COVID-19 RESPONSE

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

在新冠肺炎病毒（COVID-19）疫情期間如何照顧孩子

COVID-19 Listen FIRST

Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

Family United

致謝詞

以下資料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。

聯合國毒品和犯罪問題辦公室（UNODC）對於所有貢獻者與多年來在工作領域分享知識、見解和經驗的人表示感謝。聯合國毒品和犯罪問題辦公室 （UNODC）特別感謝以下人員在本手冊的出版過程中所做的貢獻：

Aala El-Khani 博士和 Rachel Calam 教授提供了實質性的內容並改編了他們先前在曼徹斯特大學的研究經驗，作為聯合國毒品和犯罪問題辦公室（UNODC）編寫在壓力下育兒之手冊內容。

Wadih Maalouf 博士，聯合國毒品和犯罪問題辦公室（UNODC）總部全球項目協調員，負責本手冊製作到出版。

毒品和犯罪問題辦公室維也納總部預防、治療和康復科的工作人員和顧問（按姓氏字母順序排列）：Giovanna Campello 女士、Karin Haar 博士、Ziad El-Khatib 博士、Elizabeth 女士 Mattfeld、Nina Fabiola Montero Salas 女士和 Heeyoung Park 女士。

其他協助編寫本手冊及有所貢獻之毒品和犯罪問題辦公室工作人員：（按姓氏字母順序排列）：Lulua Asaad 女士、Gilberto Duarte 先生、Anna Giudice 女士、Alexandra Souza Martins 女士、Wendy O'Brien 博士和漢娜・桑茲女士。

其他工作夥伴則分別來自聯合國兒童基金會（UNICEF）、世界衛生組織（WHO）和全球終止暴力侵害兒童行為組織（Global Partnership to End Violence Against Children）。

Esra Köymen Irmak 女士負責手冊的平面設計和製作。

這本手冊的發行是由日本和瑞典政府以及 US-INL 對毒品和犯罪問題辦公室預防方案的支持。 毒品和犯罪問題辦公室（UNODC）也感謝各國家和國際權益關係人、機構和組織分享這本手冊。

在新冠肺炎病（COVID-19）疫情期間如何照顧孩子

新冠肺炎病毒肆虐下，減少社交接觸和封鎖令正在改變全球數百萬家庭的生活。對校園封鎖而留在家中的孩子家長來說，要兼顧工作與照顧孩子，同時收入可能減少，照顧壓力可能隨之攀升。對於全球數百萬個早已處在高風險中的家庭，例如難民或生活資源不足的民衆，這些挑戰將更加嚴峻。

這個手冊提供您一些想法，是為了讓您可以協助自己和您的孩子度過你們可能將面對的挑戰，以及彼此如何在家中持續相互連結。您可能會發現您早已開始使用了一些手冊中的想法和方法。能夠照顧他人的成年人，當他們溫暖、願意支持、有撫慰能力，以及他們可以協助孩子理解生活的不確定性時，這些成年人可以為孩子提供保護。家庭和諧有助於減少孩子的焦慮，同時確保孩子的安全。鼓勵良好的行為有助於孩子盡可能因應封鎖期間帶來的困境。這同時也使家長更容易保護孩子們的安全。我們必須謹記，現狀是臨時的，而我們終將度過這個難關。我們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。

我們希望這些資訊可以幫助您照顧您自己與您所照顧的孩子。我們先從您可能會經歷到的處境談起，因為我們知道，成人的感受將可能影響他們照顧孩子的方式。長期而言，這些資訊或許能協助您避免使用負向方法，讓您和您的孩子陷入更糟的感受。在談完您的經歷後，我們接著會討論，如何透過表達關愛和設定界線幫助孩子度過艱困時期。

居家隔離可能代表您將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。請花一點時間閱讀這本手冊，請不要試圖一次執行所有建議。請記得告訴您的家人，他們在您的生活中總是優先被考慮到的。建立和維持良好的家庭關係是需要花時間努力的。這段具挑戰性的隔離期間，可能會讓您和孩子經歷過去未曾擁有的時光。請記得，當您在照顧您的孩子時，您正從事著生命中最重要的工作。

這本手冊是由那些因封鎖令需要在家工作並同時照顧孩子的人共同撰寫的。

這是我們共享的經驗。

關於您

您可能將經歷...

