



加州公共衛生署署長的策略手冊：為照顧者和兒童在新冠肺炎（COVID-19）期間緩解壓力

與孩子引導壓力管理

我們現在許多人感到壓力很大。即使成年人，我們也很難意識到，我們感到的煩躁、注意力不集中、失眠或食欲的變化實際上可能是身體感受到壓力影響的跡象。對孩子來說，無論年齡大小，他們的大腦和身體比成年人更容易受到壓力的有害影響，而且大多數情況下，他們無法識別或表達。孩子的壓力表現可能與成人不同。這本[消除壓力策略小冊]可以幫助您瞭解該注意什麼，以及您能做些什麼來保護您家人的健康。

由於發生新冠肺炎(COVID-19)而發生的一些變化，例如頻繁的令人擔憂的新聞報導、學校停課、無法看到朋友和親人，可能會給孩子帶來破壞性甚至是徹底的恐懼。他們可能擔心自己或自己所愛的人（例如祖父母）的健康。或他們可能會因錯過生日聚會、音樂演奏會、團隊運動或計劃的旅行或露營等特殊事件而感到沮喪。在這段時間裡，您孩子的身體產生的壓力激素可能比健康量的要多（對於有嚴重逆境歷史的孩子來說，壓力激素則更少）。長時間處於高量壓力下，可能導致孩子的身心健康問題，例如哮喘、生長不良、抑鬱或行為問題。好消息是，您每天在家中可以做一些簡單的事情，以幫助調節孩子的壓力反應系統並緩解壓力的負面影響，使他們保持健康並處於正確的發育軌道上。

這可能會有幫助-記住，對健康的孩子來說，最重要的因素是一個健康的照顧者。孩子們天生會聆聽照顧者的情感信號，所以我們的孩子會吸收我們的精力，尤其是當我們現在都待在家裡時。因此，當您努力適應新的常態，也許申請公共福利、或者在家工作、同時照顧孩子和家人時，為自己遵循消除壓力策略同樣重要。記得先戴上您自己的氧氣面罩，這樣您就可以照顧您的孩子。在這段時間內，回顧加州公共衛生署署長的[策略手冊：在新冠肺炎\(COVID-19\)中緩解壓力的自我護理技巧](#)。

安全、穩定、有益的關係和環境，使兒童在情感和身體上感到安全，可以保護兒童的大腦和身體免受壓力的有害影響。通過管理自己的壓力反應並同樣幫助孩子，可以幫助孩子更健康。健康的營養，規律的鍛煉，安寧的睡眠，樹立正念，建立社會支持以及獲得心理保健，可以幫助減少壓力激素並預防健康問題。

現在這一切都不容易，很容易感到不知所措。請記住，即使您們分開了，您的網絡仍然可以提供幫助。因此，與您的學校、朋友、家人、信仰社區和鄰居聯繫，看看他們家裡的有效做法，並分享您家裡的有效做法。與您信任的人交談是減輕壓力和保持聯繫的一種好方法，即使我們確實分開。

從常規的基礎開始，然後一步一步地建立一個適合您和您的家庭的計畫。請善待您自己。我們都在一起適應新的形勢，而這種轉變將需要一段時間。

注意孩子們的壓力

我們許多人現在感到壓力很大。作為成年人，我們可能能夠識別並說“哇，我壓力太大了。”但對於孩子們，無論年齡多大，他們可能都不能識別出來，不能用語言表達出來，而且可能不會像成年人那樣表現出壓力。

在充滿挑戰的時期，我們的身體可能會產生比平時更多的壓力激素。這對不同的人來說會有不同的表現。嬰兒的睡眠和飲食習慣可能有差異。幼兒和學齡前兒童可能會回到他們已經過的發育里程碑上（比如徹夜睡覺或尿床）。

壓力在學齡兒童中最常見的表現是行為的改變。他們可能更易怒一些，到處亂跑，表達無聊，或者很難控制自己的衝動、注意力或注意力集中，或可能出現新的行為。青少年可能變得更加孤僻。

