

以下信息由仁人服务社节录及翻译自官方网站，所有内容均以官方网站公布为准。

网站链接：<https://info.teachstone.com/blog/3-ways-to-talk-to-children-about-coronavirus>

3 Ways to Talk to Children About the Coronavirus – by Caitlin Neely

让孩子了解新冠病毒的三个方法

现在发生的新型冠状病毒感染会使孩子们感到害怕。全世界现在还充满着很多不确定性。当孩子呆在家里不能去上学时，这会让他们更加不安。孩子们应该意识到发生了什么，这样当他们从新闻中或兄弟姐妹和朋友口中听到相关话题时才不会感到困惑。

和孩子谈论新冠病毒似乎并不容易。下面的三个方法可以让对话更容易，以帮助孩子克服恐惧。

1. 用孩子能听懂的语言解释什么是新冠病毒。

根据孩子年龄的不同使用不同的语言，但使用简单的语言非常重要。让你的孩子回想以前当他们感冒发烧时，如何去看医生，休息，而使病情好转。告诉他们现在的情况和那时相似。让他们懂得，由于这是一种新的病，感觉不适的人现在要保持“社交距离”。这意味着人们不应该与家人以外的人近距离接触，以避免病毒的传播。

不论孩子处于哪个年龄，这是个好机会教育孩子讲究卫生并养成好习惯。提醒他们饭前用肥皂和水洗手至少20秒钟是非常重要的。你可以用计时器计时，或唱歌，比如唱“Baby Shark”一直唱到“Mommy Shark”登场。

教孩子咳嗽或打喷嚏时，应该用臂肘挡住嘴巴避免把细菌传播给别人。如果他们忘记了，告诉他们马上洗手可以洗掉细菌。

2. 关注询问孩子的感受

关注询问孩子感受如何。不要以为孩子会主动告诉你他们的恐惧和困惑。有时候孩子害怕，或不知道该如何向大人，甚至是他们的父母表达自己。如果他们不愿谈论，可以让他们把自己对情况的感受画出来。也可以让他们讲给他们最爱的毛绒玩具听，大人可以在旁倾听。

让孩子安心，告诉孩子他们是安全的，很多医生护士正在努力使病人们好起来。最后，让孩子们知道感觉害怕是OK的。害怕与高兴和难过一样，是很正常的。

3. 建立日常作息时间表

如果你的孩子停课在家，建立一个日常作息时间表让他遵守。时间表不一定和学校课程表一致，但要每天遵守。考虑每天早上讲好当天日程计划，或制作一个图片日程表，让孩子吃早饭时过目一遍。

做为家长，你也可以每天安排一个和孩子的互动时光。比如：一起与家人朋友同视频电话，一起看一个电影，或一起烤蛋糕点心。孩子还需要活动时间，所以要保证他们每天有锻炼时间。比如：跳舞，跟视频做健身操，或在院子里跑步。

缓解孩子的恐惧:

重要的是孩子能理解新冠病毒是什么，并且家长能感知及倾听孩子的不安。和孩子谈论新冠病毒前，考虑好如何安抚他们，如何在情况发生变化时也能让孩子有安全感。