- 除了關切自己和直系親屬的健康外，您很可能還會擔心，並同時承擔著照顧其他較為脆弱的家庭成員、朋友和鄰居的責任。
- 您可能發現自己經常確認新冠肺炎病毒（COVID-19）的最新動態。
- 您可能會害怕失去工作，或封鎖令結束後可能會失業。
- 如果您的收入受到影響，您可能會感到不知所措，也許還會覺得沮喪。
- 同時照顧孩子、管理家務和在家工作，可能會使您感到壓力，尤其當您的日常支持網絡無法提供協助時。
- 您可能會發現難以集中注意力或下決定。您可能會感到難以承受、煩躁或焦慮。您的睡眠和飲食習慣可能因此被打亂。
- 您可能會擔心不知道這種情況還要持續多久，以及您將如何長期對應它。

所有上述的事情都將可能影響您和您所照顧的孩子的相處方式。

您能做些什麼來幫助自己?

- 要認清，這是一段艱難的時期，但也是您應付得來的階段。請接受未來這段時間，還是存在不確定性。您曾在生命的其他篇章解決過一些艱辛的事情。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被隔離，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。

- 請盡量讓自己與一起被隔離的家人，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。

關於您的孩子

您的孩子可能經歷...

孩子如何回應生活的突然改變，可能因各種條件而不同，包含年齡。以下是孩子面臨壓力時，常見的反應方式。

- 有些孩子可能會很開心留在家中，他們可以與父母待在家裡，或者不必為了上學而有壓力。然而，有些孩子可能因為生活日常被中斷，與朋友分離，對未來感到憂心，而處於掙扎的情緒中。
- 有些孩子可能不願意做家務或完成課業。切記！當孩子處在混亂中，或他們的日常習慣被打亂，而產生壓力反應或問題行為時，都是可以被理解的。
- 有些孩子可能會變得異常興奮、帶有攻擊性或害羞、安靜、退縮和哀傷。
- 有些孩子可能變得畏懼、不知所措和焦慮。這將可能造成睡眠困難。也有些孩子可能變得更黏著家長，並時常哭泣。
- 即使那些初期對於能待在家中而感到興奮的孩子，在未來幾週內，可能開始出現與平時不一樣的異常行為，並慢慢出現一些壓力跡象。

您能怎樣幫助您的孩子

在全世界，有許多家長/照顧者會珍惜這次讓他們能與孩子們花上一段優質的家庭時間，為未來建立美好的回憶，而感到興奮不已。然而，對另一些人來說，這段隔離期間將非常有挑戰性，同時照顧孩子和扮演其他角色，可能讓他們非常有壓力。

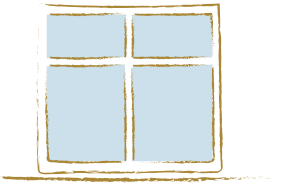
以下資訊將為所有家庭提供一些如何度過這段隔離期間的方法與策略。這些資訊適合所有年齡層的孩子；您會最知道如何調整內容，以配合您孩子的年齡。此外，以下還會有一個獨立的單元說明如何照顧青少年。

安全

請努力地遵循政府對如何保持安全，並協助遏止新冠肺炎病毒（COVID-19）蔓延的相關規定。這些規定，在全世界各個不同地方的家庭，都可能意味著不同的事情。對於某些人來說，這可能意味著，除非為了補充/購買家庭生活用品、維持基本工作、照護弱勢族群、或者日常運動，其餘時間都不可出門。對於其他沒有固定住家的人來說，如果可能的話，您將會需要把家人留在同一處，並盡您所能減少家人與其他人的接觸。

提供溫暖與支持

- 與孩子承諾，您將盡一切最大的可能去照顧和保護他們，並告訴孩子們，他們是您最優先考量的。
- 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。這是一種在保證與撫慰的方式，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。



讚美

- 改變人的行為最有效的方法之一就是給予讚美，這表示您已經注意到並喜歡他們所做的事情。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。此處介紹的策略同時適用於年齡較小和較成熟的孩子。

- 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。若您以稱讚的方式去鼓勵孩子們，就會增加他們以您希望的方式去表現的機會。

