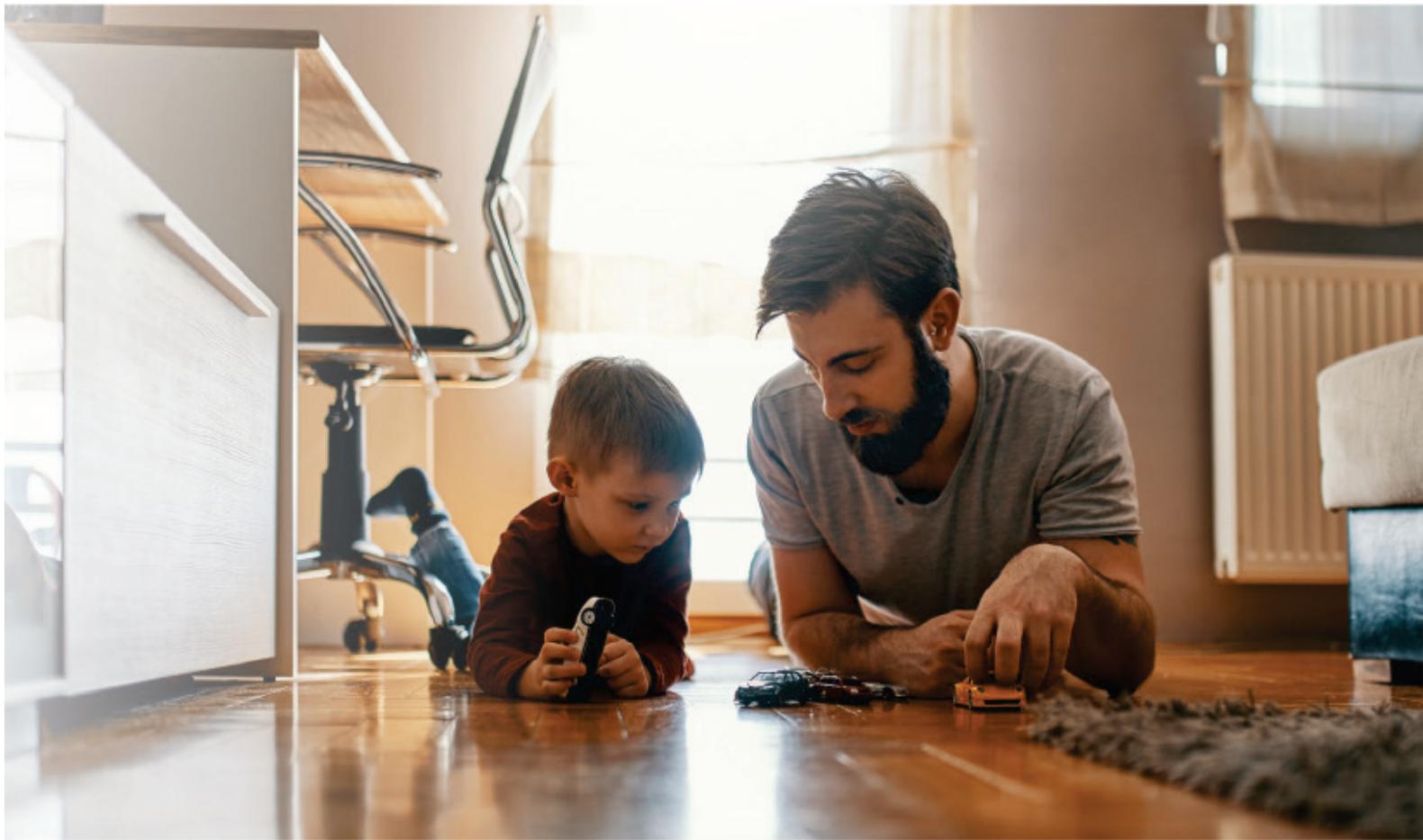


危机支持



与孩子一起应对改变和不确定性

顺应世态变化对于成年人来说已经够难的了。对于成熟度和理解力参差不齐的孩子来说，这可能更具挑战性。正是如此，我们现在才要重视开放式沟通和倾听。



如果您在生活中要与孩子或青少年相处，请考虑根据上述提示来帮助他们提升理解力和适应力。这些提示非常适合父母、老师、保姆和其他受委托的成年人。

从倾听开始。在您提供信息或建议之前，请确保您没有对孩子已经知道的内容或他们的感受做出假设。倾听您孩子的想法，给他们说话的空间，不要问太多问题，这会让他们感到不知所措。确认他们的感受，回答他们提出的任何问题。^{1,2}如果对某个话题不确定，也可以直接说“我们不知道”。²如果您的孩子觉得很难谈论自己的感受，您可以鼓励他们试着以艺术创作或写日记的形式来表达自己的情绪。³

坦诚相待。分享您自己的感受可能非常有益，尤其是对于初高中年龄段的孩子来说。尽管您不想让他们担心，但分享您的一些想法和感受能够让他们觉得自己并不孤单。此外，这样做还能让他们知道，他们不必总是假装一切都好或隐藏自己的感受。务必也分享您的应对方法。³

遵循惯例。当孩子觉得“正常”时，遵循惯例可能比平时更让他们感到安慰。如果孩子是上网课，请确保他们仍准时起床并遵循常规校历。³让他们休息时玩玩游戏，而如果天气允许，就鼓励他们到户外呼吸一下新鲜空气。让锻炼、充足的睡眠和健康的饮食成为日常生活的一部分。⁴

教授自我放松的方法。就像您在压力大时会去做单人跑步、热水浴或冥想来理清头绪一样，孩子们也可以找到自我放松的方法。对于一些孩子来说，像绘画、搭建毛毯堡垒这样能够分散他们注意力的活动可能比较有效。而对于其他孩子来说，抱一抱自己最喜欢的毛绒动物或在户外待一段时间将能够安抚他们的情绪。如果不确定性让孩子觉得压力大，鼓励他们找到自我放松的方法。⁵

知道何时寻求帮助。在“正常”时期，抑郁、焦虑和其他心理健康问题都很常见。如果您的孩子出现此类症状或无法应对改变，请寻求专业帮助。借助员工帮助计划，您可以与有执照的治疗师建立联系。⁵



适应力是一项可习得的技能，眼下正适合帮助孩子找到管理压力、焦虑和不确定感的方法。不过，即便是适应力最强的人也可能经历强烈的情绪变化。陪伴您的孩子，尽力保持积极的态度。⁴ 打消孩子的疑虑，让他们相信自己的感受是合理的。然后，关掉新闻片刻，休息一下。一起锻炼、玩游戏或阅读都是共度时光的好方法。



按需提供重要支持

敬请访问optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Available at: http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. Accessed February 25, 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome – Healthy Parenting. Available at: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome—healthy-parenting>. Accessed February 25, 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. July 1, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Accessed February 25, 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. August 26, 2020. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Accessed February 25, 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Available at: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Accessed February 25, 2021.

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。 此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC