在新冠肺炎病毒(COVID-19)疫情期間如何照顧孩子

內容節錄自”由聯合國毒品和犯罪問題辦公室(United Nations Office on Drugs and Crime)與曼徹斯特大學(The University of Manchester)合作開發之資源手冊”

前言

- 疫情期間讓您有機會花更多時間與孩子相處， 並進一步發展和他們的關係，但許多家長/照顧者同時將經歷與孩子衝突的情緒、生活的優先性、以及實際生活的挑戰。
- 雖然與家人合作的良好程度，將有助於決定下一代的健康福祉，以及在未來他們對這段時間的記憶，家庭的和諧有助於減少孩子的焦慮，同時確保孩子的安全，但建立和維持良好的家庭關係是需要花時間努力的。
- 故請花點時間閱讀裏頭的資訊，但請不要試圖一次執行所有建議。

您能做些什麼來幫助自己?

- 請接受未來這段時間，還是存在不確定性。
- 請妥善運用您所擁有的技巧和資源，並持續保持希望且正向的。
- 請認知到，在經歷這些艱困時，您並不孤單。這是一個全球性的情況，數百萬人共同經歷著您現在的感受。
- 請盡可能照顧好自己，然後當條件允許時，請一定要多休息。
- 如果您現在和其他成人一起照顧孩子，請試著以一天為單位，分配好育兒責任，讓所有成人都能輪流休息或工作。
- 請嘗試建立和維持日常習慣，例如固定的睡覺時間。

您能做些什麼來幫助自己?

- 請盡量讓自己與一起的家人，都可以有事忙著，例如：日常家務、工作和活動。
- 請維持任何一種會為您帶來慰藉的靈性、宗教或文化活動。
- 請避免任何負向的因應行為，例如：過量飲食、線上遊戲或飲酒。長期來看，上述的行為將可能增加您的壓力，讓您的處境變得更糟糕。
- 請記住，照顧好自己會讓您更強壯，更有能力去關照那些您需要照顧的人。

您能怎樣幫助您的孩子

- 提供溫暖與支持
  - 以擁抱或牽手等方式與您的孩子親近，並告訴他們您對他們的愛。這是一種再保證與撫慰的方式，有助於維持親子間的正向關係。經常告訴孩子們您有多在乎他們。時常關照孩子的需求，表達您對他們的愛，可以讓孩子感到安心，並有助於他們建立更多自信。

您能怎樣幫助您的孩子

- 讚美
  - 改變人的行為最有效的方法之一就是給予讚美。以溫暖和讚賞的態度注意到孩子好的行為，有助於建立成人和孩童良好的關係。給予讚美亦可以幫助孩子們學習您所期待的行為。當孩子們知道自己會受到注意和稱讚時，將會增加他們行動的動力。
  - 孩子們通常喜歡被他們所在乎的人稱讚。當您稱讚孩子的行為時，會讓他們更有可能再次做同樣的事情。

您能怎樣幫助您的孩子

- 讚美
  - 讚美時需明確地讓孩子知道他們被稱讚的事情，他們才能了解您想要他們做什麼。例如:「非常感謝您為我整理 這些東西，您是一個樂於助人的孩子。」孩子因此就可以確切知道您滿意之處，以及您期待他可以持續樂於助人的行為。
  - 孩子可以經由很明確的讚美，清楚學習到您希望他們未來做更多類似的事情。例如: 「我很高興看到您獨自完成回家作業」、「我很高興見到您和姐姐玩得這麼開心」。

您能怎樣幫助您的孩子

- 讚美
  - 清楚的指示可以幫助孩子確切了解您希望他們做的事情。如果使用正面而非負面否定性的語言，讓孩子知道他們應該做的事情，他們更有可能仔細聆聽，並按照您要求的去做。舉例來說，「不要放在那裡」是否定的用語， 聽起來好像很不耐煩。「請把杯子放在桌子上」是肯定的，若他們依照要求去做，您可以立即讚美孩子「謝謝您將杯子放在桌子上」來。
  - 讓稱讚孩子成為一種習慣，可能需要時間調適。特別是對讚美都不習慣的家長和孩子，尤其在剛開 始時會感到奇怪。但從日常生活中的小事情開始實踐，會是很好的練習。

