

# 在 COVID-19 疫情期间 支持学生健康的提示

## 我该如何跟孩子谈冠状病毒和学校关闭的原因？

为了提供适当的信息、回答问题并帮助处理各种疑虑，请务必定期与孩子谈 COVID-19 疫情爆发。谈话关键点可以包括：

- 冠状病毒/COVID-19 是一种疾病，类似于流感，但不像流感一样常见，大多数感染的人都不会生病。
- 感染病毒儿童和青少年通常只有轻度到中度的症状，无需医生诊所或医院的医疗就能康复。
- 冠状病毒/COVID-19 能轻易在人与人之间传播，因此，为了防止许多人一起生病，已关闭了学校。到目前为止，在美国感染病毒的人很少。
- 尚不知道学校什么时候会重新开放，但是，重新开放时，老师会帮助学生进行调整。世界各地的学生现在都不去上学，所以你并不孤单，也不会落后于其他学生。
- 我们一家人正在采取各种措施来确保你的安全，如洗手和保持社交距离。
- 同时有各种不同的感觉很正常 — 离开学校很兴奋，不能见到老师或朋友很难过，对活动被取消很失望，担心接下来会发生什么，在家里很无聊，担心亲戚等 — 但我会帮你处理好你的感受。
- 即使我因工作或其他重要原因而必须外出，我也一定会确保你得到照顾，我是不会离开你的。

有关如何与孩子交谈的更多信息，请参见以下资源：

- 与孩子谈论 COVID-19：家长资源（以 7 种语言提供）（美国全国学校心理学家协会，NASP）  
<https://www.nasponline.org/resources-COVID-19>
- 《PBS 新聞一小時》：与孩子谈论 COVID-19 的 10 个技巧：  
<https://www.pbs.org/talking-about-covid-19>
- 冠状病毒：如何与孩子交谈（英语/西班牙语，还有语音读出）（儿童健康）：  
<https://kidshealth.org/coronavirus-how-talk-child.html>
- 与孩子谈论冠状病毒（英语/西班牙语和视频）（儿童思维研究所）：  
<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- 有关冠状病毒的主要事实（疾病控制与预防中心）：  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/facts.html>

## 现在儿童和青少年的正常行为是什么样子？

随着学校突然关闭，许多学生感到与其社交网络隔离开来，并感到困惑、压力、担心和失望。以下反应都很常见，但如果持续 **2 周或更长时间**，或与正常行为相比有很大变化，则表明孩子或青少年可以得到你的帮助来处理他们的感受。

年级：Pre-K-2	年级：3-6	年级：7-12
精力过剩/多动 经常哭泣/泪多 分离焦虑 抱怨增多 发育倒退 (例如，大小便拉在裤子里)	精力过剩/多动 过度担心/ 重复的问题 经常哭泣/泪多 分离焦虑 抱怨增多 无聊	过度担心/ 重复的问题 注意力不集中 烦躁/愤怒 难以入睡 疲劳 无聊

## 我该如何帮助我的孩子或青少年应付？

### 试试使孩子的一天变得可以预测：

**定个睡眠时间表，并帮助孩子遵守。** 儿童和青少年每晚需要约 **9-11** 个小时的睡眠。有关健康睡眠的更多信息，请访问 [www.sleepeducation.org](http://www.sleepeducation.org)。

**试试让生活有规律。** 一致的时间表可以帮助孩子和青少年知道期望和调整的内容。知道一天内会发生什么也可以帮助你更轻松度过一天。

对于年幼的孩子（Pre-K 到 5 年级）：

- **如果家中有多个照顾者，要贴一个时间表**，让孩子们知道谁会照顾他们以及你何时会在。每天都要检查时间表。
- 尽可能要求孩子在一天中的某个时间段内不要打扰你，除非有紧急情况。**你需要这段时间来处理自己的感受并照顾好自己。** 帮助孩子了解这些时间以及他们在这些时间应该做什么。

### 维持社交联系的方法：

社会支持对于度过经济困难至关重要。**尽可能让学龄儿童每天都有机会与同学、朋友或亲戚建立联系。** 寻找方法来帮助孩子打电话或进行视频通话，写信，发电子邮件，发短信，尽可能外出去看看其他社区成员也在外面（但要遵循 [疾病控制与预防中心保持社交距离的建议](#)）。如果无法帮助孩子或青少年与同龄人建立联系，一种可能有用的策略就是与他们谈论他们现在能与世界各地数百万孩子分享的联系。他们确实在一起共患难，而这一刻将从今天开始记录在史书中。这种联系感可能会有所帮助。

