

新冠肺炎期间 教育孩子的技巧

COVID - 19

亲爱的家长：

居家工作(WFH)和居家学习(HBL)对我们来说是一种全新的体验。在这段期间，家庭成员如果可以多体谅彼此的心情，给予对方多一些的关怀，大家相扶相依，营造一个温馨、和谐、祥和的生活氛围。当我们听见与新冠肺炎(COVID-19)的信息时，我们难免会感到焦虑、或是倍感压力也会感到难过。孩子或许无法完全理解电视节目中或是从家人、朋友口中得到的信息。他们可能会因此感到焦虑不安。

我们恳请父母与我们合作，通过家长本身的自我管理，例如，正面思考和积极面对生活态度来培养孩子坚毅不屈和有勇气面对挑战的个性。

父母的心理健康

- 保持健康的饮食习惯，多喝水除了可以保持身体的水分，也助于维持身心的健康。
- 好好规划自己的办公时间和督促孩子的学习进度，偶尔也可以做出一些适当的更改。
- 当你面对压力或者感到难过的时候，您可以通过以下方式放松心情：
 1. 家庭成员可以在家中划分出属于自己的私人空间。
 2. 先坐下，再闭上眼睛，然后深呼吸5次。

孩童的心理健康

- 妥善安排自己的每日行程，好好分配学习、放松的时间。
- 注意孩子行为上的改变，例如，展现出暴躁的情绪、不参与活动或不和他人说话。
- 与孩子进行对话，教导孩子如何以积极正面的态度面对困难和挑战。
- 允许孩子使用电脑，但是必须限制使用的时间。尽可能的话，让孩子观看与教育有关的内容。

- 不要过于执着一定要在指定的时间内完成所有任务。
- 安排一些时间做些简单的活动，例如跳舞、运动等。
- 当你感到情绪快要失控时，您可以与朋友交谈，拨打电话给家庭辅导中心或者 S.O.S (Samaritans of Singapore: +180 221 4444)
- 在开始新的一天的行程时，您可以：
 1. 坐在地上或是椅子上时，保持正确的坐姿（坐直、挺胸）。
 2. 深呼吸。如果你开始想其他事物时，再次深呼吸。
- 当您感到不知所措的时候，尽可能停止您手中的工作。找一个安静的角落，深呼吸。
- 在任何时候，停止与孩子们的活动，和他们进行深呼吸的活动。
- 抽出一些私人时间，进行阅读活动、与朋友谈天或者沐浴。

- 至少有 30 分钟的户外时间，到户外呼吸新鲜空气。
 - 以 Quiet Time 开始崭新的一天。
 - 和孩子一起设计一家人的家庭行程表。
 - 鼓励孩子自主学习，例如，教导孩子如何规划自己的学习计划，每个科目有 1 小时的复习时间等。）
- 如有需要，可以使用计时器
- 每隔 25 分钟都有 5 分钟的休息时间。连续进行两个小时。
- 在家里的某个角落规划成属于孩子、父母的角落。教导孩子把这个角落保持清洁整齐。
 - 仔细观察孩子的情绪变化。
 - 在家里放置游戏，绘画用具或者拼图。这些可以帮助孩子舒缓消极的情绪。
 - 给予孩子些许的主导权力，让他安排家庭活动。

如何与孩子进行沟通

1. 问问题：

- 今天有什么事让你感到开心？
- 你呆在家里的这段期间，你最想念什么事？

2. 对孩子的情绪给予肯定：

- “你因为想念你的朋友而感到难过，我能体会你现在的心情。”
- “你会感到担忧和难过是必然的。现在大家都在经历一段艰难的时期，没关系，我们一定可以度过这次的危机。”

3. 打消孩子的疑虑：

- “当病情受到控制时，你会再次见到你的朋友。让我们一起想一想，我们可以通过什么方式表达对朋友的思念。”
- 大多数的人都不会被病情影响，让我们一起谈一谈，我们可以通过什么方式保持健康和安全。
- 如果你的感到生气或难过时，你可以告诉孩子，“妈妈或爸爸有些难过/生气。我需要 10 分钟的时间平复一下自己的心情。等我回来后，我再与你交谈。”

4. 转移的方式：

- 当你的孩子感到疲惫或无法专注时，请用温和又坚定的语气与孩子交谈。