

面對新冠肺炎，紓緩孩童焦慮

駐舊金山辦事處教育組

Anthony D'Amico 是西雅圖 Ingraham 高中的實習老師，新冠肺炎疫情在美國華盛頓州正在發燒，課堂上，學生圍著他提出許多問題：新冠肺炎是怎麼發生的？很嚴重嗎？學校會停課嗎？D'Amico 說，學生滿了好奇，也滿了疑問，他跟學生說明新冠病毒，也請學生不要驚惶，勤洗手，也尊重他人。同時他也發現，學生間會彼此交換訊息，然而許多假訊息也由之而生，如他有幾次聽到學生說，這是一件中國製造的陰謀，這時他會立刻趨近學生，更正他們的想法。

在疫情快速蔓延的時候，如何向兒童及青少年說明新冠肺炎，西雅圖報建議：

作一個傾聽者

兒童及青少年紓解壓力的方式和成人不同，他們可能是藉由談話、繪畫、遊戲或改變他們的行為模式，來表達他們的情緒。華盛頓大學兒童心理治療教授 Lynn Fainsilber Katz 說，有些兒童會問很多問題，有些則退縮，這時家長及教師要注意兒童，並仔細傾聽並回答，向兒童說明他們的焦慮或憤怒是可以理解的。然而這類談話，不應主導成為晚餐或課堂的主題。

不要給孩子壓力

對此話題，有些孩子想談，有些孩子不想談，Katz 說，不需強迫孩子討論，不過可以藉由其他方式，打開孩子的話題，如讀一本有關疾病的兒童讀物。

如果孩子打噴嚏或忘了洗手，也不需要過於驚恐，只需要輕輕的提醒他。

陳述事實

Katz 說，孩子其實善於解讀成人情緒，所以在討論疫情前，成人應先讓自己沈澱，因為如果孩子發現他們的父母或教師驚惶或害怕，他們也會開始驚惶或害怕。

以適合孩子年紀的用辭，向孩子們解釋。如年紀小的幼童，可以向他們說，這是一種疾病；對於青少年，因為他們會有自己的新聞管道，只要向他們陳述事實。對於孩子的問題，如果不知道答案，不要隨便回答，因為錯誤的訊息會讓孩子更焦慮。

安定孩子

向孩子說明大家正在盡全力保護人類的健康，並且告訴孩子一切可以保護自己的措施，如勤洗手、打噴嚏或咳嗽時，以手肘掩住鼻口。Katz 說，在此時期，要用自主感(sense of agency)頂替對疾病的無力感。

維持正常作息

世界衛生組織建議大家盡可能維持學校及家庭的正常作息。如果學校停課，家長需要建立家中的新常規作息，讓孩童可以遊戲、放鬆，並轉移對疫情的焦慮。而家長也需要作榜樣，作息正常，並維護自身健康。

資料來源：2020年3月5日，Hannah Furfaro, “How to talk to kids about the novel coronavirus”, Retrieved from The Seattle Times

<https://www.seattletimes.com/education-lab/how-to-talk-to-kids-about-the-novel-coronavirus/>