帮助孩子建造一个安全有效的应对技巧工具箱：



### 应对技巧 1：坚持体育锻炼

体育锻炼是保持精神健康和应对忧虑、悲伤和孤独最有效的方法之一。在这个不确定的时期，体育锻炼对所有儿童和青少年尤为重要，但现在要进行可能需要发挥创造力。

帮助孩子多想想，找出对你的家庭环境有效的锻炼方法。一些想法可能包括：

- 外出散步、慢跑或骑自行车
- 30 分钟的家庭健身（跳高、俯卧撑、仰卧起坐）
- 尝试在线健身或通过电话与朋友一起锻炼
- 跟着自己喜欢的音乐跳舞
- 玩跳房子
- 上下楼梯

如果你的家人不习惯锻炼，或者你的健康状况难以锻炼，这种应对技巧可能会有困难。即使能做一点点也是好的。制定和跟踪锻炼目标可能会有所帮助，甚至实现很小的目标也能让你有成就感。另外，试试注意自己担心、无望或绝望的感觉在锻炼期间或之后是否有所改善，也帮着孩子注意一下。



有关锻炼对心理健康益处的短视频，请参见：

<https://www.youtube.com/TRAILS/physical>

可助儿童和青少年进行锻炼以改善自我感觉的推荐网站：

1. TRAILS 锻炼材料：练习题、讲义、视频等！  
<https://trailstowellness.org/materials/resources/behavioral-activation>
2. GoNoodle：儿童发育专家制作的锻炼和正念视频。  
<https://www.gonoodle.com/>
3. 美国心脏协会 - NFL Play 360：有 NFL 运动员现身的快速视频：  
<https://play60.discoveryeducation.com/videos>
4. 儿童健康青少年轻松锻炼：  
<https://kidshealth.org/en/teens/easy-exercises.html>
5. 30-Minute Hip Hop Fit Workout:  
<https://www.youtube.com/HipHopWorkout>



## 应对技巧 2：腾出时间来得到精神休息

目前，全世界每个人（包括儿童和青少年）的担心都在日渐增加。与孩子一起练习几分钟的放松或正念，或教他们如何独立练习，以帮助孩子得到精神休息。**研究表明，即使每天放松 5 分钟也能帮助减轻压力，减少不适的行为，增强注意力，并改善睡眠。**可在家中尝试以下几种策略：

年级：Pre-K-2	年级：3-6	年级：7-12
<p><b>动物瑜伽：</b> 假想自己是不同的动物，然后将身体摆出蜷缩和伸展的姿势。想象一下，动物在安全的地方会感到舒适，或者在大自然中会放松。</p> <p><b>慢呼吸：</b> 吸气 4 秒钟，屏住 2 秒钟，呼气 4 秒钟。重复躺下或舒适坐下 3-5 次。</p> <p><b>收紧和放松：</b> 穿过身体的每个主要部位，慢慢收紧（10 秒）并放松（10 秒）每个部位的肌肉。</p>	<p><b>5 个感官：</b> 花 30 秒专注于每个感官（视觉、气味、声音等），并观察自己注意到的内容。</p> <p><b>假想假期：</b> 闭上眼睛，假想自己在最喜欢的地方 - 海滩、房间、热气球 - 并想象、讲述或写下那里的景象。</p> <p><b>正念饮食：</b> 手拿一块食物（葡萄干、M&amp;M 等），并观察、感觉和闻味道。然后放在舌头上，并在咀嚼和吞咽之前注意食物的气味、味道和质地。</p>	<p><b>身体扫描：</b> 一次只观察一个部位，仔细观察整个身体。请注意感到紧张、压力、疼痛或平静的地方。尝试让镇定感散布到身体的各个部位。</p> <p><b>慈爱：</b> 写下宽恕、友善、健康或仁爱的陈述，并发送给自己。然后在脑海中将这个信息发送给亲人、朋友、家人、邻居、所在社区，最后是整个世界。</p> <p><b>容忍情绪波动：</b> 专注于困难情绪的图像，就像起伏不断的波浪。可以随着每种情感的波浪起伏，出现时就容忍，相信最终会消失，然后让位给平静的那一刻。</p>