- 如果孩子做某件事而沒有獲得任何讚美，將降低他們再次做那件事情的可能性。

- 當孩子做出任何好的事情，不管事情多麼小事，都盡可能找出任何可以稱讚孩子的機會。表揚孩子的方法，可以是給一個微笑，舉起大拇指跟孩子比讚，或畫一個笑臉給孩子，這樣簡單的回應都有助於傳達出您對孩子們的行為感到滿意。

- 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」。

- 請給孩子非常明確的指示。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。簡單地說「我喜歡您做…的時候」或「謝謝您…」，都可以使孩子們更積極地按照您的要求去做。

- 有很多方法可以表現出您對孩子的行為感到滿意，例如：微笑、拍拍肩膀、擁抱或親吻，抑或輕呼孩子的小名/暱稱。

- 製作一張專屬的獎勵圖/表，當孩子表現好或達到您的要求時，在獎勵圖/表畫上笑臉或貼上貼紙；這是很能鼓勵孩子們的作法。

- 這些策略不一定可以立即起作用。給孩子一些時間去適應，並且讓他們可以繼續嘗試。

- 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。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。

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。如果可以的話，為每個孩子都騰出一點時間吧。

- 有時候當孩子發現，似乎沒有人在專心聽他說話，他們就用盡辦法嘗試引起注意，直到有人願意聽。例如：他們可能會越說越大聲，吸引家長/照顧者的注意。孩子會發現到，更多的噪音就可以得到更多關注。盡快注意到他們想表示或告訴您的內容，您將幫助他們感到自信，並知道您願意盡快聆聽他們說的話。

- 如果他們想引起您的注意，但您不能馬上專注在他們身上，請讓孩子知道您會盡快騰出時間，聽他們說話，將幫助他們願意稍等一會兒再跟您說。如果可能，跟孩子解釋自己暫時無法聆聽的理由，並告訴他們可以與您談話的確切時間，您將有空聆聽他們要說的。這些作為，將可使他們在有需要時，可以跟您談，以及願意等到您方便的時間，再告訴您。

- 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。像是主動詢問他們對於親朋好友隔離，或無法上學的經驗有何感受，哪些事件最有壓力且最難適應等。您是最了解您孩子的，並且可以試著找出最好的方法，幫助他們願意在經歷困難時跟您聊聊。讓您的孩子知道您想要聽他們說話，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。

- 保持開放的態度，並盡可能為正在發生的事情，告訴孩子正確訊息。請記住，盡量以孩子可以理解的語言，同時不會增加孩子恐懼的方式，向孩子解釋和說明。

- 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。這位成年人可以是與您一同被隔離的人，或者打電話給朋友或其他家人。

- 請記住，他們仍是孩子，不應讓他們與您共同承擔您可能在擔心的事情，例如你們家可能面臨財務困難，或您正擔心著另一個生病的家人。這會是一個很大的挑戰，但是請牢記這一點，或許有助於您保護您的孩子。

鼓勵良好的行為

我們知道除了讚美、關注與傾聽外，家長/照顧者還可以有更多方式協助孩子有好的表現。

首先，讓孩子了解您對他們的期望是非常重要的。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。

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。但在大多數事情上，您不應該賦予特權給他們。他們原本就應該做出正確的事情，因為那是應該被正確執行的事。除非某個規

則是不容易被遵循的，給孩子一個小小的特權，可能會鼓勵他們記住，並更加努力嘗試。

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。

當您必須要求孩子們，停止某件您不願讓他們做的事情時，請先喚起孩子的注意，然後簡單地告訴他們，您想要他們停止的事情，以及您希望他們做的事情。例如：您可能會說：「不要大叫，小聲說話」。如果孩子此時停止他們正在做的事情，請用清楚且直接的回應來感謝他們，例如：「謝謝您在我的要求下小聲說話」。

向家裡的孩子和成年人說明，目前情勢的變化，每個人都使用「和善的話語」（和/或「溫和的聲音」）變得更加重要。當家中談話的聲音或批評開始加劇時，這個語詞能夠成為一個有用的警語來提醒成年人與孩子。

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，卻讓父母/照顧者感到不安和擔憂。孩子的日常生活及父母/照顧者與他們交流的方式會影響他們的行為方式。

