



如何回應孩子情緒？

應對新型冠狀病毒 (COVID-19)

面對疫情時家長的角色

新型冠狀病毒肺炎疫情發生至今，為避免感染，很多人都一直在家中未能外出。這種受限的生活狀態，加上各種疫情訊息和對發展的不可控感，難免使人出現各種情緒反應，例如**無聊、焦慮不安、擔心、恐慌**，**以至於身體酸疼、胸悶、失眠等身體徵狀**，這些都是**正常反應**。



在這特殊時期，除了身體上的防護，**家庭成員間應互相支持**，讓每人都**感到安全**，維持積極的**健康情緒**亦十分重要。

同時，孩子亦將一切**看在眼里**。如果家長能以**冷靜及具信心**的態度應對疫情，可讓孩子更加放心。



照顧孩子 也要顧好自己

宜

認識並接納自己的情緒反應

讓自己休息，
找一個平靜的地方調節心情

保持良好的睡眠習慣

適當運動

以短訊或社交媒體，
與親友保持聯繫



忌

壓抑或嘗試逃離情緒

睡眠不足

過量接觸疫情訊息

Picture credit: © UNICEF Viet Nam

Source: UNICEF, 'Keep a strong, healthy body and mind', UNICEF, <<https://www.unicef.cn/en/what-we-do/unicef-emergencies/covid-19/how-to-keep-a-strong-healthy-body-and-mind>>, accessed 23 March 2020

疫情二三事

如何與孩子談及疫情？
如何回應孩子情緒？
維繫家庭和諧有妙法？



如何與孩子談及疫情？



按孩子年齡能理解的方式談疫情

疫情對於大多孩子是完全陌生的事，他們依賴父母協助建立對疫情的正確認識。

父母可按孩子年齡能理解的方式，清楚地解釋目前情況，以及如何降低被感染的風險。

對於年幼的孩子，可通過**遊戲、講故事、角色扮演或者藝術創作**的方式協助他們理解疫情，例如跟他們一起**畫病毒的樣子**、於網上找有趣易明的**衛生防護短片**，協助孩子建立良好的衛生習慣。

更多貼士

聆聽孩子時，可彎身或蹲下，**以孩子相同高度的視線輕聲交談**，讓他們安心。

如需入院或隔離，亦應**定時與孩子聯繫**，如通電話和發短訊等。

身心抗疫小冊子

本小冊子支援家長與孩子以健康有趣的方式談疫情。



資料來源：衛生署

Source:

1. UNICEF, 'Keeping your home healthy and safe', UNICEF, <<https://www.unicef.org/bulgaria/en/stories/keeping-your-home-healthy-and-safe>>, accessed 23 March 2020
2. WHO, 'Helping children cope with stress during the 2019-nCov', WHO, <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>>, accessed 23 March 2020
3. 衛生署兒童體能智力測驗服務，身心抗疫(家長篇)，衛生署，香港，2020

如何回應孩子情緒？

19

保持日常生活習慣

盡可能保持日常生活習慣，或在新環境中與孩子共同建立新的規律，例如訂立在家學習時間表。



鼓勵孩子表達情緒

當孩子情緒來臨時，鼓勵孩子將自己的表情畫出，讓他們學會覺察情緒。待孩子心情平伏，父母可邀請孩子一起重溫「情緒日記」。

父母亦可配合使用本小冊子頁尾的「心情卡」，以開放式問題，如「你今日心情係點樣呢？邊張卡最能代表你的心情？」等，讓孩子表達情緒。



透過遊戲讓孩子放鬆

遊戲是紓緩壓力的有效途徑，有助孩子增強心理韌性。而進行親子遊戲，亦能幫助孩子紓緩壓力和不安。

在家玩樂有辦法

此網站提供多個在家玩樂遊戲，讓家長參考，也讓孩子放放電。



資料來源：
智樂兒童遊樂協會

Source:

1. UNICEF, 'Keeping your home healthy and safe', UNICEF, <<https://www.unicef.org/bulgaria/en/stories/keeping-your-home-healthy-and-safe>>, accessed 23 March 2020
2. WHO, 'Helping children cope with stress during the 2019-nCov', WHO, <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>>, accessed 23 March 2020
3. UNICEF China, 'How are you feeling today?', UNICEF, <<https://www.unicef.cn/en/what-we-do/unicef-emergencies/covid-19/how-to-keep-children-emotionally-healthy>>, accessed 8 April 2020

