

# 冠状病毒（COVID-19）爆发期间与孩子的交流

本指南将帮助您与孩子谈论冠状病毒。除了关于如何开展安全和令人安心的谈话的建议之外，这里还提供一些有用资源的链接。

## 不要害怕讨论冠状病毒

- 大多数孩子应该已经听说过这种病毒，父母和照顾者不应该避免谈论此事。
- 避而不谈会使孩子更加担心。为孩子提供来源可靠的事实信息，帮助他们感到自己了解情况。这比他们从朋友或社交媒体了解的信息更令人安心。

## 采用适合儿童的坦诚

- 想想孩子的年龄。用他们能理解的语言提供信息。
- 如果您无法回答所有的问题，这没关系；待在孩子的身边才是最重要的。
- 尽您所能诚实、清楚地回答问题。不要一次性提供太多信息，这会使孩子不知所措。
- 和孩子说话时，设法保持积极的态度。
- 避免可能使孩子感到更加担心的说话方式。

## 让孩子引导谈话

- 鼓励孩子告诉您他们听说的任何关于冠状病毒的信息，以及他们的感受。
- 给他们机会提出疑问。随时准备回答问题和向孩子了解情况。
- 有些孩子相比他们自己会更加担心别人。让他们通过 **Facetime** 等方式尽可能多与家人和朋友保持联系。

## 令人安心

- 注意您对孩子和其他人使用的语言。请记住，孩子会比平时更多地听到成年人的对话。
- 不要无视孩子的恐惧。他们感到担心是可以理解的，因为他们可能从未有过类似的经历。
- 告诉孩子，全世界的医生和科学家正在辛勤工作，以深入了解冠状病毒和保护我们的安全。

## 着重于您正在采取的保护安全的做法

- 让他们对现状有一定程度的控制。告诉孩子保持社交距离和洗手的重要性，教他们怎么正确地做这些事。提醒他们有责任保护他人免遭咳嗽和打喷嚏的传染。
- 如果孩子看见别人戴着口罩，给孩子解释这些人只是格外小心，但目前大多数人没有必要戴口罩。
- 提醒他们，如果他们或家人处境不安全，就拨打 000。

## 保持常规

- 日常生活有规律，定时吃饭和睡觉，是保持孩子快乐健康的一个重要因素。
- 如有可能，保持每日常规。制作一张与家人共用的时间表，贴在冰箱上每个人都看得见的地方。
- 包括外出时间、游戏时间、使用电子设备的自由时间、创造时间和学习时间等各种活动。

- 时间表可以灵活实施，以适应孩子的需求和情绪状态。

### 保持交流

- 了解孩子已经知道或担心的事。了解孩子是否听到了错误信息很重要。
- 提出开放式问题。
- 如果孩子向您提问但您不知道答案，就如实告诉孩子。借此机会和孩子一起寻找答案。
- 如果孩子看上去不感兴趣或没有很多疑问，这没关系。
- 告诉他们，我们都会不断聆听和交流。

### 小心地结束对话

- 不要让孩子在对话后处于紧张状态，这很重要。
- 当您准备结束对话时，注意孩子是否有感到焦虑的迹象。这可能是他们的语调、呼吸或肢体语言的变化。

### 注意孩子紧张的迹象

儿童和青少年表现出紧张的迹象是正常的。常见的反应包括：

- 恐惧和焦虑
- 愤怒、沮丧和困惑
- 悲伤
- 拒绝

### 记得照顾好您自己

- 如果您注意到自己感到焦虑，请花些时间镇静下来，然后再和孩子对话或回答他们的问题。
- 如果您感到焦虑或恐慌，告诉孩子您会找一些信息，很快就会给他们答案。
- 以下外部资源也能支持您的身心健康：
  - Headspace - 针对家人和朋友 <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
  - Beyondblue – 冠状病毒 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
  - Lifeline - 冠状病毒爆发期间的身心健康 <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

## 其他资源

### 支持您与孩子的交流

- **Raising Children Network** - 冠状病毒和澳大利亚儿童 <https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – 冠状病毒爆发期间支持儿童 <https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - 冠状病毒：如何与孩子交流 [https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn\\_JpDgJ4Y0](https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0)
- **eSafety Office** :
  - 冠状病毒：维护网上学校和学习安全
  - 冠状病毒：为父母和照顾者提供的网上安全信息

### 与儿童和青少年共享

- **headspace** - 如何应对与新冠病毒有关的压力 <https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - 冠状病毒爆发期间的应对 <https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

如需关于冠状病毒的最新信息和建议，请访问：

- [DET 冠状病毒网站](#)
- [DHHS 冠状病毒网站](#)