

# 关于缓解儿童和青少年 对 COVID-19 担忧的一些建议



## 给父母、照料者、 和从事儿童及 青少年工作的人 的建议

当下，充满了动荡和不确定，很多儿童和青少年们都会为即将发生的事情感到焦虑和不安。这是对这一事件的正常反应，下面我们给成年人提供了一些建议，为儿童和青少年提供帮助和支持。

如今我们可以获取到非常多的信息，这是一件很棒的事，但是也可能会给大家带来一些困惑，现在我们把这些建议和链接放在这里，希望能够有所帮助。

鉴于如今事件发展变化非常快，我们也会实时更新这些资源：<https://emergingminds.org.uk/resources/>

**NIHR** | Oxford Health Biomedical Research Centre

**NIHR** | Applied Research Collaboration Oxford and Thames Valley



## 照顾好自己

如果你此时感到焦虑和担忧，是正常的，或许谈论它对你来说也是一件有挑战的事。寻找一些事情来帮助你应对这些挑战吧。或许这能够帮助你在与儿童和青少年交谈时更加自如地做出适宜的反应。



## 保持健康的习惯

尽可能保持正常的作息时间表。比如，饮食、睡眠、学习、玩耍或休假。作息规律能够帮助儿童和青少年感到安全。出门接触大自然也是有益处的。有研究表明接触大自然能够促进心智发展，在卫生许可的情况下，带孩子到户外走一走吧。如果孩子们不愿意出门，那就鼓励他们做一些室内的锻炼吧。

## 避免陷入恶性循环

从长远上看，下面这些行为可能会使你变得更加焦虑：

- 避免事情发生（比如，父母和孩子睡在一起，而不是孩子自己睡）
- 躲着其他人
- 频繁的检索相关信息
- 花费很多时间去谈论自己的焦虑和担忧
- 时刻警惕着危险
- 反复确认（例如，常更新查看新闻）
- 在脑海里思考很多事情而不是去做这些事情
- 洗手次数远远超过卫生建议

注意这些行为和其他行为，并鼓励儿童和青少年去留意能帮助他们以及能让他们感觉更愉快的活动。稍后我们会提供一些建议来帮助儿童应对这些行为，避免陷入恶性循环。



## 回应儿童和青少年

儿童和青少年也会向周围的成年人寻找线索，了解他们应该如何做出反应，以及他们是否应该担心，所以与儿童和青少年交谈时要努力检查你的反应。

这并不是说你需要隐藏你的焦虑，相反，帮助孩子认识到一定程度的焦虑和压力是正常的，关键是如何缓解。

例如，“当我担心这件事时，我喜欢打电话给我的朋友，我们可以打电话给你的朋友和他们谈谈吗？”。例如，“当我担忧的时候，我喜欢看一些有趣的电视节目来分散我的注意力，你想看什么节目呢？”。

他们可能看到大人们也会担心，但是当大人们都感到手足无措的时候，他们会变得更加害怕。

## 谈论担忧

谈论忧虑和倾听儿童和年轻人的关心的事情是很好的。试着腾出时间和空间让孩子们和你交谈。他们有时候不会明确地说想要谈谈，所以要注意一些迹象，比如他们比平时离你更近。

## 谈论的时间

如果你能在孩子们提出忧虑时与他们交谈，那就太好了，因为他们当时显然是可以交谈的。但我们知道这并不总是可能的，重要的是在你和他们都没有压力、忙碌或疲惫的时候交谈。同时，尽量避免在睡前讨论担忧也是有帮助的，因为事情在睡觉时似乎更可怕，更令人担忧。如果孩子们在这些时候提出忧虑或担忧，让他们知道你听到了他们的担忧，你肯定想和他们谈谈，并同意换一个时间来交谈（并履行这个计划）。然后转换到思考其他事情上，而不再担心。

## 如何谈论

造成忧虑和焦虑的是当前情况的不确定性、潜在威胁性和责任感增强，控制感降低，因此很容易理解为什么我们目前的情况正在加剧焦虑。因此，在与儿童的对话中，必须帮助他们：

- a. 认识到感到担心和忧虑是正常的。
- b. 对当前的情况有一个现实的和准确的认识。
- c. 认识到他们可以做的简单、实用的事情，但也要清楚他们的责任范围。

## 这些方案可能会有用：

### ① 好奇，承认他们的恐惧和忧虑

以开放式的问题开始。这些问题不能直接以简单的是或不是来回答（比如：是什么让你产生这种感觉的？你对这些病毒都了解些什么？对此你都有哪些担心？）。大一点的孩子可能会通过网络检索信息或者从同学朋友那里听到消息，所以，要探索他们听到了什么样的事情。这可能会帮助你全面的了解到他们的担忧。

承认他们所想的事情是会影响他们的感受的，尽量不要减少或摒弃焦虑（例如：“一切都会好起来的，别犯傻了。”），因为这可能会导致孩子们觉得他们的担忧没有被认真对待，这可能会使他们不愿意谈论，而不是感到之后能够分享想法或询问问题（不管这些问题看起来多么愚蠢）。

有时候也很难控制涌进我们头脑中的那些想法，所以与其说“不要想这些了”，不如多鼓励他们去留意到这些想法但是不能陷入这些想法，（比如，“这些恼人的忧虑的想法又来了，除了这些你还能想到一些别的吗？”）

