

# COVID-19：关于家长如何向孩子讲述 新型冠状病毒的指南

## 不要害怕讨论新型冠状病毒。

许多孩子已经听说过这种病毒，或者在电视上看到过人们患病住院或佩戴口罩的画面。对孩子来说，不谈论病毒实际上可能会增加他们的焦虑和不确定性，因此，与您的孩子开始相关对话，可以让您有机会了解孩子们的问题和感受，并提供真实的信息和安慰。

## 注意您自己的焦虑。

孩子和年轻人在生活中指望成年人指导他们如何应对忧虑和压力事件。如果您知道自己感觉非常焦虑或惊恐，这可能不是与您的孩子讨论病毒的最佳时机，因为他们可能会发现您的焦虑，这反过来会影响他们的感受。相反，请首先管理好自己的压力和焦虑，深呼吸，向生活中的其他成年人寻求支持，然后再与孩子们沟通他们的问题和感受。请参阅芝加哥公共卫生部 (CDPH) 的[有关管理 COVID-19 焦虑的快速技巧](#)作为适合成年人的资源。

## 从孩子身上寻找线索并给予安慰。

邀请您的孩子告诉您他们听到的有关新型冠状病毒的内容，以及他们的有关感受。孩子们可能对正在发生的事情形成自己的想法，或者从同龄人那里听到一些事情，这些事情反过来会增加他们的忧虑和焦虑。使用诚实但巧妙的语言。不要使用会引起可怕想法的词语，例如“死亡”、“呼吸困难”和“高烧”。使用类似“它会让一些人非常不舒服”、“一些人感觉像是他们喘不过气来”等词语。您的目标是采用准确和易于理解的词语给予安慰，根据孩子们与您分享的问题和感受，让他们相信自己是安全的。

## 将重点放在您能够控制的、为保持安全而做的事情上。

安慰孩子的一个重要方法是强调您正在采取的安全预防措施。例如，您可以解释病毒是由细菌引起的，就像普通的感冒一样，而且细菌不喜欢肥皂水和摩擦。这是一种介绍洗手重要性的方式。同时，不要唠叨您的孩子触摸他们的脸或者批评他们忘记洗手，因为这可能会增加他们的焦虑，使他们感觉高度紧张。相反，您可以将洗手当作您和家人一起练习的事 — 练习而非追求完美！

## 保持发展适宜。

孩子的年龄越大，适合提供的信息越详细，但通常不要主动提供太多信息，因为这可能会让他们不知所措。相反，尝试回答孩子的问题。尽己所能诚实、清晰地回答。如果您不能回答所有问题也没关系，因为陪伴您的孩子并给予安慰才是最重要的事情。年龄很小的孩子需要简短、简单的信息，并且让他们相信自己是安全的，他们关心的人也是安全的。他们可能会询问：“我会生病吗？”或者“奶奶/爷爷会死吗？”解释您的家庭和社区正在采取的不同措施可以非常令人放心，因为这强调了我们能够控制的事情。如果您的孩子年龄较大，您不知道他们问题的答案，可以主动一起查找可靠的信息来源，以便了解更多内容。例如，[www.chicago.gov/coronavirus](http://www.chicago.gov/coronavirus) (CDPH) 和 [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus) (CDC)

此版本发布于 2020 年 3 月 21 日。该指南未来可能有更新版本。  
请访问 [www.chicago.gov/coronavirus](http://www.chicago.gov/coronavirus) 获取最新版本。

### 避免可能责怪他人和导致耻辱的语言。

提醒您的孩子没有人做错任何事情。这只是自然界中有时发生的某些事情，就像恶劣的天气一样。病毒可以让任何种族或人种的任何人生病。

### 坚持正常生活。

由于学校和工作中的许多活动和正常生活可能被病毒打乱，请尝试在睡觉、吃饭、杂务、娱乐等方面建立井然有序的日常新习惯。习惯对孩子具有安慰作用。作为新的正常生活的一部分，考虑减少关注 COVID-19 的屏幕使用时间，因为太多信息会导致焦虑。

### 保持交流。

告诉孩子，您会继续向他们更新您了解的更多信息，并让他们知道，您对与他们谈论可能遇到的任何问题或担忧持开放态度。主动偶尔检查和询问他们的感受，或者询问他们是否遇到任何问题。您的孩子可能会询问您一些问题，然后在以后回来询问他们可能遇到的其他问题。当他们遇到问题或者有任何感受时，最重要的事情是让他们知道您会时刻陪伴在他们身边。

有关最新更新，请访问 [chicago.gov/coronavirus](https://chicago.gov/coronavirus) 或 [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)。

指南改编自：[Talking to Kids About the Coronavirus（向孩子们讲述新型冠状病毒）](#)、[COVID-19 \(Coronavirus\): Health advice for parents and children（COVID-19（新型冠状病毒）：给家长和健康建议）](#)，Ann Richards, MS, CCLS

此版本发布于2020年3月21日。该指南未来可能有更新版本。  
请访问 [www.chicago.gov/coronavirus](https://www.chicago.gov/coronavirus) 获取最新版本。