您能怎樣幫助您的孩子

- 讚美
  - 對孩子要有耐心，不要因為孩子行為的改變而急著批評他們，例如：他經常黏著您，或經常尋求您的安慰或注意。這些行為可能都是孩子們覺得無聊、太閒，或者他們正在經歷著壓力和生活改變而產生的反應。當孩子做到您的要求時，耐心陪伴並稱讚他們，會讓他們更感到安心和安全。
  - 鼓勵孩子幫助您和其他人，並在他們這樣做時表揚並感謝他們。當他們知道自己能夠幫助他人，他們感受到被需要，覺得自己很重要，孩子們會更有更信心應對生命的變動。
  - 清楚地跟孩子說話，不帶怒氣地給予明確的指示，是非常重要的。透過經常性的練習，以鎮靜、清晰和正向的方式，與孩子交談，孩子們會在有必要遵守指示的情況下，更願意提高注意力。

您能怎樣幫助您的孩子

- 花時間在一起相處與聊天
  - 在任何時間裡，只需幾分鐘的時間注意您的孩子，就可以讓孩子們更有自信和更不焦慮。
  - 您可能會忙於在家中遠距工作，或同時照顧好幾個孩子，但也許您可以花一點點時間，陪他們玩耍或聊聊天，這將可以改變您和孩子們的感受。
  - 有時候，當孩子想說些什麼的時候，如果沒人在聽，他們可能會就此放棄，不願嘗試進一步的交流。讓孩子知道有人會傾聽他們的聲音很重要，請試著抽出時間來傾聽和理解，讓您的孩子知道您想要也願意聽他們說話，對他們來說非常重要。
  - 不要向孩子承諾您做不到的事情或事物。要讓孩子們知道您是有誠信的，他們就可以相信您說的話。
  - 如果您需要與他人聊聊，請尋找另一個成年人分享您的感受，您因此可以為孩子而堅強。

您能怎樣幫助您的孩子

- 鼓勵良好的行為
  - 有時孩子表現出不當的行為，只是因為他們不理解家長/照顧者希望他們做什麼。當孩子確切理解您對他的期望後，越能夠協助他們學會承擔更大的責任。
  - 您會希望您的孩子做到各式各樣的事情，比方說講話有禮貌、幫忙做家務、完成學校的課業，並能夠溫柔的對待他人等，以上這些通常被稱為家庭規則。您可以對孩子要學習的事情上，有一致的要求，當孩子做到您的要求時，給予孩子必要的讚美。
  - **身教**對孩子的學習來說，很重要。孩子們在日常生活中會透過觀察周圍的大人來學習，因此您的以身作則，會對孩子們產生重大的影響。

您能怎樣幫助您的孩子

- 鼓勵良好的行為
  - 家庭規則有助於確保孩子的安全和良好的行為。制定簡易的清單，可以幫助孩子記住這些家庭規則。以正向的文字傳達規則，能夠確保孩子知道您的期望，例如：「有禮貌地說話」、「每天早上完成您的學校作業」、「要溫和」或「保持家中整潔」。
  - 若您制定了一個新規則，要求孩子遵守，他們十分努力學習遵守規則，就可以考慮給予孩子一個小小的特權，這樣的特權特別有鼓勵效果。特權應該是不需要花錢的事物。這些小特權可能是，某天能比平時晚睡、獲得額外的遊戲時間、與您共同閱讀、或者要求您在某一天幫他們承擔家務事。切記！與孩子共度時光，是孩子最有價值的特權。

您能怎樣幫助您的孩子

- 鼓勵遊戲
  - 遊戲能有效的幫助孩子放鬆。這也成為一個克服過去與當前壓力的方式，並為未來做好準備的機會。鼓勵孩子在這段時間與您、兄弟姊妹或其他人一起遊戲，有助於維持他們部分的常態生活。
  - 您可以透過花點時間與年幼的孩子玩遊戲來幫助他們成長，除了花幾分鐘一起玩，對大孩子來說，和他們聊聊天，也能幫助建立您們之間的關係。
  - 當您與孩子玩在一塊時，請試著觀察他們在做什麼並表現出您的興趣，而不是告訴他們該做什麼。如果換成您的孩子來告訴您做什麼，他們會很開心的！請讓他們教您如何在他們的遊戲中提供幫助，並告訴孩子們您喜歡他們遊戲的哪些部分。例如：您可以說「我喜歡你現在畫的畫，告訴我你在畫什麼？」

