

与儿童谈论 COVID-19的 7个提示



1 不要怕谈论它。

表述事实，并用情绪上令人放心的语气。

2 要年龄适合。

大一点的孩子通常比小一点的孩子能接受处理更多的细节。应专注于回答他们的疑问。尽力诚实并清楚地回答他们的提问。如果您不能回答所有的问题也没什么。

3 跟随他们的带领。

鼓励他们提出问题并分享他们的观点。让他们告诉您他们可能已经听说的有关COVID19-的任何情况，并表达他们的感受。

4 检查一下自己。

是否感到焦虑？在进行对话或回答孩子或学生的问题之前，可花些时间让自己冷静下来。

5 专注于您能采取的行动。

强调每个人都可以采取的安全预防措施，以帮助确保他们自己和他人的健康：良好的手部卫生、咳嗽和打喷嚏的礼仪、社交距离，以及如果感觉不适，应待在家里。

6 坚持日常规律。

安排有序的日常和有规律的进餐和就寝时间，是保持孩子们快乐和健康的重要组成部分。

7 保持谈论。

让他们知道，沟通的途径是开放的，并且随着您了解更多信息，您将与他们分享这些信息。

资料来源：Child Mind Institute

fraserhealth.ca/COVID19