但是，許多孩子可能沒有表現出任何行為症狀。對於某些孩子，壓力激素升高可能表現為頭痛、肚子痛、難以入睡或惡化健康問題，例如哮喘、濕疹或更頻繁的感染。在青少年中，您可能會發現更多的冒險行為，例如使用諸如煙草和大麻（包括電子煙）、酒精或其他物質之類的物質，以及對性接觸的興趣增加。女孩可能還會有經期的時間或持續時間變化。

記住這些變化不僅是“在他們的腦海裏”，壓力的新增會導致我們大腦和身體的生物變化，從而影響孩子的健康、行為和發育。好消息是，您每天在家中可以做一些簡單的事情，以幫助調節孩子的壓力反應系統並緩解壓力的負面影響，使他們保持健康並處於正確的發育軌道上。

如果您的孩子患有哮喘、糖尿病或其他健康狀況，在壓力時期更密切地監測這種狀況是很重要的。壓力會使許多慢性病惡化，因此培養遵循以下六種消除壓力策略的常規有助於對抗壓力激素增加的影響。

消除孩子的壓力

第 1 步：談論發生了什麼

- 無論年齡多大，不確定性都會造成焦慮。作為父母和照顧者，重要的是要用適合年齡的語言與孩子討論緊急情況，並以冷靜而敏感的方式進行討論，以幫助他們應對。
- 開始對話可能是最困難的部分。使其變得較為容易的一個技巧是先詢問他們對冠狀病毒的了解以及是否有任何疑問或恐懼。
- 花一些時間糾正任何錯誤信息，並分享適合年齡的誠實事實。
- 通過關注可控制的事物來跟進這些細節，以幫助我們保持健康並幫助其他人保持健康-適當的洗手，掩蓋咳嗽和打噴嚏，消毒表面，當我們出於必要原因外出和周圍有人時保持身體距離並戴口罩。
- 幫助他們了解為什麼他們現在不能親見自己的朋友、祖父母、老師或其他親人-因為在我們與冠狀病毒戰鬥期間，留在家裡有助於保持大家的健康。
- 您可以讓他們知道，即使這是一種麻煩（或者特別是因為這是一種麻煩），他們的行動是在保護最脆弱的可能生病的人，從而賦予他們使命感。表達您為您的孩子成為解決方案的一部分而感到自豪。

第 2 步：讓孩子們與他們的網絡保持聯繫

- 社會支持是兒童發育和減輕壓力負面影響的重要組成部分。想辦法讓您的孩子和他們的朋友、表兄弟姐妹、老師、祖父母、教練、阿姨、叔叔等等保持聯繫，這是至關重要的。
- 視頻聊天玩約會、寫信發送、來回發送可笑的圖片、視頻短信、任何有效的方法，幫助孩子保持與連接網絡對他們和您一樣重要。

第 3 步：為您和您的家人制定常規計劃

- 在不確定的時期，堅持正常的常規尤為重要-可預測性和結構有助於孩子自我調節。
- 與孩子們分享日程安排，因為這有助於減輕焦慮、無聊的恐懼並減少一天中的挑戰性行為。對於年齡較大的孩子和青少年，與他們一起制定時間表非常好，這樣他們就可以擁有控制感和自決權。
- 您的日程安排應包括固定的起床時間和就寢時間、進餐（包括小吃）時間、安靜的課業時間和讀書時間以及規律的運動和鍛煉。
 - o 在製定計劃時，請確保包括六種消除壓力策略的要素，以幫助調節壓力響應系統。六個策略是：
 - 支持關係 - 與我們的社區保持聯繫
 - 鍛煉 - 每天 60 分鐘（不一定要一次完成）
 - 健康的睡眠 - 保持良好的睡眠衛生習慣，包括每天在同一時間上床睡覺和醒來。
 - 營養
 - 心理和行為健康支持
 - 正念-如冥想或祈禱
- 保持常規衛生-淋浴，刷牙，穿乾淨衣服-對健康和福祉也很重要。
- 重要的是要記住，尤其是如果您在家工作時，遊戲是孩子“工作”的重要組成部分。我們不應該期望孩子每天專注於 8 個小時的學習任務。鍛煉、創造和玩耍的機會對於全天的行為、學習和發育至關重要。
- 如果您可以出門，那麼就可以讓每個人的身體移動。這對每個人的身體健康和心理健康也很重要。請記住，與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 本手冊中包含“兒童自助範本”，可以幫助您開始制定計劃。

