

## **SAMSHA**

藥物濫用和心理健康服務管理局

以下內容節選自 SAMSHA 出版物。全文請前往：

[https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006\\_508\\_0.pdf](https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006_508_0.pdf)

### **與兒童交談：給照顧者、父母和教師在傳染性疾病爆發期間的建議**

**嬰幼兒，0~2 歲**，雖然不理解世界上發生著不好的事情，但照顧者不開心時他們是知道的。他們可能會開始表現出與照顧者相同的情感，或以不同的行為方式表現出來，比如毫無原因地哭泣或遠離他人，不玩自己的玩具。

**兒童，3~5 歲**，或許能夠理解爆發的影響。如果他們因爆發新聞不開心，他們可能有困難適應變化和喪失。他們可能依賴身邊的成年人幫助他們感覺好一些。

**多給年齡很小的兒童情感和語言支援。**

低下身，注視著他們的眼睛進行面對面交流，講話語氣冷靜平和，使用他們可以理解的詞語。告訴他們您總是很在乎他們，也會繼續照顧好他們，以使他們感覺安全。繼續按照正常的常規安排生活，例如一起吃晚餐，睡覺時間不變。

**幫助最大的方式是確保您的孩子感覺有聯繫，被關懷、被愛。**

- 多注意，做一個優秀的傾聽者。
  - 父母、教師和其他照顧者可借助對話、書寫、畫畫、遊戲和唱歌幫助兒童表達他們的情感。
  - 要小心，不要向孩子施壓，迫使他們聊此次疾病爆發。
- 鼓勵正面的活動。
  - 限制電視新聞的獲取，使兒童有不會聽到有關該爆發提醒的時間。
  - 不要讓關於爆發的討論佔據太多家庭討論時間。
- 樹立自我照顧的好榜樣
  - 制定常規活動
  - 健康飲食
  - 睡眠充足，多做運動
  - 深呼吸，緩解壓力

您若身心健康，能隨時支援自己在乎兒童的可能性也就更大。