



在 COVID-19 大流行期间支持儿童与青少年

由于 COVID-19 大流行，所有年龄段的儿童都面临多种类型的损失。他们无法参加自己的常规活动，例如与朋友见面、参加体育运动或上学。他们还不得不错过重要的活动，例如生日聚会、家庭郊游和毕业典礼。

对于儿童来说，失去正常的活动和例行生活作息规律会导致焦虑、恐惧和担忧的情绪。孩子们受益于例行生活作息规律，因为它们是可预测的，会帮助他们感到安全。对于青少年来说，社交关系是成长的关键部分。由于必须保持身体距离，失去与同龄人定期进行社交活动的影响可能会很大。许多青少年还面临着失去参加诸如高中毕业舞会或毕业典礼之类里程碑活动的机会，从而引起一系列的情绪和反应。

除了失去社交活动之外，许多孩子还经历了在他们家庭和社区中发生的因 COVID-19 导致的疾病和死亡，以及他们家中因失去工作或收入而遭受的生活困难。此外，最近发生的种族不公事件可能会影响他们的心理和情感健康，特别是对于有色人种的儿童和青少年而言。作为父母、照料者、教育者或其他受信任的成人，您可以支持或教儿童或青少年使用积极的应对技巧。如果您发现令人担忧的迹象，请寻求专业帮助。请参考本文末尾的[有用资源](#)。

支持儿童与青少年

您在支持和鼓励儿童或青少年尝试使用积极应对技巧方面，扮演着重要角色。您可以做的最重要事情之一就是承认自己的感受，并示范如何照顾自己。这样您就可以帮助他们培养自己的韧性。以下是支持儿童和青少年的一些其他方法：

支持儿童（2 至 12 岁）

- 专注于您为了保证安全而采取的做法。孩子们知道有计划时，会感到更加安全。
- 提供适合孩子们年龄的 COVID-19 大流行和种族不公平事件相关信息。尽您最大努力使用适合儿童的语言，清楚直接地回答他们的问题。创造固定的机会来探讨解决他们的担忧和疑虑。
- 帮助孩子们识别并认可自己的感受，以此来帮助他们管理自己的情绪。
- 让孩子在家中建立并维持一个例行生活作息规律。保持一贯且可预测的时间表，有助于让孩子感到安全。
- 留出时间与您的孩子交流。开展或分享一个喜欢的活动。
- 鼓励他们通过电话或视频聊天与同龄人和家人保持联系。

支持青少年（13 至 19 岁）

- 倾听而不作任何评判，并认可他们的感受。告诉您的青少年孩子您支持他们，并且您相信他们可以度过难关。
- 在如何与朋友交流，以及如何在保持身体距离的同时又能进行有益的活动方面，询问他们有什么想法。让您的青少年孩子告诉您什么对他们最有帮助。
- 与他们讨论安全问题，但不要以说教的方式。提醒他们在确保家人和朋友健康方面可以发挥作用。探讨他们可以与朋友安全互动的方式。
 - 询问他们可能有什么担忧。如果他们感到孤立，则不作任何评判地倾听，并鼓励他们通过社交媒体或电话和视频通话等平台，定期与朋友远程互动。
 - 对于那些因失去参加常规活动（例如上学或其他里程碑活动）的机会而感到悲伤的孩子，请找到创造性的方式来庆祝，例如可以在家进行的虚拟（在线）聚会和特别活动。

适合各年龄段的应对技巧

儿童和青少年的应对技巧可能看起来与成年人的有所不同。大多数儿童和青少年可能需要通过周围成年人的示范行为来学习健康的应对机制。以下是一些应对技巧，儿童和青少年学习和练习这些可能有帮助：

适合儿童（3 至 10 岁）的应对技巧

- 舒缓镇静的活动，例如玩耍、听音乐和阅读故事。
- 可以减轻焦虑和压力的活动，例如挤压压力球和深呼吸。18 个月大的儿童就可以学会如何暂停下来并深呼吸。
- 可以发挥创造力的爱好或活动，例如艺术和手工或体育锻炼。
- 与朋友和家人保持联络。

适合青少年（11 至 19 岁）的应对技巧

- 通过电话、社交媒体和视频聊天与同龄人保持联系，对于青少年来说至关重要，他们依靠这些关系来维持自己的身心健康。
- 识别那些他们可以与其自在讨论感受或担忧的人，这可能包括同学、老师或教练。
- 从事体育锻炼，例如瑜伽、散步和慢跑。
- 限制谈论或收听新闻或社交媒体消息的时间，尤其是在感到不堪重负时。

需要留意的行为变化

并非所有的儿童和青少年对疫情所造成的压力和损失都会做出同样的反应。虽然大多数孩子在成年人的关爱和支持下将能够使用健康的应对技巧，但有些孩子可能会发现这很有挑战性。以下是一些常见的预警信号，表明您生活中的孩子或青少年可能正在迷失、焦虑或抑郁的情绪中挣扎：

幼龄和学龄儿童（3 至 10 岁）

- 幼儿过度哭闹和烦躁
- 发脾气或情绪失控
- 倒退回他们随年龄增长已经摆脱的行为（例如如厕事故和分离焦虑）
- 难以集中精力或专心
- 无法解释的头痛或身体疼痛

青少年（11 至 19 岁）

- 过度恐惧和担忧
- 不健康的饮食或睡眠习惯
- 易怒和“叛逆”行为
- 使用酒精、烟草或其他药物来应对
- 回避过去喜欢的活动
- 身体症状，例如头痛、胃痛、肌肉紧张抽筋、疲劳、发抖、潮红、出汗或过度换气

如果这些反应持续或恶化，请使用下列分享的资源和服务获取帮助。

资源与服务

- 有关如何与儿童和青少年交谈的建议，请阅读疾病控制与预防中心 (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)
- 有关如何支持孩子度过悲痛和失落的建议：www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss-sc.pdf
- NYC Well（NYC 迎向健康）提供身心健康和情感支持应用程序 (app)，可以帮助成年人、儿童和青少年应对。请访问在 nyc.gov/nycwell 提供的“App Library”（应用程序库），获得能够帮助您管理身体和情绪健康的在线工具。
- 如果压力症状让您或您照料的儿童或青少年难以承受，您还可以联系 NYC Well 受过专门训练的心理咨询师们。这是一项免费的保密心理健康支持服务，能够帮助纽约民众适应当前情况。NYC Well 的工作人员提供全天候服务，以超过 200 种语言给予您简短的心理咨询和面对面及远程治疗转诊。如需支持，请致电 888-692-9355，或发送短信“WELL”至 65173，或访问 nyc.gov/nycwell 进行在线聊天。
- 如需解决诸如财务帮助、食品、医疗护理或医疗保险等问题的其他资源，请参考[全面资源指南](#)，或访问 www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page。
- 如需有关 COVID-19 的一般信息，包括如何防范歧视现象，请访问 nyc.gov/health/coronavirus 或 [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19)。