有关如何放松的简短视频，请参见：<https://www.youtube.com/TRAILS/Relaxation>

给儿童和青少年推荐的网站，可助放松、正念或冥想

1. TRAILS 放松材料：练习题、讲义、视频等！  
<https://trailstowellness.org/materials/resources/relaxation>
2. TRAILS 正念材料：练习题、讲义、视频等！  
<https://trailstowellness.org/materials/resources/mindfulness>
3. 儿童健康：放松技巧  
<https://kidshealth.org/en/parents/relaxation.html>
4. 美国心理学会：增强适应力的技巧  
<https://www.apa.org/helpcenter/resilience>
5. 习禅：  
[50 个练习冷静下来的想法 https://gozen.com/50-calm-down-ideas-to-try-with-kids-of-all-ages/](https://gozen.com/50-calm-down-ideas-to-try-with-kids-of-all-ages/)
6. 青少年正念（包括视频和冥想指导）  
<http://mindfulnessforteens.com/>



### 应对技巧 3：应对大思想

面对压力或不确定性时，大脑会专注于警告危险的迹象。这种“斗还是跑”的反应会增加心率，让人感到不安和紧张。一种感觉更好的方法就是识别焦虑的根源，并谨慎使用思维能力让自己冷静下来。可以帮助孩子或青少年学会识别担心的想法，而专注于更有用的想法。

- 第 1 步：** 帮助孩子识别自己的想法  
（提问：如果你是卡通漫画，你的思想泡泡现在会说些什么？）
- 第 2 步：** 帮助孩子弄清楚这个想法是完全正确、有些正确还是不太合理（提问：你怎么知道这是真的？让我们更多地了解这一点。这有多大可能？）
- 第 3 步：** 在讨论后帮助孩子提出一个可信但又不太担心的想法  
（提问：你能告诉自己些什么，让你不那么担心？你会如何告诉有同样想法的朋友，以助他们意识到这并非完全正确？）

有关应对担心想法的简短视频，请参见：

<https://www.youtube.com/TRAILS/Thoughts>

推荐给儿童和青少年的网站，可助应对担心的想法：

1. TRAILS 认知应对材料：练习题、讲义、视频等！  
<https://trailstowellness.org/materials/resources/cognitive-coping>
2. 观察思路的视频  
<https://www.youtube.com/Train-of-Thoughts>
3. 求助：挑战消极的思想：  
<https://au.reachout.com/articles/how-to-challenge-negative-thoughts>
4. Wellcast：自动思考：  
<https://www.youtube.com/AutomaticThoughts>
5. HereToHelp：健康思维：  
<https://www.heretohelp.bc.ca/healthy-thinking>



关于 COVID-19 担心想法的示例	更有用的应对想法
<p>“我要得重病了。”</p>	<p>“我正在采取措施保持健康。”</p> <p>“即使我生病了，这种病毒通常也不会使儿童和青少年得重病。”</p> <p>“这种病毒仍然非常罕见，比流感罕见得多。”</p>
<p>“我的家人不安全。”</p>	<p>“我的家人正在尽一切努力确保我们现在的安全。”</p> <p>“我的家人正在听从智者的建议，他们知道做什么最能让我们保持健康。”</p>
<p>“我们将失去住房，因为我们没有足够的钱来支付住房费用。”</p>	<p>“我们社区的所有负责人都在努力确保每个家庭都有他们需要的东西。”</p> <p>“目前有很多服务都在运作，以帮助家庭支付账单、寻找食物和留住住房。”</p> <p>“这不太可能，但是，如果我们确实失去了住房，我的家人仍然会和我在一起，并将帮助我安全无虑。这会很困难，但我们会共同努力。一起渡过难关。”</p>
<p>“我将无法应付感到如此害怕或与朋友或亲戚分开。”</p>	<p>“我遇到过困难。我很坚强，一定能度过即使非常艰难的时刻。”</p> <p>“现在的情况可能令人恐惧或不安，但如果我需要帮助来度过，那也可以。现在很多人也在寻求帮助。”</p> <p>“我仍然可以与朋友或亲戚交流，用电话、视频通话、短信、电子邮件，甚至发送信件或包裹。”</p> <p>“我并不孤单 - 世界各地的孩子们正在经历我现在正在经历的一切。”</p>
<p>“我只要外出就可能得病。”</p>	<p>“目前最好的健康信息会建议大家继续外出，但不要与他人紧密联系或建立由几个人组成的团体。”</p> <p>“我可以外出去散步、开车、骑自行车、坐在住房的前台阶上，还有许多其他的活动。”</p> <p>“外出时，我可以采取预防措施，并遵循有关如何确保安全的准则。”</p>

