

新冠肺炎疫情學校關閉期間家庭照顧年幼子女的指導

在日常生活被擾亂、工作和個人生活中許多事情目前都不明朗的情形下，精神壓力和焦慮越來越大，這一點是可以理解的。出現這種共有壓力時，可以令人覺得難以啟齒或不知所措。在這段時間，如常生活，與其他人（甚至遠方的人）保持聯繫、照顧好自己，會有助提供安全感，並幫助孩子知道之後該怎麼做。

以下有一些建議，每項建議都隨附細節和資源：

- 與孩子談論新型冠狀病毒（COVID-19），還有學校為什麼關閉了。
- 保持一個您和家人都接受的日常規律，這樣每個人都知道該做什麼。
- 讓子女可以多參與玩耍和學習。
- 照顧者保持身心健康很重要。

與孩子討論新型冠狀病毒（COVID-19）及學校關閉的原因。

- 孩子很可能聽說了這個病毒。請放心與他們談論此事。迴避這個話題實際上可能使他們更感到緊張。讓子女告訴您他們所知道的有關冠狀病毒的事情以及對此有何感受。
- 開始談論前，先找出子女已經知道了些什麼。問一些適合子女年齡的問題。如果是更年幼的子女，您可以說：「你有沒有聽到大人們在說周圍有一種新的疾病（細菌）？」這樣可讓您知道他們到底知道多少，也可以知道他們是否聽到錯誤的資訊。
- 跟着孩子的步伐走。有些孩子可能想花點時間談論，甚至畫畫。不過，就算您的子女對這話題看來不太有興趣或者不太問您問題，都是沒問題的。他們可能需要時間思考這個話題，然後遲些時候回來問您問題。
- 用說出事實的態度，直接回答子女有關病毒的問題。
- 如果您的子女問一些您不知道答案的問題，您可以這樣說：「我不太清楚。」利用問題這個機會，讓你們一起找出答案，或者讓子女知道您會去查答案，等一下回來回答他們。
- 要記住，情緒是可以傳染的。您對冠狀病毒的態度將影響您的子女的感受。如果您保持鎮定，您的子女更有可能也保持鎮定。
- 讓您的子女備好關於如何保持安全的資訊。您可以說：「我們可以是捉菌敢死隊！捉菌敢死隊洗手，與細菌保持距離，不用手碰觸他人和其他人的臉。」讓孩子知道有很多人正在幫忙，他們也努力與細菌保持距離，例如醫生和護士。
- 給孩子空間分享他們的恐懼。孩子感到擔憂是很自然的事：「我會是下一個嗎？我會不會也會這樣的？」讓他們知道，他們可以找您問到答案，或者告訴您他們被什麼嚇倒了。

跟孩子分享資訊時說的話

- 「這是新的細菌，像那些令我們患上流感或感冒的細菌一樣，這個細菌叫冠狀病毒，英文叫 COVID-19。」
- 「這個病毒會令人咳嗽或者發燒，但是，如果有人沾上了這個細菌，通常不會停留太久。」
- 「大人最擅長是讓小朋友保持安全。我們用肥皂和水洗手，可以保持安全。洗手時，我們可以唱歌！我們應該唱什麼歌呢？」
- 「到處都有大人，像學校裡的老師和其他大人，他們都真的很努力，確保每個人都健康。其中一個方法就是，要我們在家裡學習和玩耍。」

資源

- [跟年幼子女談論學校關閉的社交故事](#)
 - 幫助孩子學習複雜主題的社交故事。考慮跟您的子女講這個故事，內容有關學校關閉，以及適應新挑戰。
 - *註：考慮調整這個社交故事，以便更能反映您家庭和社區的情況。*
- 如要查看更多資訊，請瀏覽[跟孩子說話：在傳染病爆發期間給照顧者、家長和老師的小建議](#)
- 成年人可以在 [這裡](#) 找到準確的資訊。

嘗試保持一個您和家人都接受的日常規律，這樣每個人都知道該做什麼。

孩子們透過常規活動而茁壯成長。遵循一個可預期的常規有助於孩子感到安全，並知道他們應該做什麼（如：早飯之前洗手、午睡之前看書、或者上床前洗澡）。常規有助於您和子女整天充滿信心，鼓勵大家作出積極的行為。與此同時，對子女的需要要有回應，並要靈活處理。您最了解您的子女！在生活常規和靈活處理之間找出平衡點，讓家人都能接受的。

