

在Covid-19期間保持家庭幸福

Foothill Family 簡報

COVID-19 對家庭的影響

▶ 環境變化

- ▶ 在家工作/失業
- ▶ 財務壓力
- ▶ 學校環境
- ▶ 托兒
- ▶ 居住/生活安排
- ▶ 活動
 - ▶ 兒童/家庭/自我照護活動受到影響
- ▶ 社交關係
 - ▶ 與家人/朋友見面的方式出現變化



在困難時期，家長和孩子有以下感受很正常：

- ▶ 焦慮
- ▶ 困惑
- ▶ 悲傷
- ▶ 憤怒
- ▶ 緊張
- ▶ 不知所措



作為家長，要照顧好自己

▶ 積極育兒的一個重要因素是首先要照顧好自己！

- 保持冷靜和放鬆
- 向孩子示範如何應對壓力
- 限制媒體接觸，管理自己的恐懼/焦慮

▶ 自我照護活動

- 散步、洗澡、寫日記、給朋友打電話等。經常使用您的支援系統。
- 做您覺得放鬆/有益的事情！



2-3 分鐘的放鬆運動



<https://youtu.be/EiuTpeu5xQc>



<https://youtu.be/cI4ryatVkKw>

與孩子溝通

▶ 始終如一的關注

- 不要害怕向孩子詢問當前情況
- 詢問他們的感受

▶ 傾聽和確認

- 傾聽而不是批評
- 讓您的孩子知道他們的話是被認可的

“我理解你，聽起來，無法與朋友見面讓你難過。”

▶ 詢問如何為他們提供支援



向孩子提出的問題



年幼兒童

- ▶ 你聽說過冠狀病毒嗎？你了解它嗎？
- ▶ 看來你很傷心。你想和朋友一起玩嗎？
- ▶ 你為甚麼想念學校？
- ▶ 如果我們能出門了，你想做什麼？
- ▶ 你似乎有些沮喪，我該如何幫助你？你想要一個擁抱嗎？

年長兒童

- ▶ 你對所有這些限制措施有何感受？
- ▶ 你最想念學校/朋友/體育的哪個方面？
- ▶ 限制之後，你最想做的三項活動是什麼？
- ▶ 你害怕什麼？
- ▶ 在這段時間內，我如何為你提供支援？



讓孩子的問題指引您

- ▶ 孩子可能會對病毒有很多疑問，請不要迴避，因為專家認為這對孩子的健康很重要。
- ▶ 提供適合其年齡的資訊時要誠實準確
- ▶ 提供簡單的安全步驟，以確保每個人都保持健康

有關如何與您的孩子談論 COVID-19 的其他資訊，請瀏覽以下連結：

- ▶ <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>
- ▶ https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-01-006-508.pdf
- ▶ <https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/>

慣例和時間表為何如此重要？

- ▶ 影響孩子的情感、認知和社交發展
- ▶ 幫助孩子感到安全
- ▶ 幫助孩子理解期望和規則
- ▶ 減少行為問題
- ▶ 提高兒童參與度



時間表示例：

Daily Schedule

Before 9:00 AM	Wake up!	Make your bed, eat breakfast, brush teeth, get dressed
9:00-10:00	Outdoor Time	Family walk or outdoor play
10:00-11:00	Academic Time	No Electronics! Reading, homework, study, puzzles, journal
11:00-12:00	Creative Time	Creative play, drawing, Legos, crafts, music, cooking, baking
12:00-12:30	LUNCH	
12:30-1:00	Home Chores	Clean rooms, put away toys, take out garbage, pet care
1:00-2:30	Quiet Time	Reading, nap, puzzles, yoga
2:30-4:00	Academic Time	Electronics OK! Educational games, online activities, virtual museum tours
4:00-5:00	Outdoor time	Family walk or outdoor play
5:00-6:00	Dinner time	Family dinner, help with clean-up and dishes
6:00-9:00	Free Time	Relaxing before bedtime
9:00 PM	Bedtime	Put on PJs, brush teeth, clothes in laundry

- ▶ 並非每個人的時間表都一樣。
- ▶ 創建對您和家人可行的時間表。
- ▶ 如果您的新慣例未按計畫進行，也沒問題。如果您沒有完成早上計畫的活動，請在下午或第二天或第三天嘗試一下。
- ▶ 不要對自己施加必須完成所有工作的壓力。孩子們會記住他們這段時間的感受，而不是他們沒有完成的任務。
- ▶ 孩子們富有順應力，您也一樣！

我如何支援孩子目前的學業？

▶ 了解孩子的學習風格

- ▶ 每個孩子的學習方式都不一樣，例如，一些孩子是視覺學習者，一些孩子需要一個安靜的環境，一些孩子需要在任務之間休息，所以要有耐心並找出最適合自己孩子的方法。

▶ 讚美持續性

- ▶ 專注於努力而不是完美

“你在那個項目上很努力。”

“你很有耐心，你不斷嘗試各種不同的解決方法，我很喜歡。”

▶ 給予獎勵

- ▶ 創建可以激勵孩子的無成本或低成本獎勵

無成本和低成本獎勵



給他們買一本新書	讓他們選擇一部電影，一起看	讓他們選擇小吃或零食	給他們買新手工品或更多美術用品	一起玩新的或之前最喜歡的棋盤遊戲
讓他們選擇在車上聽什麼音樂	貼紙！	使用科技產品（電視，視頻遊戲等）的額外時間，而且要合理使用，以保持自我照護	讓他們選擇晚餐	一起做飯或烘焙