第 4 步：保持您的常規

- 開始您的預定常規。對於您和您的家人要保持開放的態度，以了解行之有效的方法、無效的方法和可行的方法。做筆記或記下適合您的日記可能會有所幫助。
- 定期與您的孩子（和您自己！）一起檢查情況，看看情況如何。
- 並非每天每分鐘都需要安排，因此請花點時間思考一下您的計劃及對您家庭的效作。如果您需要更改，請進行更改。讓您的計劃不斷發展以確保它對您有用。如果無效，隨時更改，但要確保保留六個消除壓力策略中的要素。

消除孩子壓力六個策略

安全、穩定、有益的關係和環境，使兒童在情感和身體上感到安全，可以保護兒童的大腦和身體免受壓力的有害影響。通過管理自己的壓力反應並同樣幫助孩子，可以幫助孩子更健康。健康的營養、規律的鍛煉、安寧的睡眠、樹立正念、建立社會支持以及獲得心理保健，可以幫助減少壓力激素並預防健康問題。



1. 支持關係：

- a. 在您的家庭中加倍支持關係，幫助您的孩子通過電話、視頻聊天、老式的信件寫作或適合年齡的社交媒體與家庭外的朋友和親人保持聯繫。關閉電子媒體和設備，以一起度過高質量的時光，在家中做藝術、舞蹈、烹飪或閱讀。通過電話或視頻聊天與導師、朋友和家人保持聯繫，包括學校和社區或基於信仰的組織。

2. 每天鍛煉：

- a. 每天進行 60 分鐘的體育鍛煉。不一定要一次完成。在您的臥室裏舉行舞會、在這裡和那裡跳 35 個開合跳、呼啦圈比賽 20 分鐘、拍攝 TikTok 並分享它、繞著街區勁走兩圈、跑步、睡前瑜伽、10 個俯臥撐、四人交互跳繩，這清單可以繼續下去。底線——使您和您孩子的身體運動並提高心率，以消除壓力。

3. 健康睡眠：

- a. 充足、優質的睡眠。目前，這可能特別困難，但有助的方法是每天都在同一時間入睡和醒來。
- b. 例行睡覺前給孩子讀書或與孩子一起讀書。
- c. 創建一個宜人、安靜且無干擾的安靜睡眠場所。
- d. 至少在睡前半小時關閉電子設備。
- e. 限制含有咖啡因的食品和飲料，例如氣水和巧克力。

4. 營養：

- a. 這不是為了減肥。這是為了確保您得到適當的營養來幫助對抗壓力。保持正常的用餐時間，包括孩子零食。儘量減少精製碳水化合物、高脂肪、高糖食物，減少酒精攝入。
- b. 一般的經驗法則包括每天 5-9 份水果和蔬菜，以及富含 omega-3 脂肪酸的食物，包括魚、堅果和纖維。

5. 心理和行為健康支持：

- a. 為自己和/或孩子從事心理保健。
- b. 降低您和您的孩子感到不安的新聞或其他媒體內容的接觸/攝入量。
- c. 如果您的孩子當前正在看心理健康專家，請要求這些就診會議可以通過視頻或電話會議繼續進行，以進行心理治療、精神病護理或藥物濫用治療。有新的法律可以支持您的提供者進行電話和視頻訪問。
- d. 也通過視頻或電話出席自己的心理健康約診。
- e. 作為一個家庭，公開談論情感和心理健康。
- f. 如果您沒有正規的心理健康專業人士，這裡有一些資源可以幫助您開始[Insert links]
- g. 如果您感覺自己或孩子處於危機中，[可以在這裡獲得幫助](#)。

