

在传染病爆发时 如何与孩子交流

翻译 @ 孙晓宁
编辑 @ 丁凡

您应该知道些什么

当您的孩子从新闻上看到、读到或者听到他人讨论到感染性疾病的爆发时，他们会感到害怕、不解或者焦虑——就像成人一样。即使疫情爆发的地区远离孩子的居住地，并且不会实际让孩子传染生病，孩子们也会有同样的感受。儿童对于焦虑和压力的反应往往不同于成人。有些孩子可能立即会作出反应，而其他的孩子可能在一段时间之后才会出现一些困难情绪的迹象。所以，成人不一定总是知道孩子什么时候需要帮助。本则小贴士旨在帮助家长、照顾者以及老师们了解孩子的常见反应，如何以有益的方式回应，并且知道何时寻求支持。

传染病爆发时可能出现的反应

下页列出的很多反应对于正在经受压力的儿童和青少年来说都是正常的反应。如果这些反应的持续时间超过 2 至 4 周，或者这些反应是在一段时间之后突然出现的，那么孩子可能需要更多的帮助。

学龄前儿童，0-5岁

年龄很小的孩子可能会用吮吸手指或者夜里尿床的方式表现出他们的焦虑和压力。他们可能会恐惧疾病、陌生人、黑暗或者鬼怪。对于学龄前儿童来说，过于依附家长、照顾者或者老师，或者想要待在让他们感到安全的地方都是很常见的反应。他们可能会在自己的游戏中不断重复自己对传染病爆发的理解，或者讲述关于传染病爆发过于夸张的故事。有些孩子的饮食和睡眠习惯可能发生改变。他们也可能有出现一些医学无法解释的身体上的不适和疼痛。其他需要注意的症状包括暴力或回避行为，多动，语言障碍，以及违抗行为。

0至2岁的婴幼儿无法理解世界上正在有不好的事情发生；但是如果他们的照顾者情绪低落，他们是知道的。他们也许开始表现出与他们的照顾者相同的情绪，也有可能是不一样的表现，比如无缘无故的哭泣，或者回避他人以及不再玩玩具。

3至5岁的儿童可能不能够理解传染病爆发会带来的影响。如果他们因传染病爆发的新闻而感到不安，他们可能对其他改变或损失很难适应。他们可能会依赖于身边的成人来让自己感觉好一些。

儿童早期到青少年时期，6-19岁

这个年龄段的儿童和青少年可能会与年龄小的孩子对于传染病爆发相关的焦虑和压力有着类似的反应。这个年龄段中年龄偏小的儿童经常会想要从家长或照顾者身上寻求更多的关注。他们可能会停止做功课或者家务。有些儿童可能会感觉到无助和愧疚，因为他们处在没有受到被传染病爆发所影响的、或者公共卫生系统能够保护人们不受疫情侵害的那一部分世界中。

6至10岁的儿童可能会害怕去学校并且不再与同伴玩耍。他们可能会无法集中注意力，并且学校里的表现可能会出现一些问题。他们也有可能表现出低龄化的表现，比如让他们的父母或照顾人喂饭或者帮助穿衣。

儿童早期到青少年时期， 6-19岁 (续)

11 至 19 岁的儿童和青少年会因为他们目前的发展阶段而经历很多生理和情绪上的改变。所以对他们来说，应对因听闻或读到新闻中关于传染病爆发而产生的焦虑可能会更加困难。年长一些的青少年可能会对自己以及对照顾者否认自己正在经历的反应。他们可能会例行公事般地回应“我没事”或者甚至在情绪不安时保持沉默。又或者，他们可能会抱怨身体上的疼痛或不适，因为在情绪上，他们无法鉴别出具体是什么让他们感到不安。他们也可能因为疾病爆发所致的焦虑而经历一些身体症状。有些孩子可能会在家庭和 / 或学校中变得更容易与人争论，不愿服从于任何规则或有权者。他们也可能参与一些风险行为，比如饮酒或吸毒。