兒童學習資源

- ▶ **Khan Academy** - 學前到高中全部免費。
- ▶ **YouTube: Art for Kids** - 為孩子們提供可以讓家長喘口氣的繪畫課程**或**搜索您想要的課程類型，並且很可能會有幾個影片
- ▶ **ABC Mouse** - 30 天免費課程
- ▶ **PBS Kids** - 免費遊戲和課程

最後一張幻燈片提供了上述網站的連結和其他有用連結。



與家人一起進行創意活動

- ▶ 一起玩棋盤遊戲或創建遊戲
- ▶ 讓孩子參與家務
- ▶ 一起烹飪新食物
- ▶ 讓孩子在院子裡幫你或種新花
- ▶ 進行障礙訓練
- ▶ 播放 YouTube 影片並一起繪畫
- ▶ 安全的話，前往遠足步道和休閒公園
- ▶ 博物館網站上的虛擬導覽
- ▶ CSUN 網站戶外探險虛擬之旅



下列網站提供各種活動想法供您探索：

<https://rochester.kidsoutandabout.com/content/250-creative-ways-keep-your-family-sane-during-covid-19-crisis#games>

5-10 分鐘適合家庭的鍛煉



https://youtu.be/oJBTw9tvh_s



<https://youtu.be/R0mMyV5OtcM>

提前計畫 ☺

- ▶ 記住要保持積極心態，並提醒您的孩子，這場危機不會永遠持續下去
- ▶ 規劃在危機結束後進行的有趣活動 ☺
 - 在公園與家人/朋友見面
 - 去海邊
 - 與親人舉辦派對



2 COVID-19 家庭教育 保持正面

當孩子令我們快發瘋時，很難一直保持正能量。我們經常最後只能說：「別再這樣了！」但是，如果我們能給孩子正面的指引，並對他們的良好行為多加讚賞，那麼孩子其實更有可能會按照我們的要求去做。

說出您想看到的行為

- 用正面的語言來告訴孩子該做什麼，例如「請把你的衣服收起來」（而不是「別弄得亂七八糟！」）

一切都在於說話的方式

- 對孩子大喊大叫只會讓您和孩子都感受到更多的壓力和憤怒。用孩子的名字來引起他們的注意，說話時語氣保持平靜。

當孩子表現好時，讚賞他們

- 試著在孩子表現好的時候讚賞他們。他們不一定會當場有所反應，但是您將看到他們再次表現出好行為。讚賞也能讓孩子知道您很關注並且在乎他們。



保持現實

- 您的孩子真的有能力做到所要求的事嗎？有時小朋友很難一整天都在家中保持安靜，或許只是在您講電話的十五分鐘內保持安靜是個比較現實的要求。

幫您的孩子與外界保持聯繫

- 青少年尤其需要與朋友保持聯繫。幫您的孩子通過社交軟體，或者其它方式聯繫朋友。這件事情你們是可以一起做的。



點擊獲取更多家庭教育貼士！

世衛家教貼士

UNICEF家教貼士

其他語言/
worldwide languages

相關研究



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents PhD, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CDC, the National Research Foundation of South Africa, M&S Labenstein, Royal Merchant Bank Fund, the Agnelli Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the USOC Optimum Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

可從世界衛生組織網站獲得包含有用重要信息的此類海報。它們有多種語言版本。

<https://www.covid19parenting.com/>

兒童感到迷茫的跡象

- ▶ 拒絕或不完成分配的作業
- ▶ 對家人使用不恰當的語言
- ▶ 行為/情緒變化
- ▶ 睡眠方式變化
- ▶ 表達對生活不同領域的擔憂，例如學校、健康狀況或未來
- ▶ 對家庭經濟困難、失去家庭成員或家庭成員患病感到迷茫



高風險的兒童/青少年

對於具有明確創傷史的兒童，對於由於社交距離、班級取消、遠端學習以及依賴照料人完成學業而導致的時間表、慣例和期望的重大變化，他們可能尤其容易受到影響。這包括出現以下跡象的兒童：

- 抑鬱
- 出現自殺念頭
- 學習和注意力障礙
- 可能失去工作或收入的家庭

- 親人特別容易感染病毒

如果我需要額外的支援怎麼辦？

所有家庭將面臨越來越大的壓力和孤立，需要不同程度的支援和資源。

如果您發現孩子的行為/情緒發生了明顯變化，我們將為您提供支援！

提供心理健康服務！

- ▶ 家庭可以致電626-993-3000並撥4
- ▶ 提供遠程治療和/或電話治療。

我們的心理健康專業人員能夠為家庭提供即時服務！



有關其他資訊，請瀏覽我們的網站：

<http://www.foothillfamily.org>

問題和答案

您可以在「聊天室」中輸入問題/評論

網站連結

放鬆運動

- ▶ <https://youtu.be/cI4rvatVkKw>
- ▶ <https://youtu.be/EiuTpeu5xOc>

與孩子談論 COVID

- ▶ <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>
- ▶ https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-01-006-508.pdf
- ▶ <https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/>

在線學習

- ▶ <https://www.khanacademy.org/>
- ▶ <http://www.youtube.com>
- ▶ <https://www.abcmouse.com/>
- ▶ <https://pbskids.org/>
- ▶ http://www.openculture.com/free_k-12_educational_resources
- ▶ <https://www.jumpstart.com/parents/resources/kids-resources>

創意家庭活動

- ▶ <https://rochester.kidsoutandabout.com/content/250-creative-ways-keep-your-family-sane-during-covid-19-crisis#games>
- ▶ https://youtu.be/oJBTw9tvh_s
- ▶ <https://youtu.be/R0mMyV5OtcM>