



## COVID-19 期間的育兒

隨著 COVID-19 疫情影響我們的日常工作和生活常規，全國各地的父母、照顧者和兒童都面臨著新的挑戰。學校、托兒所和大多數工作場所已經關閉，孩子和父母突然之間要全天在家。

下面的想法和技巧可以幫助父母和照料者適應這種新的意外情況。

### 支持孩子和與孩子互動

- 盡可能**創造機會**，與每個孩子有**高品質的、一對一的相處時間**。一對一的時間讓孩子感到關愛和安全，並讓他們知道自己很重要。
- 通過電子郵件、電話、視頻聊天和社交媒體平臺，幫助您的孩子與朋友、鄰居和大家庭成員**保持虛擬聯絡**。這樣會讓他們能安心與所愛的人互動。
- **創建靈活但有一貫性的生活常規**，並讓您的孩子參與其中！徵求他們的意見並允許他們做出決定，有助於建立他們的自信。訂立一個日程表，其中包括學習活動、健身活動以及自由時間。這可以幫助孩子感到更安全。
- **與孩子玩耍和互動**。這樣可以幫助他們學習、表達情感並建立自信心。參加孩子們喜歡的活動，與他們共度時光。如果您不是處於**防疫隔離（自我隔離）**或**隔離狀態**，去呼吸一下**新鮮空氣**，但是要與他人保持至少 2 米的距離。

### 對孩子的行為保持和氣、鎮定和耐心

- **傾聽孩子的擔憂**。認可他們的想法和感受並找出原因。要誠懇、開明和支持。以令人安心和適合年齡的方式提供清晰，真實的資訊。詢問他們的感受。讓他們知道你是他們的依靠。
- **鼓勵正面的行為**。如果他們的努力得到積極的指導和讚賞，孩子們更有可能會聽從您的要求。
- **做出積極的表率**。做出健康正面行為的榜樣，因為孩子往往是通過觀察他人的行為學習幾乎所有東西。





- **想辦法使自己冷靜下來，然後再做出反應。** 孩子面對壓力和焦慮的反應可能會採取發洩。他們行為異常時，是最需要您的。
  - 在您做出回應之前，請深呼吸三下或數到十。保持冷靜有助於您掌控局面。
  - 如果您可以安全地離開孩子一下，請從這種情況中退後一步，使自己平靜下來，並向孩子保證您很快就會回來。
  - 以冷靜和周到的方式做出反應，並把孩子的注意力轉移到良好的行為上。

## 保重自己

- **自我保重很重要。** 父母和照顧者要**保重好自己**，才能更好地照顧孩子。飲食良好、休息充足、張馳有度，做一些有趣或輕鬆的事。善待自己。有些人可能會使用酒精和大麻等物質來應對困難時期的壓力和焦慮。但是，使用毒品會帶來潛在的健康風險，並且可能會對您的身心健康造成負面影響。如果使用毒品物質，請盡可能減少用量和頻率，並避免在兒童近旁使用。
- **與他人虛擬聯絡。** 您並不孤單。通過與親友談論您的感受和擔憂來尋求支持並緩解壓力。
- **自我調適。** 做一分鐘的正念活動。注意自己的念頭。注意自己的情緒感受。注意自己的心情快樂與否。注意自己的身體感覺。注意任何令您痛苦或緊張的事物。這會幫助您放鬆並感覺到沉穩。

如果您或您的孩子在此期間感到不知所措、壓力重重、困惑、害怕或生氣，這都是正常的。如需更多支援，或需要同其他人談論您的感受和擔憂，請聯絡：

- [兒童求助電話](#)
- [加拿大兒科學會 - 對父母的社區支持](#)
- [加拿大家庭協會 - 家庭支持中心](#)
- [加拿大危機服務 - 資源和支援](#)
- [加拿大健康共同網路平臺：心理健康和吸毒者支持](#)
- [對個人的支持](#)
- [各省和地區的 COVID-19 資源](#)