



新冠疫情期间给父母的信息

世界各地的家庭正在适应因2019年冠状病毒(COVID-19)疫情而发生的变化。许多父母会发现平衡工作,照顾孩子和维持家庭压力很大,尤其是在脱离日常支持的周围环境情况下。虽然隔离可能是一个机会和孩子们发展关系,但许多父母将遇到相互矛盾的感受,优先事项冲突以及实际挑战。

下面的提示是帮助父母照料孩子及其自身健康的工具。

关于父母 您可能会遇到什么?

全球大流行会给所有人带来压力,包括父母。如果您感到压力,那是完全自然的,并且不只是您。您可能会感到压力的迹象包括:

- 对更新COVID-19信息的持续强迫性需求导致难以集中精力于其他事情;
- 注意力不集中,无法决定大小事宜;
- 感到不知所措,烦躁或焦虑;
- 饮食和/或睡眠方式受到干扰。



育儿平时都会感觉像一个挑战,但特别在这时,至关重要的是您必须采取步骤来帮助自己,您的孩子,和整个家庭度过这种状况。

您能做什么来帮助自己?

恭喜 – 您已经开始了第一步,是意识到这是充满挑战 and 不确定性且需要应对压力的时期。那么,您作为父母可以做什么?

- 努力保持希望和积极的态度 – 千千万万其他人正和您现在一样。
- 尽可能多地照顾自己 – 和与您隔离的其他成年人分担育儿责任,留出时间工作或休息,并在可能的情况下保持日常活动。
- 保持生活尽可能接近您的正常生活。保持您认为可得到安慰的任何精神,宗教或文化活动。
- 为自己和家人列出健康的应对技巧列表 – 避免过度饮酒,在线赌博或吸毒等行为。请记住,消极应对会进一步加重您的压力,从长远来看会使您处境更糟。



Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

Für mehr Erziehungstipps auch
unserer Partner WHO UNICEF CDC
und der "partnership to end
violence against children":
www.unodc.org/listenfirst



关于你的孩子 您的孩子可能会经历什么？

儿童对压力有多种反应，他们的反应可能会因各种因素(包括年龄)而有所不同。这是一些迹象：

- 有些孩子最初可能很高兴待在家中，但随着时间流逝，他们的日常生活受到干扰，与朋友隔离，以及其他强加的限制都会增加他们的压力。
- 儿童的行为可能会跌宕起伏，情绪可能会改变。他们可能异常活跃，好斗，沉默或悲伤。
- 儿童可能会表现出恐惧，不知所措或焦虑。他们可能会哭泣，或变得比平常更加粘人，以及睡眠方式干扰。
- 儿童可能不愿意做家务或学校功课。他们可能也不会与兄弟姐妹和其他家庭成员相处得很好。



请记住，孩子对压力大做出反应是可以理解的。重要的是要认识到他们的压力并在适合年龄的情况下安慰他们。

您如何帮助您的孩子？

- 关爱孩子，保持积极关系的同时给他们保证，安慰他们。给他们拥抱或牵手。多说你爱他们。
- 当孩子做好事时(虽然看起来似乎很小)，寻找机会表扬他们。您越称赞，他们越有可能再次这样做！



- 确保您进行的活动，让孩子觉得有意义。孩子们在帮助他人并且忙碌时会更好地应对。

- 对孩子要有耐心，不要批评他们行为的改变，希望得到保证，抱怨无聊或无所事事。
- 向儿童和成年人解释，目前的情况使得每个人对用“亲切的言语和声音”更加重要，尤其如此当声音上升或批评开始升级时。
- 注意孩子的感觉。倾听他们，承认这是艰难时刻。
- 如果您发现孩子的焦虑或忧虑情绪增强，请询问他们的感觉。理解他们的感觉可以帮助您安抚和安慰他们。

- 给孩子们提供有关发生的事情的准确信息，但不要让他们不知所措。注意您在孩子周围观看或讨论的内容。
- 鼓励您的孩子玩耍。玩耍对于帮助孩子克服压力忧虑非常重要。它可以帮助他们维持生活的正常状态。

- 尽可能保持日常活动(例如就寝时间和家庭进餐)，同时还考虑开展新的家庭活动(例如一起烧菜或一起画画)。



- 保持每天有有时间锻炼。
- 对于所有儿童，尤其是青少年，即使时间很短，也要尝试帮助他们每天创建一个与他人隔开的单独的空间。



- 如果可以，请通过互联网或电话/视频通话与家人和朋友保持联系。
- 帮助您的孩子上网注意安全。