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。

除此之外，準備一系列結合學校課業與遊戲活動的清單，讓孩子們保持忙碌也會有所幫助。

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。

維持常規生活

隨著新冠肺炎病毒（COVID-19）以前所未有的速度發展，要保持日常生活的運轉可能會很困難。尤其當您有較多的家人必須照顧，或在家遠距工作，處境將更具挑戰。但無論目前生活多麼艱難，維持常規生活會非常有幫助。除了常規生活可以穩定整個家庭，孩子們也因能掌握接下來會發生的事情而感到安定。

例如：讓家庭維持相同的起床、用餐和就寢時間。如果您的日常生活發生很大的變化，那麼邀請孩子參與制訂新的日常計畫，包含以學習為基礎的活動、家庭生活的例行安排或日常運動習慣。

- 即使目前沒有正規的上課時間，也要鼓勵孩子完成學校作業（閱讀、數學、寫作），除了幫助他們學習外，亦能使他們保持忙碌狀態。

- 每個家庭成員的學校作業可能有所不同。若孩子的學校為他們規定許多回家作業，請協助穩定孩子，不要讓他們不知所措，而是與您的孩子一起制定課表，規畫他們完成作業的時間。

- 鼓勵孩子寫日記，記錄自己的想法和喜歡的事物，即使是每隔幾日增加一個項目也可以。對於年幼的孩子，可以採取有條理的方法，例如：「今天我學習了…」、「今天我讀/畫/做…」、「今天我第一次嘗試…」、「明天我期待…」。年紀較長的孩子可能會想利用「Vlog」來記錄他們被隔離的時間。但請一定要與孩子確認，孩子們是為自己的隔離留下影像記錄，而不是在未經許可的情況下，只想在網路上分享他們所拍攝的影片內容。

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、兄弟姊妹或其他被隔離的任何人一起遊戲，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？」

恐懼、焦慮和睡眠障礙

對於經歷像新冠肺炎病毒（COVID-19）危機這樣極端情況的孩子們來說，許多孩子會出現恐懼、焦慮和晚上難以入睡等常見的反應，有些孩子一開始看起來很好，但隨著幾週過去，他們開始感到沮喪。這是可以理解的，特別是孩子們會從不同管道得知新冠肺炎病毒（COVID-19）的傳播和其所在國家死亡率等相關資訊。因此運用前述那些正向的方式，能夠幫助您的孩子感到比較有信心並減少恐懼。

給予溫暖與稱讚並盡可能地提供安全與穩定的生活對他們會有所幫助。恐懼與焦慮可能導致睡眠障礙，像是作惡夢或尿床。請記住，這些事情是孩子自己無法控制的，因此採取溫和的方法去處理這些問題是很重要的，而不是表現出您覺得有這些睡眠障礙很麻煩而使得孩子更加焦慮。

如果他們尿床了，請嘗試在日常生活中做些改變。比方說，孩子是否會害怕在夜裡起床上廁所？想想傍晚和晚上哪些的規律生活是可改變並有所助益的。請確保孩子在白天有攝取足夠的水份，因為這也可能影響膀胱功能。實際上在白天限制飲水量可能使他們更容易尿床，持續記錄哪些天是沒有尿床的，當孩子保持一夜乾爽的時候請稱讚他，也會對這種情況有所幫助。

基於目前的現況，您可能沒辦法對未來做出承諾，但是您可以向他們保證，您會竭盡所能的照顧並保護好他們的安全。

若您有其他更嚴重的問題與顧慮，請嘗試從醫生或專業工作者處尋求相關建議。

放鬆的技巧

在這個充滿不確定性的時期，孩子們希望從家長/照顧者那得到穩定並確保未來一切將會好轉。因此，在隔離期間，避免讓孩子受到來自成人所經歷之壓力的負面影響是非常重要的。即便您處於封鎖的狀態，這也不代表您隻身一人，如果您或您所照顧的孩子在家裡遇到任何困難，您仍然可以向外尋求建議及支持。

撥空從事讓自己能感到放鬆的事情尤其重要。為了能夠適當的照顧孩子，您必須妥善照顧自己。對某些人來說，可能是藉由保持運動習慣、靈性、宗教或文化等活動；對於另一些人來說，可能是在房間獨處或是閱讀。

呼吸的方式會影響整個身體，當您擔心和焦慮時，身體可能會因此變得緊繃、呼吸急促。當您感受到壓力或擔憂時，可以運用呼吸技巧來幫助自己平靜下來。緩慢的深呼吸是減少緊張，促進放鬆和減輕壓力的好方法。若想要練習緩慢的深呼吸，您可以試著這麼做：