6. 正念、冥想、祈禱：

- a. 每天兩次，練習 20 分鐘的正念，例如冥想、瑜伽或祈禱。像“Headspace”和“Calm”這樣的應用程序是簡單易用的入門方法。冥想也可以在網上找到。兩者都有針對所有年齡段孩子的專業計劃。
- b. 正念可以幫助加強大腦的通路，積極緩衝壓力的反應，更容易幫助您調節身體。
- c. 每天花點時間和孩子們一起關注和談論我們的感受，無論是身體上還是情感上。
- d. 每天談論、寫或畫五件或更多我們都感激的事情。

一些額外的考慮

為了克服壓力，創造一個讓孩子們釋放精力的出口是非常有幫助的。諸如運動、藝術品、娛樂和創造力之類的出口很有幫助。您的消除壓力程式是幫助每個人回到正軌的解決方案。而且，和往常一樣，說有什麼不同，並詢問孩子的感覺、檢查正在發生的事情是關鍵。

一些其他提醒：

- 在一起的優質時間-新增的家庭時間可能是一個花更多的時間在一起的機會。因此，如果可以，尋找鞏固家庭凝聚力的積極方法。
- 玩耍 - 尋找玩和搞笑的途徑對我們的身心健康至關重要。關掉新聞，看一部傻電影，打電話給朋友，談論您們最搞笑的時候，弄清您能假裝成什麼吧，玩“地板就是熔岩”遊戲。請記住，孩子的“工作”部分是玩耍。這是孩子們發育所需要的一項任務。現在是嚴重的時期，但是您仍然可以傻玩。這將對每個人都有好處。

- 調整期望 – 我們意識到這是暫時的，在這段時間內我們可能沒有我們每天所希望的那樣高效。那沒問題。照顧者正在平衡家庭責任，確保您的孩子正在進行遠程學習和減少壓力等等。所有這些事情都會異常激烈。允許您自己放棄做出您做得“不對”或做得不夠的判斷。盡您所能進行您製作的計劃，以儘量減少您和您的孩子現在的壓力。
- 尋求幫助或花一點時間-告訴家人我們需要幫助的時候。不管您是有一個特殊的暗號還是提醒自己。如果您需要一點時間，告訴人，花點時間。如果您真的很困難，這是正常的，不幸的是，現在，這是意料中的。[這裡有您獲得支持和服務的電話號碼。](#)

兒童自助範本

在這段時間裡，您的孩子體內可能產生比健康量過多或過少的壓力激素。這可能會導致孩子的身心健康問題，例如哮喘、生長不良、抑鬱或行為問題。安全、穩定、有益的關係和環境，使兒童在情感和身體上感到安全，可以保護兒童的大腦和身體免受壓力的有害影響。通過管理自己的壓力反應並幫助孩子做同樣的事情，可以幫助孩子更健康。健康的營養、規律的運動、安寧的睡眠、樹立正念、建立社會支持以及獲得心理健康支持，可以幫助減少壓力激素並預防健康問題。

您的家人可以設定下面的一些目標來支持孩子的健康。[勾選您選擇的目標或在每個類別中寫對您和您的家人適合的目標！]

支持關係：我們設定了一個目標...

