



兒童照顧者封鎖期間的照護指引

世界各地的家庭，目前正在調適因新冠病毒2019 (COVID-19) 流行所造成的變化。為了兼顧工作，照顧孩，以及維持家務，很多家長會覺得有壓力，特別是當他們與平常支持網絡分隔的情況下。雖然隔離可能代表了一個機會，得以增加親子相處的時間與發展和子女的關係，然而許多照顧者將會經歷情感與工作優先性的衝突，以及實務上的挑戰。

以下的秘訣將提供一些工具，協助照顧者照護他們的孩子以及自己的健康。

關於你 您可能會經歷到什麼？

全球大流行使每個人的壓力上升，包括孩童照顧者。如果您感受到有壓力的跡象，您並不孤單，這很自然。

您可能會感到壓力的跡象包括：

- 經常且強迫性地需要更新有關COVID-19 的信息，導致無力專注於其他議題；
- 無法集中心力來做決定(不論大小)；
- 感到難以負荷，煩躁或焦慮；
- 飲食和/或睡眠方式受到干擾。



教養子女在順心的日子裡已是不易。在這艱難的時期，採取措施來協助你自己，你的孩子和全家人度過這情況，則更為重要。

您能做什麼來幫助自己？

恭喜你- 當您承認這段充滿不確定性與壓力的時期是一項挑戰，需要加以處理時，你正邁出第一步。那麼作為照顧者的您，能做什麼呢？

- 嘗試保有希望和正向的態度- 數百萬其他人也正在經歷您今天的感受。
- 盡可能照顧好自己- 請與您一起隔離的其他成人分享照護孩子的責任，給自己留出時間工作或休息，並盡可能保持你的生活日常。
- 使生活盡可能接近您的日常結構。維持任何可以讓您感覺舒適的靈性，宗教或文化活動。
- 規劃自己與家人的健康調適技巧清單- 避免無效方式，如過量飲酒，線上賭博，或濫用藥物。請記住，負面的調適應對機制可能會加深你的壓力，從長遠來看會使情況更糟糕。



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

這裡有一些有用的提示和保持網路安全的訊息：

www.unodc.org/listenfirst



關於你的孩子 您的孩子可能會經歷什麼？

孩童用各種方法來反應他們所受到的壓力，反應的差異可能取決於多種因素，包括年齡。以下是一些跡象：

- 一些孩子初期可能很高興可以待在家，但隨著時間的演進，日常作息被破壞、與朋友隔離、及其他的限制，將會增加他們的壓力。
- 孩子們可能經歷行為的起起伏伏，情緒可能會發生變化。他們可能表現異常活躍，攻擊，安靜或悲傷。
- 孩童可能會表現出恐懼，變得不知所措，並呈現焦慮。他們可能會哭泣或變得比平常更加粘人。睡眠型態也可能變得混亂。
- 兒童可能不願意參與家務或學校功課。他們也可能和手足及其他家庭成員相處不佳。



請記住，孩子對壓力情況做出反應是可以理解的。重要的是您辨識出孩子的壓力，並依據其年齡給予合宜的安慰。

您如何幫助您的孩子？

- 對孩子溫柔親切，安慰與安撫他們之時仍保持正向的關係。擁抱他們或握著他們的手。告訴孩子你愛他們。
- 當孩子做了任何好事（無論多小），找機會來讚美他們。你越誇獎他們，他們越有可能再做一次！



- 確保您有讓孩子有意義忙碌的活動。孩子們在幫助他人並且忙碌時，會調適得更好。

- 當你的孩子一再尋求安慰，或告訴你他們無聊或無事可做時，請對你的孩子保持耐心，盡量不要批評他們行為的改變。
- 向孩童和成年人解釋，在變化的情況下，每個人能使用“善言蜜語”是非常重要的。當音量或批評提高時，尤其重要。
- 留意孩子的感受。仔細傾聽，並且承認這真是一段艱難的時期。
- 如果您注意到孩子更為焦慮或擔心，問問他們的感覺。了解他們的感受可以幫助你提供安慰及安撫。

- 提供孩子有關所發生事情的正確信息，但別讓他們感到驚慌失措。當您的孩子在身邊時，留意您所觀看或討論的內容。

- 鼓勵孩子玩耍。玩耍對於協助孩子克服壓力跟焦慮非常重要。玩耍有助於在生活中保持一些常態。

- 盡可能維持日常事務（例如就寢時間和聚餐），同時考慮開發新的家庭活動（如烹飪或一起畫畫）。



- 每天規劃所有家庭成員的運動時間。
- 為每個孩子，特別是年齡較大的兒童，嘗試規劃一個單獨或遠離他人的空間，就算每天只有很短暫的時間。



- 如果可以，請透過網路或電話/視頻通話與家人和朋友保持聯繫。

- 藉由幫助兒童安全上網來支持你的孩子