

2019冠状病毒肆虐,我们替自己和亲人感到担忧。孩子们心里也有所恐惧:爸爸妈妈会不会染病?我会不会把病毒传给家人?万一家人死了,那该怎么办?

这些都是孩子们向“叮铃朋友”倾诉的担忧。“叮铃朋友”是新加坡儿童会为小学生提供的热线和网上聊天服务。

有些孩子因为被隔离而联络上叮铃朋友,诉说他们心中的难过和郁闷。另一些孩童则感到孤独,因为他们无法跟朋友一起玩。

孩童的世界在一瞬间缩小了。学校关闭,孩子必须居家学习。大部分的体育设施,甚至游乐场,也封闭了。孩子们不能像以前那样自由自在地外出。

你的孩子在这段时间经历了什么?他们有什么感受?

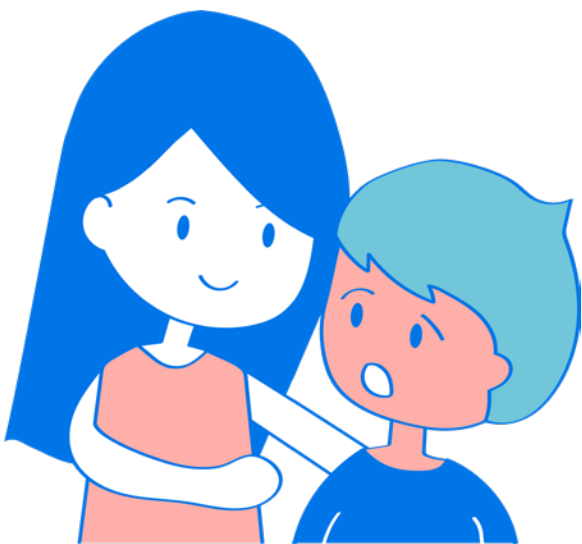
我们在此分享孩子的感受,希望父母和看护者能与孩子展开更深入的对话,帮助孩子度过这场风暴。

- [当孩子们表达恐惧和忧虑...](#)
- [当孩子们因为环境迅速变化而感到不安...](#)
- [当孩子们感到悲伤或愤怒...](#)
- [当孩子们感到孤独和郁闷...](#)



当孩子们表达恐惧和忧虑...

- **认同孩子的担忧。**你也可让孩子知道你有同感, 你也会害怕, 也有脆弱的时刻。然而, 我们仍然可以坚强和勇敢地一起对抗疫情。
- **倾听孩子的心声。**对于新闻每天报道的感染病例, 或居家学习的挑战, 孩童可能感到担忧。你可跟孩子谈谈他所听到, 以及令他感到担忧的事。孩子们或许担心家人受病毒感染而去世, 他们也可能担心学校关闭、学习受到影响而无法考取好成绩。

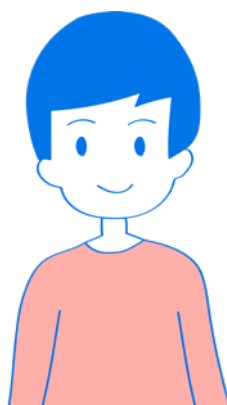


- **跟孩子开诚布公地进行讨论,**并纠正任何误解。我们要给孩子带来希望, 并安抚他们, 但孩子仍可能担心染病和死亡。对医护人员的子女而言, 这个恐惧感尤其真实。尽管要跟孩子讨论这些课题并不容易, 但这些谈话是必要的。
- **帮助孩子恢复一些掌控权。**例如, 我们能避免和他人近距离接触, 以防染病。我们也能用孩子熟悉的例子, 如出水痘, 来跟他们解释传染病的传播。尽量将他们的恐慌转化成有效的应对方式。



当孩子们因为环境迅速变化而感到不安...

- **帮助孩子适应变化。** 孩童的适应能力强, 有些孩子可能出乎你的意料, 能灵活地应对生活中的变化。无论他们的适应程度如何, 你都赞赏孩子所付出的努力。你也能问他们, 居家学习碰到了什么困难?



是否适应居家学习?

这段期间有什么困难?

我能如何帮你?