- 首先將手放在腰部以下，然後保持手掌朝上，在用鼻子吸氣的同時，請緩慢舉起雙手。當雙手與肩膀齊平時停下，在用口吐氣的同時，慢慢放下您的雙手。
- 關鍵是從腹部深呼吸。
- 嘗試練習2至3分鐘。當呼吸得越慢且越專注，您會感覺到越放鬆。

- 您的孩子也可以透過學習以上呼吸技巧得到益處，並在他們感到壓力或焦慮時這麼做。您可以嘗試教導他們並一起練習。

- 依據您的（文化）環境，您可能會想試試其他放鬆技巧，例如瑜伽，冥想等。

- 避免任何負面的因應行為，例如過量飲酒，線上賭博或使用非法藥物。以長遠的觀點來看，這些行為會增加您的壓力程度並使您的處境惡化。現在您與孩子之間密切的接觸，代表他們會比以往更常看到和聽到您在做什麼，您可能會成為孩子們如何面對這段隔離期最大的影響來源。請記住表現出您希望孩子如何表現的角色模樣。

照顧青少年

本手冊中的所有技巧皆適用於照顧青少年。同時，瞭解並接受青少年時期會帶來各種心理及生理上的挑戰是非常重要的，家長/照顧者應予以謹慎對待，將有助於在照顧青少年上彼此都更加輕鬆且健康。

- 首先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。

- 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。

- 對您的孩子抱有實際的期待。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。

有關更多網路安全的技巧，請參閱（www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/English_COVID-19%20Keeping%20children%20safe%20online_FINAL.pdf）。

與朋友和家人保持聯繫

- 在新冠肺炎病毒（COVID-19）封鎖期間感到孤獨和遠離親朋好友，對於每位家庭成員不論其年齡大小，都可能極具有挑戰性。知道您不是唯一經歷這場奮鬥的人或許有些幫助，全球有數以百萬的人也正在經歷著。使用網路、社群媒體和電話與朋友和家人聯繫，則是緩解社交孤立所帶來的孤獨感之方法。

- 您可以嘗試在日常生活中安排固定的時間，讓孩子與親朋好友聯繫。這也是支持脆弱的家庭成員，例如可能感到孤單的年老祖父母的好方法。

- 雖然網路提供了一個很好的連繫管道，但確保兒童上網安全仍是很重要的，尤其在這段時間裡，他們可能會長時間使用網路。您可以透過以下幾種方式來幫助兒童安全地進行在線參與，例如確保將兒童可以使用的電腦放置於公共空間，而不是放在兒童的臥室。有關更多網路安全的技巧，請參閱（www.unodc.org/listenfirst）。

在家辦公且同時照顧孩子

目前許多家長/照顧者面臨重大挑戰，在照顧孩子的同時必須設法在家中進行遠距工作。這可能會極有挑戰性，因為人們期待家長/照顧者能代替學校，帶領教育性與廣泛性的學校活動，而且您或許還需要照顧生病或有需求的成年人。

- 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隔離協助照顧孩子，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。告知工作聯繫人，讓他們知道您的工作安排以及您必須兼顧在家照顧孩子。記住與您一起工作的人皆處於相同的處境，如果可以的話，請把極度正式的會議減到最低。

- 確保您經常中途休息，並利用這段時間陪伴孩子。透過減輕任何可能與家庭有關的壓力或內疚亦可提升您的工作效率。

- 和孩子一起準備餐點並一同在午休時間享用午餐，孩子們喜歡規律的日常生活並保持忙碌。

聯絡我們

Prevention, Treatment and Rehabilitation Section
United Nations Office on Drugs and Crime
P.O. Box 500, 1400 Vienna, Austria

Email

unodc-ptrs@un.org

網站

www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html

更多的育兒技巧可以從我們的合作夥伴世界衛生組織（WHO）、聯合國兒童基金會（UNICEF）、美國疾病預防控制中心（CDC）以及全球終止暴力侵害兒童行為組織（Global Partnership to End Violence Against Children）。

www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html

翻譯者: 陳安柔、陳宛庭、王一安、王郁婷 / 陳宜珍、黃瑋瑩、陳娟瑜