

在 COVID-19 大流行期間支持兒童與青少年

由於 COVID-19 大流行，所有年齡段的兒童都面臨多種類型的損失。他們無法參加自己的常規活動，例如與朋友見面、參加體育運動或上學。他們還不得不錯過重要的活動，例如生日聚會、家庭郊遊和畢業典禮。

對於兒童來說，失去正常的活動和例行生活作息規律會導致焦慮、恐懼和擔憂的情緒。孩子們受益於例行生活作息規律，因為它們是可預測的，會幫助他們感到安全。對於青少年來說，社交關係是成長的關鍵部分。由於必須保持身體距離，失去與同齡人定期進行社交活動的影響可能會很大。許多青少年還面臨著失去參加諸如高中畢業舞會或畢業典禮之類里程碑活動的機會，從而引起一系列的情緒和反應。

除了失去社交活動之外，許多孩子還經歷了家中和社區中有人感染 COVID-19 疾病和死亡的案例，以及家中因失業或失去收入而遭受的生活困難。此外，最近發生的種族不公平事件可能會影響他們的心理和情感健康，特別是對於有色人種的兒童和青少年而言。作為父母、照料者、教育者或其他受信任的成年人，您可以支持或教導兒童或青少年使用積極的應對技巧。如果您發現令人擔憂的跡象，請尋求專業幫助。請參考本文末尾的[有用資源](#)。

支持兒童與青少年

您在支持和鼓勵兒童或青少年嘗試使用積極應對技巧方面，扮演著重要角色。您可以做的最重要事情之一就是承認自己的感受，並示範如何照顧自己。這樣您可以幫助他們培養自己的韌性。以下是支持兒童和青少年的一些其他方法：

支持兒童（2 至 12 歲）

- 專注於您為了保證安全而採取的做法。孩子們知道有計畫時，會感到更加安全。
- 提供適合孩子們年齡的 COVID-19 大流行和種族不公平事件相關資訊。盡您最大努力使用適合兒童的語言，清楚直接地回答他們的問題。創造固定的機會來探討解決他們的擔憂和疑慮。
- 幫助孩子們識別並認可自己的感受，以此來幫助他們管理自己的情緒。
- 讓孩子在家中建立並維持一個例行生活作息規律。保持一貫且可預測的時間表，有助於讓孩子感到安全。
- 留出時間與您的孩子交流。開展或分享一項喜歡的活動。
- 鼓勵他們通過電話或視頻聊天與同齡人和家人保持聯繫。

支持青少年（13 至 19 歲）

- 傾聽而不作任何評判，並認可他們的感受。告訴您的青少年孩子您支持他們，並且您相信他們可以度過難關。
- 在如何與朋友交流，以及如何在保持身體距離的同時又能進行有益的活動方面，詢問他們有什麼想法。讓您的青少年孩子告訴您什麼對他們最有幫助。
- 與他們討論安全問題，但不要以說教的方式。提醒他們在確保家人和朋友健康方面可以發揮作用。探討他們可以與朋友安全互動的方式。
 - 詢問他們可能有什麼擔憂。如果他們感到孤立，則不作任何評判地傾聽，並鼓勵他們通過社交媒體或電話和視頻通話等平台，定期與朋友遠端互動。
 - 對於那些因失去參加常規活動（例如上學或其他里程碑活動）的機會而感到悲傷的孩子，請找到創造性的方式來慶祝，例如可以在家進行的虛擬（在線）聚會和特別活動。

適合各年齡段的應對技巧

兒童和青少年的應對技巧可能看起來與成年人的有所不同。大多數兒童和青少年可能需要通過周圍成年人的示範行為來學習健康的應對機制。以下是一些應對技巧，兒童和青少年學習和練習這些可能有幫助：

適合兒童（3 至 10 歲）的應對技巧

- 舒緩鎮靜的活動，例如玩耍、聽音樂和閱讀故事。
- 可以減輕焦慮和壓力的活動，例如擠壓壓力球和深呼吸。18 個月大的兒童就可以學會如何暫停下來並深呼吸。
- 可以發揮創造力的愛好或活動，例如藝術和手工或體育鍛煉。
- 與朋友和家人保持聯絡。

適合青少年（11 至 19 歲）的應對技術

- 通過電話、社交媒體和視頻聊天與同齡人保持聯繫，對於青少年來說至關重要，他們依靠這些關係來維持自己的身心健康。
- 識別那些他們可以與其自在討論感受或擔憂的人，這可能包括同學、老師或教練。
- 從事體育鍛煉，例如瑜伽、散步和慢跑。
- 限制談論或收聽新聞或社交媒體消息的時間，尤其是在感到不堪重負時。

需要留意的行為變化

並非所有的兒童和青少年對疫情所造成的壓力和損失都會做出同樣的反應。雖然大多數孩子在成年人的關愛與支持下將能夠使用健康的應對技巧，但有些孩子可能會發現這很有挑戰性。以下是一些常見的預警信號，表明您生活中的孩子或青少年可能正在迷失、焦慮或抑鬱的情緒中掙扎：

幼齡和學齡兒童（3 至 10 歲）

- 幼兒過度哭鬧和煩躁
- 發脾氣或情緒失控
- 倒退回他們隨年齡增長已經擺脫的行為（例如如廁事故和分離焦慮）
- 難以集中精力或專心
- 無法解釋的頭痛或身體疼痛

青少年（11 至 19 歲）

- 過度恐懼和擔憂
- 不健康的飲食或睡眠習慣
- 易怒和「叛逆」行為
- 使用酒精、煙草或其他藥物來應對
- 回避過去喜歡的活動
- 身體症狀，例如頭痛、胃痛、肌肉緊張抽筋、疲勞、發抖、潮紅、出汗或過度換氣

如果這些反應持續或惡化，請使用下列分享的資源和服務獲取幫助。

資源與服務

- 有關如何與兒童和青少年交談的建議，請閱讀疾病控制與預防中心 (CDC) 的指南：
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)
- 有關如何支持孩子度過悲痛和失落的建議：
<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss-ch.pdf>
- NYC Well（NYC 迎向健康）提供身心健康和情感支持應用程式 (app)，可以幫助成年人、兒童和青少年應對。請造訪在 [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) 提供的「App Library」（應用程式庫），獲得能夠幫助您管理身體和情緒健康的線上工具。
- 如果壓力症狀讓您或您照料的兒童或青少年難以承受，您還可以聯繫 NYC Well 受過專門訓練的心理諮詢師們。這是一項免費的保密心理健康支援服務，能夠幫助紐約民眾適應當前情況。NYC Well 的工作人員提供全天候服務，以超過 200 種語言給予您簡短的心理諮詢和面對面及遠端治療轉診。如需支持，請致電 888-692-9355，或發送簡訊「WELL」至 65173，或造訪 [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) 進行線上聊天。
- 如需解決諸如財務幫助、食品、醫療照護或醫療保險等問題的其他資源，請參考[全面資源指南](#)，或造訪 www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page。
- 如需有關 COVID-19 的一般資訊，包括如何防範歧視現象，請造訪：
[nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 或 [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19)。