

# 与孩子一起应对变化和不确定性

对于成年人来说，应对不断变化的因素已是一大挑战，更何况对于处在不同成熟度和理解层次的孩子而言。如果您家中有孩童或青少年，请考虑这些建议，帮助他们建立理解力和抗逆力。这些建议非常适合父母、老师、保姆和其他值得信赖的成年人。

## 从聆听开始

在提供信息或建议之前，务必避免对孩子已有的认知或其内心感受作出预先假设。倾听孩子，给他们表达的空间，避免问太多问题，因为这会让他们感到不知所措。确认他们的感受并回答问题。<sup>1,2</sup>

## 坦诚、开放

特别是对于中学年龄的孩子来说，倾听自己的感受会很有帮助。虽然您不想让他们担心，但分享一些想法和感受可以让他们觉得自己并不孤单。这也能让他们明白，无需时刻佯装万事顺遂，或隐藏自己的感情。请不吝分享您的应对方式。

## 教导如何进行自我安慰

您在倍感压力时，可能会选择独自跑步、享受热水浴或冥想来清醒头脑，孩子们也可以找到自我安慰的方法。对于一些人来说，画画或搭建毛绒堡垒可能会有帮助。对于其他人来说，拥抱自己最喜欢的毛绒玩具或在户外度过一段时间可能会让人感到平静。面对不确定性带来的压力，鼓励他们找到放松的方法。<sup>3</sup>

## 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。如果孩子出现症状或在应对变化上显得力不从心，请寻求专业帮助。<sup>3</sup>情绪健康解决方案是一项现代灵活的员工援助计划 (Employee Assistance Programme, EAP)，可以帮助您联系到情绪健康专家。

抗逆力是一种可以习得的技能，当下正是绝佳时机，帮助孩子们探索如何应对压力、焦虑和不确定情绪。但即使是最坚强的人也难免会经历沉重的情绪。陪伴孩子，并尽量保持积极的态度。<sup>4</sup>让他们放心，他们的感受体验是合理正常的。一起锻炼、玩游戏或读书都是共度时光的好方法。

---

 **在您需要时为您提供关键支持**  
请访问 [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)，获取更多关键支持资源和信息。

1. Stanford Children's Health. Talking to kids about COVID-19. med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\_final\_updated-2-.pdf. 访问日期:2021年2月25日。
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting.访问日期:2021年2月25日。
3. Burch, JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills. 访问日期:2021年2月25日。
4. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. 26 August 2020. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. 访问日期:2021年2月25日。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 142869-022024 OHC