- 允许他们提问

询问您的孩子他们关于传染病的爆发知道多少？他们在学校里听说了些什么？在电视上看到了些什么？尽量与他们一起观看电视或者网上的新闻。同时，控制他们对于这些信息的访问权限，确保他们有时间远离会提醒他们关于传染病爆发的内容。不要让关于传染病爆发的谈话在家庭或者教室的讨论中长时间占据主导。

家长、照顾者和老师可以如何支持孩子处理他们对于传染病爆发的反应

在身边成人的正确支持下，儿童和青少年是可以应对因传染病暴发而产生的压力、并且采取相应措施来让自己在情绪和生理上保持健康的。最重要的支持方法是保证孩子感受到他们是与人联系着的，被关心以及被爱护着的。

- 保持关注，做一个倾听者

家长、老师和其他照顾者可以帮助孩子通过对话、写作、画画、玩乐以及歌唱的方式来表达自己的情绪。大部分孩子都会想要谈论那些让他们感到焦虑和压力的事情 - 那就让他们说吧。接纳他们的感受，并且告诉他们：感受到伤心、不安或者压力都是完全可以的。哭泣也是一种缓解压力和哀伤的常用方式。

–鼓励积极活动

成人可以帮助儿童和青少年意识到传染病爆发也可以有好的一面。英勇的行为，前往协助应对传染病爆发的家人和朋友，那些采取预防疾病扩散行动（比如勤洗手）的人们，都是很好的例子。他们可以给那些生病了的或者失去亲人的人们写一些关爱信。他们也可以组织一场为受感染地区收集医疗物资的行动。

–塑造自我关怀的模范，建立常规，保证健康饮食和睡眠，多运动，以及用深呼吸来处理压力

成人可以向儿童和青少年展示如何照顾自己。如果您生理心理都处于健康状态，您则更有可能随时为您关心的孩子提供支持。

在传染病爆发期间与不同年龄段的孩子讨论疫情的小贴士

注意！尽量不要强迫孩子讨论传染病疫情或者投入到倾诉性的活动中去。虽然大部分孩子都可以很轻易的谈论起疫情，有些孩子可能会感觉到惊恐。甚至有些孩子会在谈论疫情、听到他人谈论疫情，或看到疫情相关的艺术作品时感觉到更加的焦虑和紧张。允许孩子选择远离这些活动，并且紧密关注他们任何感到痛苦的迹象。

学龄前儿童，0-5岁

- 多多给予这些低龄儿童拥抱和口头支持
- 蹲下来直视他们，使用他们能够理解的语言，以平静、温和的方式与他们说话
- 告诉他们：您总是会在他们身边照顾他们，并且会继续照顾他们下去。这样他们会感到有安全感。
- 保持例行常规，比如一起吃晚饭以及与往常一致的睡眠时间。

儿童早期到青少年时期， 6-19岁

– 询问您的孩子或您照顾下的孩子是什么让他们感到担心，以及什么方式可以帮助他们应对

– 使用温和的语句提供安慰，合适的时候可以给他们一个拥抱，或者仅仅是在他们身边陪伴他们

– 比往常多花一些时间陪伴孩子，即使只有一小会也好

– 如果您的孩子非常痛苦，允许他/她在一两天内可以不做家务

– 支持孩子与他们的朋友共度时光，或者给与他们一些可以用来写作或创作艺术作品的安静时间

– 鼓励孩子参与休闲活动。这样他们可以活动起来，也可以与别人一起玩

– 用健康的方式处理自己的焦虑和压力

– 让孩子知道您是在关心他们的 – 陪他们一起做一些特殊的事情；确保用不过于打扰的方式查看他们的状况

– 让日常行为保持一致，比如做功课和一起做游戏

当儿童、青少年以及家长、照顾者或者老师需要更多的帮助

在有些情况下，孩子可能会难以摆脱传染病爆发带来的反应，尤其是当他们的亲人居住于疫区或者正在疫区帮助处理疫情的话。考虑安排孩子与心理专业人士谈话，以帮助确定他们在哪些方面经历难处。如果孩子失去亲人，请考虑与了解如何支持正在经历哀伤的孩子专业人士商讨。请参照网页中的相关链接来寻找合适的专业人士。