

幫助不同年齡的孩子面對疫情的影響

您的孩子可能因年齡不同而對疫情爆發做出不同反應。以下是依年齡階段可能出現的反應，以及您的最佳應對方式：

年齡階段	孩子的反應	您如何協助
學齡前	<ul style="list-style-type: none"> 害怕孤獨，做惡夢 言語困難 無法控制膀胱/腸，便秘、尿床 食欲改變 鬧脾氣、發牢騷、或變得黏人 睡眠習慣改變 	<ul style="list-style-type: none"> 耐心和包容 提供安慰（言語和肢體） 通過遊戲、講發生的事情、講故事方式來鼓勵表達 允許短期的睡眠安排之改變 睡前安排一些平靜及安撫的活動 維持家庭日常生活 避免媒體曝露
學齡階段 (6-12 歲)	<ul style="list-style-type: none"> 煩躁、抱怨、攻擊性的行為 變得黏人，做惡夢 睡眠/食欲困擾 生理症狀（頭痛，胃痛等） 不願與朋友交流、失去興趣 爭奪父母的注意力 健忘 擔憂或恐懼增加 	<ul style="list-style-type: none"> 耐心、包容和安慰 通過視訊通話或電話和朋友保持聯繫 定期運動和伸展 鼓勵孩子學習（練習冊、教育遊戲等） 參與日常家務勞動 制訂溫和的規則並堅定執行 討論當前的疫情時以孩子為主導，提供孩子所需資訊，並鼓勵提問。簡短作答，必要時允許孩子提出進一步的問題。不要給孩子太多不必要的資訊。 通過玩耍和對話鼓勵表達 維持家庭日常生活 限制媒體暴露，與孩子談論（包括在學校的）所見/所聞 指出任何正在發生的汙名化或歧視現象，並澄清錯誤訊息 經常獎勵孩子的正當行為
青少年階段 (13-18 歲)	<ul style="list-style-type: none"> 生理症狀（頭痛，皮疹等） 睡眠/食欲困擾 焦躁或精力減退 無視衛生健康規則 不願與朋友家人交流 不願完成學校要求的學習任務 	<ul style="list-style-type: none"> 耐心、包容和安慰 鼓勵繼續日常活動 鼓勵與朋友、家人討論疫情期間的經驗 通過視訊通話或電話和朋友保持聯繫 參與家庭日常活動，包括做家務、協助支持年幼的弟妹、及制定衛生健康措施 限制媒體暴露，與孩子談論（包括在學校的）所見/所聞 指出任何正在發生的汙名化或歧視現象，並澄清錯誤訊息
有特殊需要的兒童	<ul style="list-style-type: none"> 做出的反應很可能取決於孩子的發育水準，可能包括上述的綜合狀況，具體取決於孩子的發育年齡。大多數（如果不是全部）狀況都應按照上述協助方式來應對。 	<ul style="list-style-type: none"> 提供更多安撫及感官需要 在孩子的理解範圍內提供事實資訊並簡短回答問題 通過提供事實資訊來避免孩子對生病過度擔憂（比如：“兒童沒有太高的風險，你生病的可能性很小，學校會繼續保護學生”）