### ② 让他们感到被理解，他们的忧虑是正常的

要认识到这个时期就是一个焦虑爆发的时期，对于每个人来说都是一样，焦虑和担忧都是正常的。例如，如果孩子担心他们的祖父母，你可以说，“我能够感觉到你担心你的爷爷奶奶/外公外婆，我也同样在担心着他们。”然后遵循第3，4，5点。

认识到这段时间事情可能会变得有所不同，这可能意味着他们感到失望，因为他们期待或喜欢做的事情被取消了。这种失望是可以理解的。



### ③ 温柔地纠正孩子们可能持有的误解

在注意到他们的担忧并表明你理解之后，你可以耐心地分享事实来纠正每一个误解（例如，一个孩子可能会认为，因为病毒在他们的城市，每个人都要死了，你可以说：“我可以看到你害怕路上有人感染了病毒，知道住在我们附近的人生病并不是很好，但这并不意味着我们会死，事实上，大多数人只会发烧和咳嗽。”）

保持以事实为基础的对话（例如，大多数人只是有轻微的症状，并会在几周内康复；宠物不受影响）。利用推荐的、可靠的来源的信息，**适合你孩子年龄段的信息**，并一起研究新闻。

如果你不知道或找不到答案，那么你可以**承认说不知道**。目前有很多不确定性，无法回答孩子们会问的一些问题。不去试图为他们消除所有的不确定性，找到他们所有问题的答案，这可能有助于解释，有些事情我们不知道，这是可以不知道的。然后，你可以让孩子们放心，解释周围的成年人会照顾他们，科学家和医生正在努力找出如何最好地帮助他们。



### ④ 帮助你的孩子感受他们可以控制的地方（并强调这对大家都有帮助）

例如，“我们可以做很多事情来保护自己和帮助别人，比如洗手，主动为别人买东西。”

上面提及的资源为保护我们自己和他人的安全提供了有益的儿童信息。

### ⑤ 明确孩子们自己有限的责任范围

让孩子们知道，政府、卫生部、科学家和其他许多人正在努力保护人们的安全。这是他们的工作。在这篇文章的结尾有一些特定的资源，可以帮助人们解决困扰或强迫症的问题（在这些问题中，人们通常会对一些不好的事情感到有责任，比如把细菌传染给别人或者自己生病）。

## ⑥ 强调好的方面

虽然这是一个真正具有挑战性的时期，但要帮助孩子们认识到正在发生的正能量时间。例如，“有很多人努力工作以保证我们所有人的安全，比如医生和护士一直在医院工作，科学家正在开发疫苗，甚至还有我们洗手也是在做贡献！”告诉孩子，非常多社区正在组织人们积极的行动进行互相帮助。

## ⑦ 找到解决烦恼的方法

我们很容易在醒着的时候被担忧和恐惧所控制，尤其是在我们不断地看到新闻的情况下。**限制儿童在无人监督的情况下接触新闻**。例如，你可以设置一个“新闻时间”，和孩子在“新闻时间”一起看新闻，并讨论发生了什么。对于大一点的孩子来说，如果他们通过社交媒体获得了无用的信息，那么是否可以尝试限制他们花在这些信息上的时间或看到的内容呢？如果他们经常和朋友谈论这件事，是否可以限制他们的谈话，转而去谈论其他的事情呢？

帮助孩子们思考他们是否可以做些什么。如果这些事情不在他们的控制之下，那么重要的是要逐渐学会排解自己的担心和恐惧，并把注意力放在其他事情上。

这显然是一个棘手的事情，但有一个方法是可以帮助孩子们相信他们担心的事情是可以解决的，帮助他们控制自己的担心和恐惧，可以引入一个“**担心时间**”。每天的某个时间，坐下来一定的时间（最多 30 分钟）和孩子讨论的担心的事情。你的工作主要是倾听和共情。



当孩子们在“担心时间”之外开始担心时，要求孩子们记录下他们的担心，并向他们保证在“担心时间”会解决。这也能帮助孩子们注意到，有时看起来很令人担心的事情，过了一段时间后就不再是问题了。

## ⑧ 采取切实可行的措施减少焦虑

早些时候，我们谈到了焦虑的恶性循环，一些看似有用的行为最终会使问题变得更复杂。我们已经讨论了处理担心和恐惧的方法。还要注意一些行为，比如检查、对危险保持警惕，或者洗手的次数超出了医生建议的范围。鼓励孩子或年轻人减少这些行为。

也许可以与一个值得信任的朋友一起努力？例如，他们的朋友会建议他们如何洗手。有时候，孩子和青少年可以采取一些实际的措施。例如，如果担心他人（例如，爷爷奶奶/外公外婆或有潜在健康问题的朋友），鼓励他们主动关心，虽然不能见面但是可以通过其他方式建立联系，例如，发短信、打电话、使用社交软件（微信/QQ）、写信、做一个卡片邮寄给他们。

## 持续的焦虑影响正常生活时

一些孩子和青少年可能会比其他人更难处理这些问题，甚至一些人可能已经在焦虑的困境中挣扎，当前的情况可能已经加剧了之前的担心和恐惧。如果你担心孩子或青少年的焦虑持续，并妨碍了他们的生活（例如，他们的睡眠、学业、友谊或家庭生活），那么他们可能需要一些专业的帮助。寻找专业的人员（例如，医生、心理咨询师、心理工作相关人员）将能够提供进一步的建议。



出自：

**Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd,  
Cathy Creswell**

牛津大学，雷丁大学，英国

译自：

首师大儿童发展研究中心

首都师范大学，中国