



如何与你的孩子谈论新冠病毒

目前新型冠状病毒肺炎疫情的新闻铺天盖地，你的孩子很可能有所耳闻。你可以直接与孩子交流，帮助她了解澳大利亚和国外的疫情现状。倘若避而不谈，反而可能加剧孩子对这种疫病的恐惧。你可以结合孩子的年龄、成长阶段和关注点，有针对性地提出一些想法。

我们学校不仅制定了这方面的指引，还提供了以下信息，以期在新冠病毒肺炎爆发期间帮助你的孩子克服焦虑或困扰。我们希望这些信息对你有用。

让孩子表达自己的感受

- 你的孩子可能会感到忧虑，这是正常现象。请鼓励她说出自己的感受。
- 以身作则，将你自己的感受告诉给孩子，坦言你有哪些担心。请注意表达方式，以免吓到她。例如，你可以告诉她，在听到新冠病毒的消息时，你为新冠病毒感染患者或去世者的家人感到难过。
- 告诉孩子你是如何掌控你自己的感受，然后帮助她梳理，找出疏导的途径。你可以首先谈谈以往孩子在担心其他问题时使用的有效果的方法。例如：写日记、跟宠物玩耍、或者去运动。
- 保持正常、健康的日常惯例。确保孩子有充足的休息和体能活动，并且饮食良好。

问孩子：你听过哪些有关新冠病毒的消息？

“告诉孩子们什么也没发生，或者他们的恐惧毫无事实根据，是无济于事的，当成年人分明已在担心疾病传播的可能性并着手改变周围的环境时更是如此”，这条观点得到了制定计划来帮助儿童应对疾病爆发的心理学家们的一致认同。

- 倾听孩子，了解她有没有潜在的恐惧或担忧和错误信息。例如，她可能会问起，她自己会不会染上新冠病毒。你可以这样宽慰她：与世界其他地区相比，澳大利亚境内迄今为止只有很少的人感染这种病毒或死于新冠病毒肺炎。还可以跟她解释道，人们已经采取了很多措施来遏制病毒传播。
- 经常性地提起这个话题，尤其在媒体继续高频次报道疫情期间。继续与孩子交谈新冠病毒，回答她提出的相关新问题。
- 请尽量少让孩子接触新闻报道和其他媒体。否则，她可能会获取互联网、电视和社交媒体上

Avon Road Pymble NSW 2073 | PO Box 136 North Ryde BC NSW 1670

Phone: +61 2 9855 7799 | www.pymblelc.nsw.edu.au

ABN 78 619 140 464 | CRICOS 03288K



的大量信息。不间断接触这些信息，会使风险看起来比实际要大。

温和地纠正不正确的信息

- 如果孩子掌握的信息不正确，或者向你提出有关新冠病毒的问题难以回答，请用她能理解的话语，清楚地告诉正确的信息。如果你对某些信息是否正确尚不确定，不妨花时间一起上网搜索，或者还可以坦言你暂时还无法确定，待找到准确的信息后再答复。
- 请参照可靠的消息来源，例如，你的家庭医生、儿科医生或新南威尔士州卫生部（NSW Health）。[单击此处](#)，可访问新南威尔士州卫生部的网站。
- 提醒你的孩子，在学校里与朋友们或同伴们一起玩完全没问题，即使她们在假期可能去过中国大陆、香港或世界其他地方，或者她们的名字可能听起来有些特别。

回答孩子有关新冠病毒的问题时要注意方式，让她感到安心而不是恐惧

- 你的答案要简单明白，抓住要点。
- 斟酌你提供的哪些答案能够使孩子宽心，减轻她对新冠病毒的忧虑。例如，告诉你的孩子，尽管现在很多人都在谈论新冠病毒，但在澳大利亚，实际上很少有人因新冠病毒患病或去世。
- 给你的孩子一些实用建议，以帮助她保持健康。例如，可以借此机会，提醒一些重要的健康贴士：
 - 洗手20秒钟，尤其是在饭前便后以及触摸到可能不干净的东西后要洗手
 - 避免与出现感冒或类似流感症状的人密切接触
 - 避免在无防护的条件下接触野生动物，例如无主的丛林火鸡！
 - 现阶段暂时不要与朋友一起分享食物。

分享我们的安全预案

澳大利亚心理学会苏西·伯克（Susie Burke）博士说过，在发生自然灾害、森林大火甚至传染病爆发等大规模外力事件时，要让孩子们知道我们的风险应对预案，这一点非常重要。因此，务必将这种预案展示在房间或教室里的某个地方，以便他们可以看到并进行讨论。

“在家庭灾难应对预案中，还可以安排孩子做一些切实可行的事情，这有助于让他们在灾难事件真的降临时更具有掌控感，更加冷静地对待。”她说。

她还表示，让孩子们预想他们可能会出现的想法或感受，教给他们一些策略，用有益的想法来取代一些可怕的想法（例如，患病的风险），会有所帮助。



她建议的有益想法包括：“我们已经有了预案，我们的安全有保障，我们知道将要做些什么，我们只需按部就班地去做就行了。”

如果你担心孩子能否安然应对或者担心疫情对学业会有影响，可以联系孩子的年级协调员（幼儿园至六年级）或年级负责人（七至十二年级）。

[2020年3月5日星期四更新]