- **给予支持并提供建议,** 帮助孩子克服困难。如果他们已经有解决方法, 支持并鼓励他们。
- **重新调整生活,** 和孩子共创家庭活动。尽可能保留固定的用餐、冲凉、午觉时间, 让孩子的生活保持稳定。你也可请孩子共同建立新的规律, 让孩子们选择怎么把家里的环境变得既有趣, 又适合学习。
- **引导孩子活在当下。** 教导孩子花点时间表达对亲人的爱和感恩。和孩子进行有意义的项目, 例如制作卡片或打电话问候他们所担心的人。

当孩子们感到悲伤或愤怒...

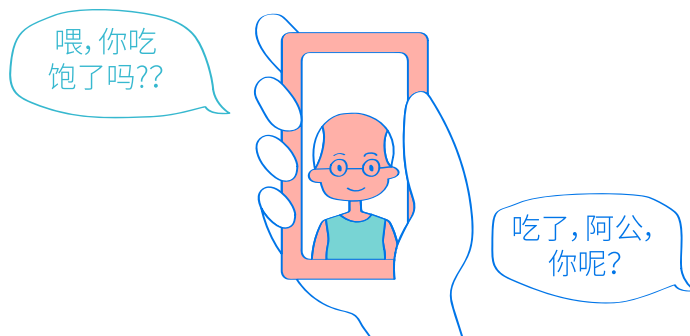


- **认同孩子的感受,** 引导他们寻求应对的方法。例如, 如果生日派对被取消, 孩子可打电话给朋友或上网与他们见面。我们可以提醒孩子要知足和感恩, 因为这意味着他们身边有朋友, 还有手机、电脑和网际网络供他们使用。
- **观察孩子的行为。** 注意他们对于事件的不满, 或流露出指责的迹象, 特别是针对某个群体的人。避免让孩子产生歧视他人的态度。
- **鼓励孩子放下怨气。** 让他们意识到目前的冠状病毒影响了世界各地的人们。我们必须接受这一点, 并且尽量过日常生活。



当孩子们感到孤独和郁闷...

- **跟亲友保持联系。**这段时间,大家都呆在家里,父母在家工作,哥哥姐姐也没有外出。这是个促进家庭关系的良机,大家一起用餐、聊天、玩游戏或看电视节目。孩子们仍然可以通过电话和视频与亲友交谈。



- **表达对孩子的关心。**有些孩童的父母是基本服务工作者,工作性质可影响孩子与父母的相处时间。这些家长可通过简单的方式,例如写短信,鼓励孩子积极生活。
- **灵活处理孩子的需求。**如果孩子现在想做一些事,但又不能马上实现,你可以教他把这个愿望写在纸条上,放进盒子里。生活恢复正常时,就可以开始实现这些当时办不到的事情。
- **参与有意义的项目。**家长和照顾者可以在 www.sgunitied.gov.sg 找有关互助的活动资料。

看护着也需要照顾自己

大家目前都处于高度焦虑的状态。身为家长,你可能必须做出艰难的决策。例如怎么将正确的防疫方式融入生活的每一天,同时保持正常心态。你也会面对压力或经历喘不过气的时候。因此,注意自己的需求是最关键的,你也必须不断地补充自己的情感银行。

接纳和宽恕彼此。我们一旦能接受现在是个困难和不明确的时候,对未来没有十足的答案,这样就不会因为这种烦恼而感到痛苦或自责。当我们的情感舒畅了,心也宽了,就更容易腾出情感空间来安抚孩子们不安的情绪。

限制你的信息来源,只选几个可信赖的新闻媒体。大家都在热烈讨论冠状病毒的演变,对于那些倾向焦虑的人来说,这可能是一种压力。白天设定阅读新闻的时间,并避免在睡前浏览新闻页面,以免扰乱睡眠。

寻求支持。你感觉压力和忧虑上升了吗?不要小看或忽略这些感受。寻找可以提供帮助和支持你的人,例如打电话或用视频跟亲友联系,或向辅导员倾诉内心的忧虑。别忘了周围还有关心你的朋友。

给自己充电。大家都在应对生活中的突发变化。你可以抽出时间来调适心情。趁孩子睡觉时去休息、思考或者做一些自己喜欢的事情。

