVID-19 妄下結論。
- 以下是您可以做的一些事，以便保持健康和避免傳播疾病：
 - 避免與生病的人密切接觸。

- 如果您生病了, 請留在家裡。
- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾或手肘遮住口鼻, 然後把紙巾丟進垃圾。
- 避免用手去碰自己的眼睛、鼻子和嘴。
- 勤用肥皂和水洗手(20 秒)。
- 如果您沒有肥皂和水, 可以使用消毒洗手液(含有 60-95%的酒精)。
- 使用普通的家用清潔噴霧或濕巾對經常碰觸的物品和表面進行清潔和消毒。

更多資源

與孩子交談: 在傳染病爆發期間供托兒業者、父母和老師使用的提示,
<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

在傳染病爆發期間應對壓力, <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

疾病控制和預防中心, 2019 冠狀病毒疾病(COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

在家、在遊樂場和外出時洗手和使用消毒洗手液, <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

如果希望了解與學校、身體和心理健康有關的更多信息, 請訪問 www.nasponline.org and www.nasn.org。

Translation courtesy of Montgomery County Public Schools, MD.

© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270