

以下資料由仁人服務社節錄及翻譯自官方網站，所有內容均以官方網站公布資料為準。

網站鏈接：<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

### 讓孩子了解新冠病毒的三個方法

現在發生的新型冠狀病毒感染會使孩子們感到害怕。全世界現在還充滿著很多不確定性。當孩子呆在家裏不能去上學時，這會使他們更加不安。孩子們應該意識到發生了什麼，這樣當他們從新聞中或兄弟姐妹和朋友口中聽到相關話題時才不會感到困惑。

和孩子談論新冠病毒似乎並不容易。下面的三個方法可以讓對話更容易，以幫助孩子克服恐懼。

#### 1. 用孩子能聽懂的語言解釋什麼是新冠病毒

根據孩子年齡的不同使用不同的語言，但使用簡單的語言非常重要。讓你的孩子回想以前當他們感冒發燒時，如何去看醫生，休息，而使病情好轉。告訴他們現在的情況和那時相似。讓他們懂得，由於這是一種新的病，感覺不適的人現在要保持“社交距離”。這意味著人們不應該與家人以外的人近距離接觸，以避免病毒的傳播。

不論孩子處於哪個年齡，這是個好機會教育孩子講究衛生並養成好習慣。提醒他們飯前用肥皂和水洗手至少20秒鐘是非常重要的。你可以用計時器計時，或唱歌，比如唱“Baby Shark”一直唱到“Mommy Shark”登場。

教孩子咳嗽或打噴嚏時，應該用臂肘擋住嘴巴避免把細菌傳播給別人。如果他們忘記了，告訴他們馬上洗手可以洗掉細菌。

#### 2. 關注詢問孩子的感受

關注詢問孩子感受如何。不要以為孩子會主動告訴你他們的恐懼和困惑。有時候孩子害怕，或不知道該如何向大人，甚至是他們的父母表達自己。如果他們不願談論，可以讓他們把自己對情況的感受畫出來。也可以讓他們講給他們最愛的毛絨玩具聽，大人可以在旁傾聽。

讓孩子安心，告訴孩子他們是安全的，很多醫生護士正在努力使病人們好起來。最後，讓孩子們知道感覺害怕是OK的。害怕與高興和難過一樣，是很正常的。

#### 3. 建立日常作息時間表

如果你的孩子停課在家，建立一個日常作息時間表讓他遵守。時間表不一定和學校課程表一致，但要每天遵守。考慮每天早上講好當天日程計劃，或制作一個圖片日程表，讓孩子吃早飯時過目一遍。

做為家長，你也可以每天安排一個和孩子的互動時光。比如：一起與家人朋友同視頻電話，一起看一個電影，或一起烤蛋糕點心。孩子還需要活動時間，所以要保證他們每天有鍛煉時間。比如：跳舞，跟視頻做健身操，或在院子裏跑步。

#### 緩解孩子的恐懼：

重要的是孩子能理解新冠病毒是什麼，並且家長能感知及傾聽孩子的不安。和孩子談論新冠病毒前，考慮好如何安撫他們，如何在情況發生變化時也能讓孩子有安全感。