### 教孩子和青少年识别健康和 unhealthy 应对方法：

寻求能够立即缓解的应对策略很正常。但是，一些让我们很快就能感觉好起来的事情是不安全的，或者会让我们以后感觉更糟。这些可能包括每天睡眠超过 10 至 12 个小时；每天花好几个小时的时间看电视或视频，使用社交媒体或玩视频游戏；物质使用或滥用；或自我伤害（例如割自己）。**帮助孩子或青少年认识到他们的应对方式，并探讨这些策略是否真正有用。**帮助评估应对技巧的好问题包括：

- 如果我感到担心，这是否能让我平静下来？如果我感到难过，这是否能让我感觉好些？
- 现在或以后是否会有任何负面影响？
- 这是否会伤害任何人或使任何人（包括我自己）处于危险之中？
- 这是否有助于将我与信任的朋友或家人联系起来？
- 这是不是我的老师或医生要我做的事情？
- 这是不是我的家人鼓励我应对的方式？

### 如果我担心家庭暴力或虐待，该怎么办？

#### 与家人一起制定一个安全计划：

当家庭承受很大压力时，虐待和暴力的风险会增加。**所有家庭都能从谈论安全规划中受益，尤其是有暴力或虐待史的家庭。**以下建议由全国家庭暴力热线提供：

- **教孩子拨打 911 的时间和方式** - 这包括他们害怕家里的任何人有身体危险的任何时间。
- **如果在家里变得不安全，要指示孩子离开家，并确保他们知道去哪里。**
- **想好一个密码词，在紧急情况下需要孩子离开家时可以说出，而且一定要让孩子知道不要告诉别人这个密码词是什么意思。**
- **在家里：指定一个他们感到害怕时可以去的房间。**尽可能帮助他们准备一些在害怕时可以去想的事情。
- **告诉孩子，如果有人表现出暴力行为，要远离厨房、浴室和其他可能有可以用作武器物品的地方。**
- **告诉孩子，尽管他们可能想保护父母，但是，当成年人进行身体攻击时，儿童和青少年绝对不应干预。**告诉孩子，如果成年人伤害了某人而他们没有制止，那绝不是他们的错。
- **帮助他们列出可以去求助的人员名单。**

#### 在紧急情况下，一定要先打 911。给遭受暴力的家庭的其他资源：

- 全国家庭暴力热线和聊天：  
1-800-799-7233 [www.TheHotline.org](http://www.TheHotline.org)
- 全国儿童虐待热线：  
1-800-422-4453 [www.ChildHelp.org](http://www.ChildHelp.org)



请记住，要想照顾好自己亲人，就先要照顾好自己。在这个充满压力的时刻，一定要尽力以关爱和同情的态度对待自己。尽可能尝试：获得充足的睡眠，吃营养餐，在一天中锻炼身体和放松身心，与支持源保持联系，并在需要时寻求帮助。

如果担心孩子的应对能力，这些资源可能会有所帮助：

[密歇根州全州资源](#)

[密歇根州卫生与人类服务厅](#)

[各县心理健康服务](#)

[各县卫生部门](#)

[密歇根州社区心理健康协会](#)

[密歇根州学校-社区健康联盟](#)

[全国性资源](#)

[疾病控制与预防中心](#)（控制焦虑和压力）

[疾病控制与预防中心](#)（照顾好自己的情绪健康）

[全国预防自杀生命线](#) 1-800-273-8255

[全国预防自杀生命线](#)（COVID-19 爆发期间的情感健康）

[美国焦虑症和抑郁症协会](#)

[是否有关于 COVID-19 的问题？](#)

**拨打 888-535-6136 致电 COVID-19 热线，**  
接听电话时间：每周七天上午 8 点至下午 5 点。

**任何时间随时都可以电邮：[COVID19@michigan.gov](mailto:COVID19@michigan.gov)。**  
电邮回复时间：每周七天上午 8 点至下午 5 点。

访问 [michigan.gov/Coronavirus](https://michigan.gov/Coronavirus) 注册  
接收电子时事通讯更新。