



## 在冠状病毒病（COVID-19）疫情期间如何照看孩子

由于COVID-19大流行影响了我们的日常工作和生活，父母、孩子和孩子的照看者都面临着新的挑战。学校、幼儿园和大多数工作场所已经关闭，孩子和父母突然全天待在家里。

以下想法和提示可以帮助父母和照看者适应这种新的意外情况。

### 支持孩子和与孩子交流

- 凡有机会时，**创造与每个孩子一对一相处的机会**。一对一的时间让孩子感到被爱和安全，同时向他们表明他们很重要。
- 通过电子邮件、电话、视频聊天和社交媒体平台，**帮助您的孩子与朋友、邻居和大家庭成员保持联系**。与所爱的人进行互动，是一种令人愉悦的方式。
- **建立灵活但有一致性的日常活动安排**，让您的孩子参与其中！征求他们的意见并允许他们做决定，这样会有助于建立自信。制定时间表，其中包括结构化活动、身体锻炼以及自由时间，这可以帮助孩子感到更安全。
- **跟孩子一起玩并与他们交流**。这样可以帮助他们学习和表达情感并建立自信心。与孩子们一起参加他们喜欢的活动，与他们共度时光。如果您不是处在**防疫隔离(自我隔离)**或**染病隔离**状态，可以出去**呼吸新鲜空气**，同时要注意与他人保持至少2米的距离。

### 对待孩子的行为要保持友善、镇定和耐心

- **倾听孩子的问题**。听明白他们的想法，感受并肯定其价值。保持诚恳、开放和支持态度。以让人舒服和适合年龄阶段的方式提供清晰、真实的信息。询问他们感觉如何。让他们知道你会随时支持他们。
- **鼓励积极的行为**。如果他们得到积极的指导和赞赏，孩子们会更愿意做家长要他们做的事。
- **做一个积极的榜样**。让孩子看到健康、积极的行为，因为孩子是通过观察他人的行为来学习几乎所有东西。





- **想办法让自己冷静下来，然后再做出反应。** 儿童在遇到压力和焦虑时，可能会表现出为异常行为。其实这个时候他们最需要您。
  - 在回应之前，请深呼吸三下或数到十。保持冷静有助于您掌控局面。
  - 如果离开孩子没有安全忧虑，请退出紧张状况以使自己平静下来，并向孩子说明您会回来。
  - 以冷静和周到的方式做出反应，并将孩子的注意力引导到良好行为上。

### **照顾好自己**

- **自我照顾很重要。** 如果父母和照看者能够**照顾好自己**，就能更好地照顾好自己的孩子。饮食适当，睡眠充足，不时休息一下，做一些有趣或轻松的事，善待自己。有些人可能会使用酒精和大麻等物质来应对困难时期的压力和焦虑。但是，使用毒品会带来潜在的健康风险，并且可能会对您的心理健康和正常生活造成负面影响。如果使用这些物质，请尽最大努力减少使用量和频率，并避免在儿童周围使用。
- **与他人建立虚拟联系。** 你不是一个人。通过与您的朋友和家人讲述您的感受和担忧来寻求支持并缓解压力。
- **使自己恢复平静。** 做一分钟收心活动。注意你的感觉。注意你的情绪感受。注意你的心情是否快乐。注意你的身体感觉。注意任何造成疼痛或紧张的事物。这将帮助您放松身心并接通地气。



如果您或您的孩子在此期间感到不知所措、压力大、困惑、害怕或生气，这是正常的。寻求其他支持或需要找人诉说您的感受和担忧，请联系：

- [儿童帮助电话](#)
- [加拿大儿科学会 – 社区父母支持](#)
- [加拿大家庭 – 家庭支持中心](#)
- [加拿大危机服务 – 资源与支持](#)
- [加拿大共同健康：心理健康与物质使用支持](#)
- [个人支持](#)
- [省和地区冠状病毒病（COVID-19）资源](#)