

兒童面對肺炎懶人包



面對肺炎， 兒童...



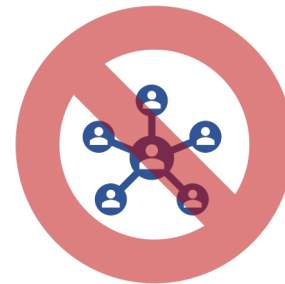
停課



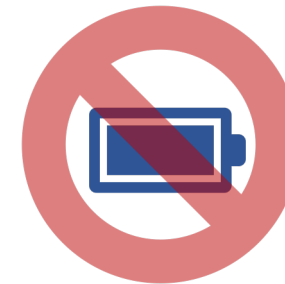
不能出街



活動空間減少



見唔到朋友



不能放電

他們可能會感到...



緊張



唔開心



情緒化



害怕



恐懼



焦慮



擔憂



那父母可以點做呢？

方法一：肯定感受

兒童可能會有很多情緒，家長千萬不要否定他們的情緒



「你覺得.... 因為....」



「大人都覺得擔心不安」

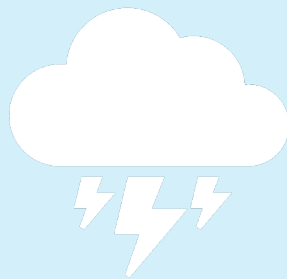


「你有這感覺好正常」



用生活化的比喻，讓兒童明白肺炎是會過去，我們現在是暫避。

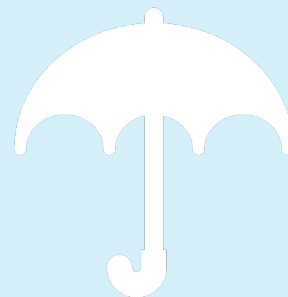
肺炎就像大雷雨



雷雨慢慢移近



雨越來越大



大家都要避雨

雨過後就會有彩虹



方法二：鼓勵分享感受

兒童未必能用語言表達情緒，可透過寫作畫畫來表達

- 💡 父母陪伴兒童繪畫，對兒童說：
「你可以把你的擔心/恐懼畫出來。」
- 💡 父母只要陪伴在側，注視及形容畫作。
例如：「你畫左兩條直線。」
- 💡 不要對畫作點評，無論是讚或彈



畫紙，顏料

方法三：保持社交

兒童掛念朋友仔和親友時...

- 🎯 可讓他們視像通話
- 🎯 可鼓勵他們主動關心身邊人
- 🎯 可讓他們上載有關近況的照片



方法四：親子遊戲

扮演遊戲可以讓兒童表達內心的感覺



父母跟子女可輪流扮演醫生護士病人，可使用道具如醫療玩具、棉花、雪條棍等。如果家裡沒有，可讓兒童畫出來。

方法五：提升安全感

多陪伴，肯定地表示大家一起面對疫症



肯定表示大家勤洗手，
少出街便會安全無事



不要因為大人的
焦慮而恐嚇兒童



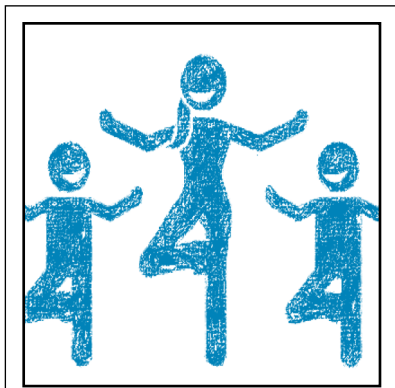
如：你唔洗手，
下一個病發就係你！



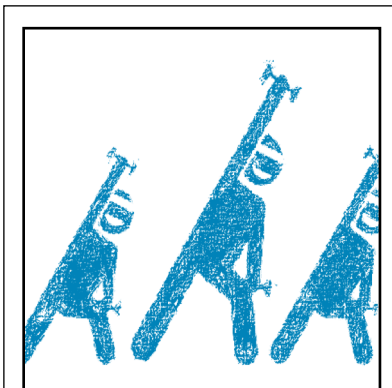
如：你以後
都見唔到媽媽！

方法六：做運動

每天在家做15-30分鐘運動



親子瑜伽



簡單健身操

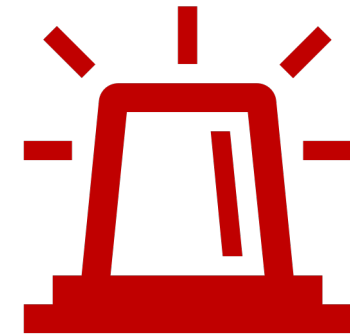


小型高爾夫球



跳舞

如果兒童持續兩星期情緒過份困擾、變得暴躁、飲食及睡眠習慣改變、甚至出現倒退行為，如夜遺尿，便要找醫生或臨床心理學家幫手了。



想獲得更多兒童心理的資訊...

歡迎加入藍天心理諮詢中心的whatsapp/telegram 群組



Facebook 專頁：[請按此](#)



官方網站：[請按此](#)



藍天天晴教養資訊whatsapp 群組：[請按此](#)



藍天天晴教養資訊telegram 群組：[請按此](#)



讚好及分享