



在担心与不确定因素中，在生活的方方面面保持积极具有幸福感很重要，这些方面包括身体、心理、社交和情感。

您孩子的幸福健康可能会受到现如今的疫情和人们行为活动的影响。在安全和给予支持的环境中，您也许可以给予帮助来维持您家人的幸福健康。

无论是在学校还是在家，我们承诺会保障孩子的安全，给予他们帮助，使他们能够继续他们的学业。

许多孩子已经感受到新冠病毒（COVID-19）的影响，可能会逐渐感受到其他人的担心和焦虑。他们可能是通过在学校、家或网络听说或看到相关的情况。与孩子聊聊他们的担忧，这一点很重要。

您可以做的事情有：

- 在与您的孩子和家人讨论时保持冷静，做好榜样。
- 与您的孩子们谈论他们的感觉，聆听他们，让他们放心。
- 与孩子谈论 COVID-19 的话题。尽可能诚实地回答他们的问题。这样有助于缓解他们的恐惧，减轻焦虑。
- 限制他们接触媒体的机会——过多接触媒体报道会增加他们的恐惧和焦虑。
- 关注目前正在做的事情，保障家人安全。给您的孩子传递明确的信息，用简单明了的话语告诉他们如何降低感染风险，因为这样做可以给予他们控制感。
- 花时间与孩子们待在一起，尽可能回归平常状态，或帮助他们建立新的生活常态。腾出时间与他们一起玩、放松。一起感受快乐。
- 留意他们烦恼的迹象——孩子在压力面前可能反应有所不同。这可能包括睡眠方式改变、口味的变化、失去独立性，例如，依赖性增强，想与成年人亲近，或经常发火、焦虑增加和/或恐惧增强。
- 试着保持健康的生活方式。

**在家帮助孩子们学习，保持健康。**

长期待在密闭空间里可能会导致家庭中紧张关系和矛盾加剧。

您可以做的事情有：

**使家人安心**

- 与家人讨论目前发生的事情。对情况了解后可以降低他们的焦虑。
- 帮助您的孩子思考他们在过去如何应对困难，让他们安心。与他们讨论，孩子与成年人对不同压力情况的不同反应。

- 提醒他们“隔离”不会持续很长时间，但对他们的安全而言很有必要。

#### 参加活动

- 定期锻炼，因为这是减少压力和抑郁的有效方法。保持创造力。这可以是录制锻炼视频、跳舞、练瑜伽，在后院走动，或使用家用健身器材。
- 安排时间参加有组织的家庭活动，完成学校作业，安排娱乐时间。尽可能保持正常常规生活。

#### 社交

- 鼓励孩子通过电话、电子邮件或其他合适的社交平台与家人和朋友保持联系。
- 与孩子学校保持联系，因为学校会定期更新并为您提供重要的最新信息。
- 与家人一同开心玩耍。

请牢记，您所做出的任何决定或采取的任何行动都是为您和您的家人着想。尽您所能，努力尝试，对您自己、家人和其他人保持耐心，如果有需要，请求助。