- 跟孩子談論日常規律時的一些說話：「我們每天早上醒來後，仍然吃早餐，然後讀故事。有些事情可能不一樣了，我們有段時間不能去學校，放學後也不能上圖書館。」

計劃日常規律時要考慮的事項：

- 一個容易開始着手的方法，就是問一下自己：「有什麼事情是我們每天都做的？」以下是在家中的日常時間表的可能例子：

早上	起床規律 早餐 閱讀時間 玩耍
下午	午餐 安靜時間 音樂和動一下 玩耍
晚上	晚餐 出外散步 上床規律

- 在學校，老師會用圖片幫助學生明白下一步會怎樣。您可能也想使用這類的圖片，這些圖片可以在 [這裡](#) 找到。您可以在下面找到洗手例子的圖片。



資源：livingwellwithautism.com

每天花點時間提醒子女一些重要事情

- 他們是安全的
- 那一天會在哪裡
- 那一天誰來照顧他們
- 他們什麼時間會再看到您（例如：「下午吃完點心我就會見到你了。」）

設定日常規律也可以是困難的事。這個「規律支援指南的家庭須知」有各種有幫助的小建議，幫助家庭與年幼子女一起探索任何日常生活規律。

- [適用於嬰兒和學步兒](#)

- [適用於 3 歲至 8 歲的兒童](#)

讓孩子可以多參與玩耍和學習。

對年幼孩子來說，每天的生活都充滿了學習。他們覺得有趣的學習就是玩耍。整天與孩子保持聯繫，跟他們說話，是幫助他們成長的最好方法之一。

- 除了這裏所建議的活動外，您的子女喜歡的玩具、遊戲和圖書提供許多學習機會，特別是當您與子女玩耍和交談時。在你們玩耍時與子女交談，並與其進行相互對答式的談話，您是在幫助其學習許多重要的能力（如：詞匯量的增加、溝通技巧、傾聽技巧、社交情感技巧以及批評性思維能力）。**跟子女說話和玩耍時，隨便使用你們家說的語言，這樣有助孩子日後學習任何語言。**
- 日常活動例如做飯、洗衣服、打開郵件，都是讓您和子女建立密切關係以及與子女相處的重要時刻。幼教處最近為家中有年幼子女的家庭制訂了「在家裡學習」的資源，並與大家分享，當中有很多關於如何將學習融入家庭生活的主意。
 - 您可以在任何一所加強學習中心拿到一本以上資源的印刷版，或上網在 [這裡](#) 找到數位版本和所有的翻譯版本。
- 家中有 4 歲孩子的家庭，今年還應該收到一份「情緒疊疊樂」卡片。這些 [網上資源](#) 教您在家裡使用那些卡片，幫助孩子玩耍、學習和促進社交情緒的發展。
 - 我們建議您先看這個視頻：[「我如何使用情緒疊疊樂？」](#)

照顧者保持身心健康很重要。

成年人應該互相支持，明白彼此都有壓力，以及如何應付壓力。要辨識壓力的跡象可以是困難的事：身體不適、不正常的情緒波動、難以清晰地思考，都是共有壓力的一般反應。當您花時間照顧自己時，您能更好地照料您的子女。甚至只是幾分鐘「您的時間」也有助於您恢復精力，從而做到最好。

- 在家裏做家務時聽音樂。
- 設定鬧鐘提醒自己暫停，深呼吸，或使用某個鎮定冥想應用程式。甚至只是兩分鐘的放鬆，也可以讓您感覺大不相同。
- 務必獲得足夠的睡眠。當您的幼兒躺下來休息時，試著自己也這樣做。如果孩子難以安靜下來，唱一首您小時候喜歡的舒緩歌曲，即讓您平靜下來的歌曲。
- 給自己十分鐘的休假。給孩子洗澡時，將手浸入溫水中。
- 隨身帶上一張您最喜歡的家庭照片。如果您在某一天感到難以應付您的幼兒，就可以用這張照片，喚起你們共同度過快樂時光的回憶。
- 主動聯絡他人。在壓力大的時候，感到孤獨對於家庭和看護者來說是普遍現象。但您不必孤身一人應對這種情況。與值得信任的家人和朋友聯繫，與他們分享您的感受，並尋求他們的幫助。

如要尋找跟職員和家人分享的更多資訊，請上網瀏覽「[在傳染病爆發期間如何應付壓力。](#)」