維繫家庭和諧有妙法？

和諧家庭氣氛是每人心理安全的首要條件。家人間的相互支持和良好溝通可讓人減少壓力，乃讓心情放鬆的防疫良藥。



安排家庭活動或運動

每天安排最少一項家庭活動或運動，讓家人一起參與，既可**強身健體**又能**促進感情**，例如：

- 體適能遊戲
- 做帶氧運動（如跳繩、原地跑等）



邀請孩子做家務

孩子不只是被照顧的對象，他們也能為家庭作出貢獻，簡單家務如摺衫及執拾玩具等，提升孩子**能力感**。



讓孩子參與計劃家庭事務

家長可按孩子年紀及**成熟程度**，讓孩子參與計劃家庭事務，例如籌備家庭活動或討論居家守則，提升孩子**規劃能力**及**減低不確定感**。

更多身心抗疫資訊

身心抗疫小貼士，提供多個親子活動、運動與遊戲貼士，與家長共同抗疫。

資料來源：衛生署



家長篇



學生篇

Source:

1. UNICEF, 'Keeping your home healthy and safe', UNICEF, <<https://www.unicef.org/bulgaria/en/stories/keeping-your-home-healthy-and-safe>>, accessed 23 March 2020
2. 衛生署學生健康服務，身心抗疫小貼士(家長篇)，衛生署，香港，2020

青年人，你OK嗎？

疫情下學校停課，在擔心學業進度，同時失去與同學相處的寶貴時光。面對父母緊張的慰問，青年人可能淡淡回應一句「OK」，但怎樣才是正確的心理調節呢？父母可參考青年心理學家Dr. Lisa Damour提供6大心理健康錦囊，與青年人一同經歷成長的起伏。

1. 感到焦慮是正常的

焦慮不一定是壞事，它可以幫你做出保護自己及他人的決定（如減少社交接觸及經常洗手等），這些是關心身邊的人的表現。

感到焦慮是正常，但要確保接收疫情的資訊是來自可信任的來源。

2. 聯繫朋友的方法

疫情期間，青年人或會更常使用社交媒體（如Instagram, Telegram等）與朋友保持聯繫。

但過量使用社交媒體也並非健康，也可能增加不必要的焦慮。父母可與青年人一起商討合適的時間表。



Picture credit: © UNICEF Indonesia
Source: UNICEF, 'How teenagers can protect their mental health during coronavirus (COVID-19)', UNICEF, <<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>>, accessed 26 March 2020

3. 分散注意力

「問題」可以分為兩類，
第1類是「你能做點事帶來改變」
第2類問題是「你不能改變什麼」。
疫情下，不少問題均屬於第2類。

面對這類問題，你可以選擇分散你的注意力，
例如做你喜歡的興趣，讓自己能得到平衡。

4. 將注意力放在自己

停課不等如停滯，你可善用
這寶貴的「暫停」時間，
看一本你未完成的書，
發展一個你想嘗試的興趣。



5. 處理感受

Dr. Lisa Damour認為「當感到痛苦時，唯一出路就是面對及渡過難關。讓自己感受悲傷，會較快從悲傷走出來。」

不同人處理感受的方法不一，可以是繪畫，可以找朋友傾訴，最重要的是找出適合自己的方法。

6. 善待自己、善待他人

有些青年人因疫情而受到歧視甚或欺凌，但旁觀者能有所作為。如你目睹朋友被欺負，請與他們聯繫並嘗試提供支持。如未能得到支持，他或覺得每個人都在反對他，或沒人在乎。你的支持可以帶來改變。

