



# 新型冠狀病毒 育兒指南



Diana Chu, MA, MFT, RDT, Mental Health Consultant of Fu Yau Project, RAMS, inc.

編寫 - 2020年3月16日

Li Wen Cheung, M.Ed, AMFT, Mental Health Consultant of Fu Yau Project, RAMS, inc.

翻譯

## 如何與孩子談論新型冠狀病毒呢？

以下是有關如何與兒童談論新型冠狀病毒的一些想法：

- 讓孩子知道您和成年人在保護他們的生命，醫生，護士和科學家在照顧生病的人並努力尋找可以確保所有人安全的疫苗。讓孩子們知道阻止或治癒病毒不是他們的工作，但您可以通過教導經常洗手，咳嗽或打噴嚏遮住鼻子和嘴巴來使他們成為對抗病毒的好幫手。
- 注意您的孩子在新聞中聽到和看到的內容，並恰當的控管他們看到和聽到的內容。
- 詢問您的孩子他們對新型冠狀病毒的認識。孩子可能聽到超出了您所想像的資訊，又或者他們聽到了錯誤的信息。您可以問孩子所知道的，請避免假設孩子已知道關於新型冠狀病毒的一些資訊，在交談的過程中使您有機會更瞭解和認識孩子在目前對於新型冠狀病毒的認知與理解。
- 讓孩子知道他們總是可以向您提出問題。如果您有不知道如何回答的問題，可以告訴您的孩子“我也想知道”，也可以告訴他們，如果以後有答案，您會回來告訴他們。
- 讓孩子知道他們有的感受和情緒對您而言始終是安全的，無論他們感到擔心，悲傷或是其他任何事情。

NPR 發布了一本漫畫書給孩子解釋新型冠狀病毒 (英語) - [Just for kids: A comic exploring the new coronavirus](#)

---

## 孩子也需要社交生活!

作為治療師和心理健康顧問，我鼓勵我的客戶和朋友即使在社會疏遠期間也要保持社交聯繫。這並不意味著在餐廳和朋友吃飯聊天。這意味著，與無論距離遠或近的朋友接觸。

您的孩子也一樣。在這個微妙的時刻給他們的社交生活留出一些時間和空間。

- 允許並鼓勵他們與同伴進行視頻聊天。他們可以分享故事，分享學了什麼，或互相展示自己的家庭生活。
- 與其他家庭一起設置在線時間。對於年齡較大的孩子，這可能是在設定的一段時間與朋友一起玩在線遊戲。
- 一起做事。當您做飯，清潔和運動時，請讓他們參與其中。讓他們領導和指揮。
- 鼓勵您的孩子擁有自己的空間（尤其當您也在家工作時）以及家庭時間。家庭時間也許是一起閱讀故事，玩棋盤遊戲，擁抱派對。

\*重點-您孩子的社交生活對於他們的整體心理健康是非常重要的。

## 保持常規 - 製定每日時間表

在壓力很大的時期，請為您的孩子製定每日時間表。時間表可讓孩子預測將會發生的事情，使孩子生活有結構，讓孩子感到安全。這將大大減少孩子的焦慮程度，並幫助他們的成長和創造力。也會增強他們的生活彈性。

在接下來的數星期，定立孩子用屏幕的時間。使他們有能力成為健康的小先鋒並為自己的健康和成長負責。

在社交媒體上我找到這是一個很棒的時間表。（很抱歉，我找不到原創者。）有些家庭可能沒有機會到室外享受戶外空間時間，您可以用室內體育活動代替它，甚至可以在窗外唱歌。

\*重點-忙碌的孩子是快樂的孩子

## 新型冠狀病毒- 每日行程表

早上9:00之前	起床	吃早餐, 整理床, 穿衣服, 將睡衣放進洗衣籃
9:00 - 10:00	早晨散步	遛狗或瑜珈
10:00 - 11:00	學習時間	沒有電子產品 Sudoku書籍, 學習指南, 日記
11:00 - 12:00	創作時間	Lego 樂高積木, 方塊遊戲, 繪畫, 手工製作, 播放音樂, 做飯或烘培等
12:00	午餐	
12:30 下午	家務時間	A-擦拭所有廚房桌子和椅子 B-擦拭所有門把手, 電燈開關和桌面 C-擦洗浴室-水槽和廁所
1:00 - 2:30	安靜時間	閱讀, 拼圖, 睡午覺
2:30 - 4:00	學習時間	可以使用電子產品 學習遊戲, 教育節目
4:00 - 5:00	下午活動時間	騎自行車, 遛狗, 在戶外玩
5:00 - 6:00	晚餐	
6:00 - 8:00	電視時間	洗澡
8:00	睡覺	所有孩子
9:00 晚上	睡覺	遵守每日時間表的孩子

---

## 家庭活動資源 (英語)

### 學術資源:

[Scholastic Learn at Home](#) - 幼兒班, 1年級和2年級, 3至5年級和6年級以上的日常課程.

[List of Education Companies Offering Free Subscriptions due to School](#)

[Closings](#) - 因學校關閉而提供免費訂閱的教育公司的清單

[Jack Hartmann](#) - YouTube學術音樂頻道

### 體育活動:

使用這些資源時, 鼓勵您的孩子站起來跟隨視頻, 而不是坐著觀看。如果您正在尋找最適合您的孩子的資源, 請嘗試觀看該頻道中最受歡迎的影片。

[GoNoodle | Get Moving](#)

[Koo Koo Kangaroo](#)

[Cosmic Kids Yoga](#)

### 創意活動:

[Project Kid](#) - 藝術和手工藝

[Nightly Met Opera Streams](#) - 每晚晚上7:30開始免費的歌劇直播 (美東時間)

[List of Virtual Museum Tours](#) - 虛擬博物館遊覽清單

[100 activities to do at home during school closures](#) - 學校停課期間在家進行100項活動