

## 帮助不同年龄的孩子面对疫情的影响

您的孩子可能因年龄不同而对疫情爆发做出不同反应。以下是依年龄阶段可能出现的反应，以及您的最佳应对方式：

年龄阶段	孩子的反应	您如何协助
学龄前	<ul style="list-style-type: none"> <li>害怕孤独，做恶梦</li> <li>言语困难</li> <li>无法控制膀胱/肠，便秘、尿床</li> <li>食欲改变</li> <li>闹脾气、发牢骚、或变得黏人</li> <li>睡眠习惯改变</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>耐心和包容</li> <li>提供安慰（言语和肢体）</li> <li>通过游戏、讲发生的事情、讲故事方式来鼓励表达</li> <li>允许短期的睡眠安排之改变</li> <li>睡前安排一些平静及安抚的活动</li> <li>维持家庭日常生活</li> <li>避免媒体曝露</li> </ul>
学龄阶段 (6-12岁)	<ul style="list-style-type: none"> <li>烦躁、抱怨、攻击性的行为</li> <li>变得黏人，做恶梦</li> <li>睡眠/食欲困扰</li> <li>生理症状（头痛，胃痛等）</li> <li>不愿与朋友交流、失去兴趣</li> <li>争夺父母的注意力</li> <li>健忘</li> <li>担忧或恐惧增加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>耐心、包容和安慰</li> <li>通过视讯通话或电话和朋友保持联系</li> <li>定期运动和伸展</li> <li>鼓励孩子学习（练习册、教育游戏等）</li> <li>参与日常家务劳动</li> <li>制订温和的规则并坚定执行</li> <li>讨论当前的疫情时以孩子为主导，提供孩子所需信息，并鼓励提问。简短作答，必要时允许孩子提出进一步的问题。不要给孩子太多不必要的信息。</li> <li>通过玩耍和对话鼓励表达</li> <li>维持家庭日常生活</li> <li>限制媒体暴露，与孩子谈论（包括在学校的）所见/所闻</li> <li>指出任何正在发生的污名化或歧视现象，并澄清错误讯息</li> <li>经常奖励孩子的正当行为</li> </ul>
青少年阶段 (13-18岁)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生理症状（头痛，皮疹等）</li> <li>睡眠/食欲困扰</li> <li>焦躁或精力减退</li> <li>无视卫生健康规则</li> <li>不愿与朋友家人交流</li> <li>不愿完成学校要求的学习任务</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>耐心、包容和安慰</li> <li>鼓励继续日常活动</li> <li>鼓励与朋友、家人讨论疫情期间的经验</li> <li>通过视讯通话或电话和朋友保持联系</li> <li>参与家庭日常活动，包括做家务、协助支持年幼的弟妹、及制定卫生健康措施</li> <li>限制媒体暴露，与孩子谈论（包括在学校的）所见/所闻</li> <li>指出任何正在发生的污名化或歧视现象，并澄清错误讯息</li> </ul>
有特殊需要的儿童	<ul style="list-style-type: none"> <li>做出的反应很可能取决于孩子的发育水平，可能包括上述的综合状况，具体取决于孩子的发育年龄。大多数（如果不是全部）状况都应按照上述协助方式来应对。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提供更多安抚及感官需要</li> <li>在孩子的理解范围内提供事实信息并简短回答问题</li> <li>通过提供事实信息来避免孩子对生病过度担忧（比如：“儿童没有太高的风险，你生病的可能性很小，学校会继续保护学生”）</li> </ul>