- 即使在我們沮喪或生氣時也要使用尊重的溝通
- 與家人一起度過更多高質量的時光，例如：
 - 經常一起吃飯
 - 經常的“無電子設備”時間，讓我們一起聊天和/或一起玩
 - 每天在一起聊天、閱讀和/或唱歌
- 為我和我的孩子抽出時間與朋友和家人進行電話或視頻聊天，以維護自己和家人的健康支持系統
- 經常與我們社區的成員聯繫以建立社會支持
- 如果關係或環境在身體或情感上感到不安全，請尋求幫助
 - 全國家庭暴力熱線是 800-799-SAFE (7233)
 - 全國性侵犯熱線是 800-656-HOPE (4673)
 - 發短信到危機線，請向 741-741 發送 HOME
 - “Childhelp” 全國兒童虐待熱線：您可以撥打 1-800-4-A-CHILD
- 創建自己的目標： _____

鍛煉。我們設定的目標是...

- 將螢幕時間限制為每天少於一小時
- 每天至少步行 20 分鐘

- 尋找一種我們喜歡的運動類型，並一家人一起做。例子包括長距離散步、跳舞、運動（打籃球、接球等）、呼啦圈、跳繩、跑步、開合跳、俯臥撐和仰臥起坐、瑜伽或 Zumba 舞。
 - 讓我的孩子參與體育活動，如體育、舞蹈或其他形式的定期鍛煉，同時保持身體/社交距離
 - 創建自己的目標： _____
-
- 營養。** 我們的目標是 ...
 - 每天吃一頓健康的早餐（含蛋白質、全穀物和/或水果）
 - 飲用水代替果汁或氣水
 - 每天至少吃 5 份蔬菜和/或水果
 - 選擇全麥麵包和糙米而不是白麵包或白米
 - 限制高糖和/或高脂肪食品
 - 創建自己的目標： _____
-
- 睡覺。** 我們設定的目標是...
 - 睡前 30 分鐘關閉螢幕
 - 每天晚上在同一時間幫助我的孩子上床睡覺
 - 常規上床睡覺之前給我的孩子朗讀（或者，如果年紀較大，則讓我的孩子朗讀給我）
 - 創造一個安靜的睡眠地方
 - 如果擔心使我的孩子晚上睡不著，使用正念或其他減輕壓力的工具
 - 創建自己的目標： _____
-
- 正念。** 我們設定的目標是...
 - 每天中幾次抽出時間來注意我們在身體和情感上的感受
 - 談論或寫出五個或五個以上我們每天都感謝的清單
 - 在壓力大的情況下練習靜觀呼吸或其他鎮定技巧
 - 建立常規的禱告、冥想和/或瑜伽
 - 下載正念應用程序並每天進行正念活動
 - 創建自己的目標： _____
-
- 心理健康。** 我們設定的目標是...
 - 與家人進行有關情緒和心理健康的對話
 - 了解有關心理健康治療選擇的更多信息（例如，諮詢，治療，精神病服務）
 - 確定當地的心理健康專業人員
 - 與心理健康專業人員安排約會或定期赴約
 - 如果我感覺自己或孩子處於危機中，我將尋求幫助
 - 國家預防自殺生命線是 800-273-TALK (8255)
 - 發短信到危機線，請向 741-741 發送 HOME
 - SAMHSA 災難遇險專線 800-985-5990

創建自己的目標： _____

請記住，對於健康的孩子來說，最重要的成分是健康的照顧者。您可以為自己設定下面一些其他目標，以幫助您的全家更加健康。

自理。 我設定的目標是...

- 制定計劃讓我感到壓力大、生氣或不知所措時遵循
- 與我的伴侶、朋友或家人一起規劃，獲得我需要的支持
- 如果我在情感或身體上感到不安全，尋求幫助
- 與我的心理或行為健康提供者進行定期視頻或電話約診
- 找出我的長處，並學習更多有關增強順應力的信息
- 如果我需要滿足基本需求（例如食物和住房）的幫助，致電 211
- 全國家長幫助熱線：致電 1-855-427-2736
- 創建自己的目標： _____

有關更多信息，請訪問：

有關與新冠肺炎 COVID-19 相關的資源， <https://covid19.ca.gov/>

有關 First 5 California: <http://www.first5california.com/>

有關美國兒科學會: <https://www.healthychildren.org/>