爭執與挑釁

- 在經歷危機和變動時，家長/照顧者常會注意到的改變是孩子在家中的爭執與挑釁逐漸增加。尤其是因新冠肺炎病毒（COVID-19）的封鎖令，孩子被期望能夠長時間待在家中，便會常見到這些爭執和衝突，這是孩子們在經歷變化過程中，感到焦慮的正常反應。
- 防止家庭內爭執與挑釁的最佳方式是，清楚地設定被允許與不被允許的規則。寫下這些規則，並與孩子們討論，是展現何謂規則的最佳方式。清楚說出您想讓孩子做什麼，是非常重要的。例如：與其告訴孩子們，「不能打架」，不如說「管好自己的手跟腳」；或者用「小聲說話」代替「不要大喊」。明確宣告正向規則的存在，稱讚孩子遵守規則的行為，可以幫助孩子學習您對他們行為表現的期望。

爭執與挑釁

- 當您的孩子們打架時，首要任務是確保他們的安全。請堅定地要求他們立即停止，並清楚的告訴他們應該以什麼方式取代衝突。
- 父母/照顧者公平處理孩子間的衝突是非常重要的。對於年紀大一點的孩子來說，事發後找個親子雙方都可以冷靜下來的時間，討論打架的事情會很有幫助。
- 了解孩子們打架的原因，有助於父母/照顧者提供孩子們適當的建議。
- 在您的孩子冷靜後，向他們解釋您的信念及重視的價值，將有助於加深他們對建立適當行為與反應方式的理解。

在家辦公且同時照顧孩子

- 保持工作與生活之間的平衡非常重要，如此可以同時滿足工作及孩子們的需求。請接受這個事實：如果沒有其他家長/照顧者的支持與您一同協助照顧孩子，您幾乎不可能複製原有習慣的工作條件，或者平常所能提供的產能。
- 從安排您每天的行程開始，建立一個常規，在工作中規劃可滿足孩子及其需求的時間。
- 即便您的孩子年紀很小，也請試著向他們解釋，儘管他們是您優先關照的對象，但您仍然有很多負責的工作要維持，家庭外還有其他人也須依賴您。告訴他們，您會感謝他們的理解並希望這對每個人來說都是可行的。
- 通知您的工作聯繫人您在家工作並盡可能接受這樣的安排，也盡量安排對孩子友善的會議。

照顧青少年

- 年紀大一點的孩子或青少年想要一些時間遠離您是正常且健康的，但也會導致這段時間對他們和您來說尤其困難。如果環境安全且被允許的話，鼓勵他們每天可以進行短程、獨自的散步。否則，就請與您的孩子談談他們如何從家庭活動 和任務中抽離，試圖達成令他們滿意的協議。
- 瞭解他們可能會透過手機和社群媒體接收許多當前有關新冠肺炎病毒（COVID-19）的新聞和資訊，他們可能對自己的健康和未來感到焦慮。對於某些青少年來說，學校關閉剛開始可能是一件有趣的事情，但隨著時間的流逝，年齡較大的孩 子可能會變得焦慮且不安，並為他們如何應對重返學校而感到壓力重重。

照顧青少年

- 年齡較大的孩子可能會特別想念自己的朋友和獨立自主，允許並鼓勵他們打電話給朋友以保持聯繫。在就寢前將手機放 離床邊可以確保他們獲得所需的充足睡眠。
- 為避免家長/照顧者和年紀較大的孩子之間發生衝突，請試著讓孩子管理和負責自己的學習或日常生活，並找尋機會讚美他們因應的方式。
- 青少年尤其需要一個刺激的環境來促進他們的學習和發展。在這段時間裡，盡您所能地教導他們如何在家庭或生活空間中安全的承擔更多責任，包括教他們如何準備食物和操作電器設備、為家庭準備餐點及使用工具進行房屋或花園維護的工作。

照顧青少年

- 這段期間，所有人都會遇上一些好日子和一些壞日子，您的青少年孩子可能會推翻您原先設定的界限，如果發生這種情況，請試圖冷靜且理性地做出反應，由於您或許已經備感壓力，因此可能會更難以實行；如果您感到生氣或挫折，請先到一邊冷靜下來，待冷靜後再回來與您的孩子對話，這將有助於保持彼此尊重和穩健的關係。
- 如果可能的話，頻繁但短時間與您的青少年孩子相處－這可能會比時間長但次數少的相處更有益。也許您可以嘗試在每日的行程中安排一些時段，與您的青少年孩子坐下來聊一聊，以便檢視他們的感受。

希望這些資訊可以幫助您照顧您
自己與您所照顧的孩子！

現狀是臨時的，而我們終將度過這個難關。