在這困難時刻，感到情緒困擾是正常的。如有需要，你可找你信任的人傾訴或尋求協助，例如家長、老師、社工或專業人士。

你並不孤單的。

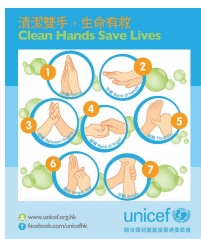


更多資源

衛生防護資源

洗手7步曲海報

家長可列印海報，並張貼在洗手間當眼位置，讓孩子認識洗手步驟。



防疫小冊子

小冊子以簡單易明的文字及小遊戲，協助家長講解個人衛生與防疫訊息。



在家玩樂

點樣同小朋友玩？

本小冊子簡介遊戲對兒童早期發展的好處、不同年紀的小朋友適合哪些親子遊戲，以及推介育兒資訊。



兒童早期發展小冊子

本小冊子為老師、家長及幼兒照顧者提供多種小點子，促進兒童發展。



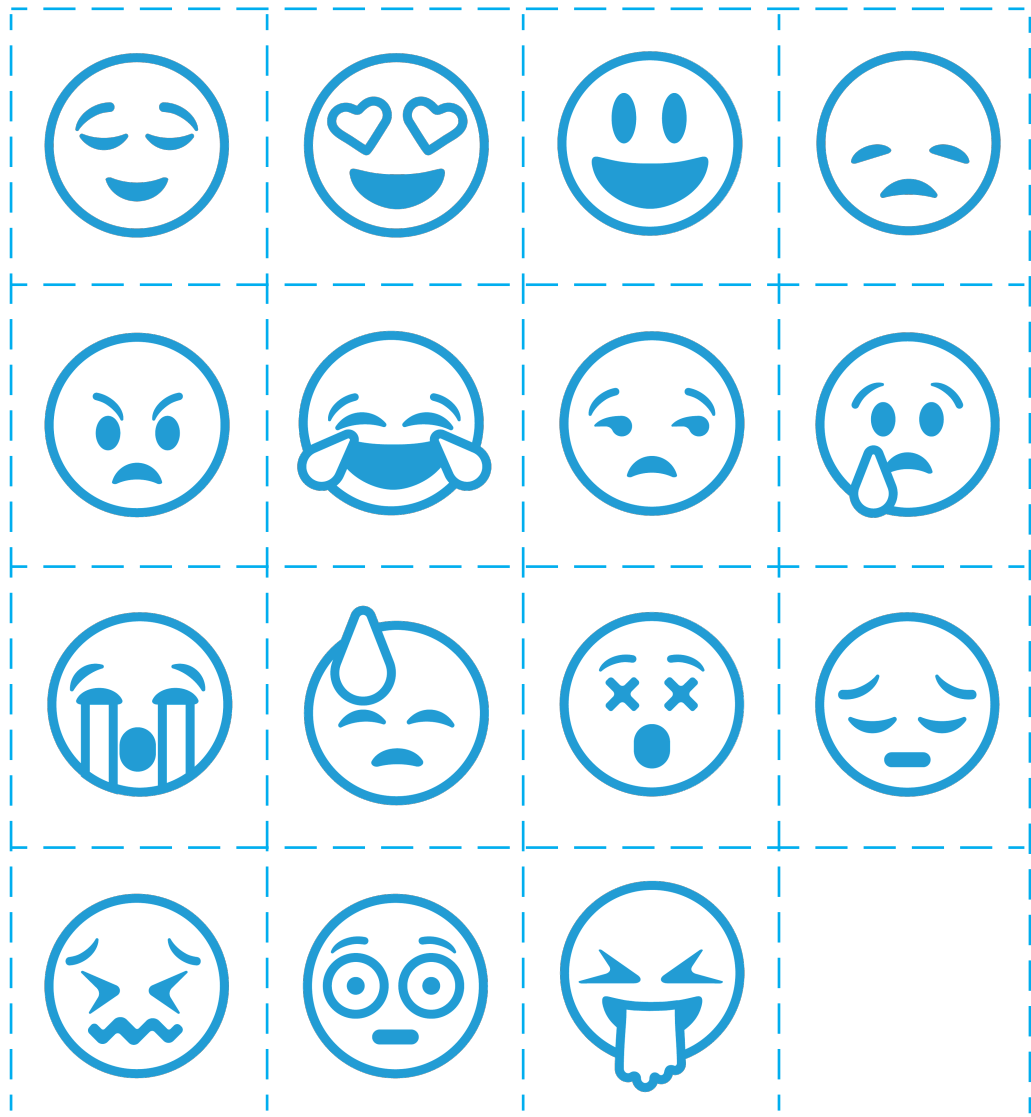
如需尋求協助，可致電熱線

衛生防護中心熱線（上午8時至午夜12時）
社會福利署24小時情緒支援熱線

2125 1111 / 2125 1122
2343 2255

心情卡

1. **詢問孩子情緒**：你今日心情點呢？邊張卡最能代表你的心情？你也可以在空格內畫出你的心情。
2. **了解經歷**：今日發生咗咩事，令你抽呢張心情卡？
3. 如描述的情緒及經歷傾向負面，可與孩子一同思考**調節**的方法，例如：
 - 你當時有冇做些事情去令自己舒服D？
 - 如果下次再發生類似的事，你會點做去改善情況？





支持「童你抗疫」衛生行動

聯合國兒童基金香港委員會 (UNICEF HK)
「童你抗疫」衛生行動，從家居措施着手，
增強基層家庭的抗疫能力。支持我們，你可以：

登記成為義工 或 **捐款** 支持！



 UNICEF Hong Kong

聯合國兒童基金香港委員會
香港英皇道75-83號聯合出版大廈7樓

unicef 

聯合國兒童基金香港委員會

攜手為兒童