

如何在亲子分离期间 保持精神健康

2022年5月

在亲子分离期间为孩子提供支持

新冠肺炎疫情给家长带来诸多挑战和忧虑，其中可能包括孩子或父母需要住院或隔离而导致的分离焦虑。在分离期间，尽管最好的做法是安排值得信赖的成年人来照顾孩子，但我们也需要**培养适应力**，以有效缓解亲子分离所产生的不安感。

- 每天与医疗团队保持联系
- 每天与孩子通话或发送信息
- 在通话期间进行一些轻松的互动，如唱歌、玩游戏、阅读或聊天



- 虽然可能有些困难，但请尽量在通话期间控制你的情绪。让孩子知道和他们分离让你感到难过并想念他们。你也可以让孩子表达他们的感受。然而，在与孩子互动时，尽量控制你的沮丧情绪。
- 时刻留意有关亲子分离的现有政策，并优先预留时间陪伴他们。

鼓励孩子 表达他们的感受



无论是已经与父母分离，还是惧怕及担心与父母分离，我们都必须确保孩子能够坦诚地表达自己的感受。不论孩子处于何种年纪，我们都可以引导他们表达情感，让他们探索自己正在经历的事情，以及因此而产生的情绪。切记要聆听和肯定他们的感受。

对于较年幼的孩子...

你可以通过游戏或讲故事来帮助他们表达自己的感受，例如利用游戏或故事中的角色来了解孩子的情绪。

至于较年长的孩子...

他们一般都喜欢以直言不讳、不加批判的方式和父母进行讨论。请聆听和肯定他们的感受，让他们知道出现这些感受是人之常情。不要忽略或淡化他们的情绪。

最重要的是聆听他们的声音，让他们感到被倾听，而不是快速进入“解决问题模式”。孩子需要的是你能提供一个让他们安心的空间，以探讨和表达他们的感受和情绪。

对于任何年龄的孩子，你可以通过以下开场白来引导他们敞开心扉：

“[这件事]让你感觉如何？”

“请告诉我更多有关[他们正在经历的情绪]。”

“你身体的哪一部位感受到[情绪]？”

肯定他们的感受：

- “这一定让你感到十分难过”
- “我察觉到这件事令你感到十分伤心”
- “这一刻，你感到[悲伤、愤怒、沮丧]是正常的”

切勿：

- 忽略或淡化他们的经历 —— “没事啊”、“你不必为这件事而担忧”、“大惊小怪”
- 觉得孩子不应表达他们的情绪 —— “长大了还哭什么呢”、“不要再像个婴儿一样哭哭啼啼了”、“反应太夸张了”



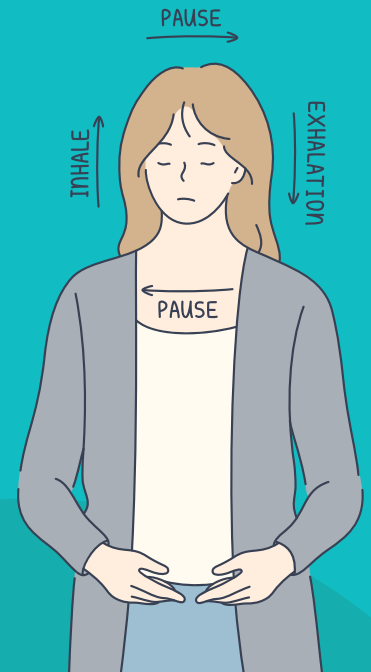
培养抗逆力

- **安抚他们。**当你了解过他们的感受和忧虑后，和他们一起探讨他们可以做的事，以及目前有什么措施来确保他们的安全。给他们提供选择，让他们自行决定（例如他们今天所穿的衣服、所吃的食物、周末的活动等），这能让他们重拾对生活的控制感。
- **确保他们能维持常规的生活习惯。**有条理和有规律的生活能让孩子（和我们）获得安全感和对生活的控制感。这在充满不确定性的日子里尤其重要。
- **协助孩子与朋友以及身边的人保持联络。**
- **成为孩子健康行为的榜样**（例如保持运动、有充足的睡眠），尝试全家人一起参与这些活动，例如远足、正念练习和瑜伽。

成为积极的榜样

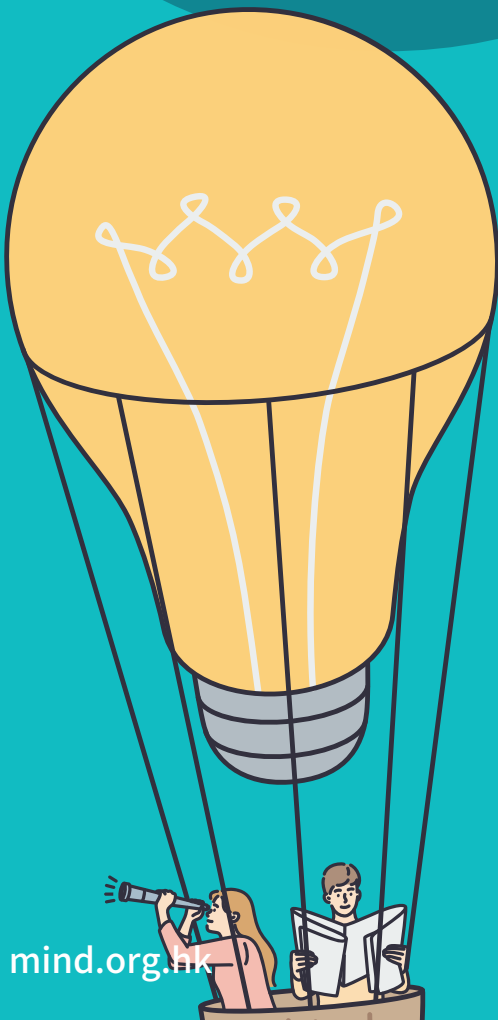
留心自己的行为 and 思维过程。

你正在关注什么呢？你希望孩子从你身上学会什么行为呢？在肯定孩子可能会出现焦虑情绪的同时，你也可以以身作则，向他们展示积极应对焦虑情绪的方式。



展现出保持冷静的形象。

避免向孩子过度表达你的忧虑。假如你感到不知所措和焦虑，你可以向周围人寻求支持，或尝试以不同方式来让自己专注当下。孩子很容易能够观察到你如何面对压力和焦虑。孩子们见到的是父母能够妥善处理焦虑感，还是意识到他们身处的世界令人不安？



处理焦虑不只是消除压力源头。

应对焦虑意味着我们要学会处理和应对恐惧和面对不确定性时的不安。



- **处理恐惧感。** 作父母你可以以身作则，向孩子分享自己应对焦虑的方法，告诉孩子它让你产生什么感受（例如“当我感到担忧时，我会躺在床上放松自己，或想象自己身处于一片快乐之地。这让我感到安心和踏实”）
- **接受及容忍不确定性。** 和孩子一起制定后备计划——例如“假如下个月你生日时，餐厅仍在实施防疫限制，导致我们无法在你喜欢的餐厅里和朋友一起庆祝你的生日，你有没有其他建议呢？”
- **明确表明不确定性的存在，但你们会共同面对**——例如“虽然我们无法完全肯定我们在八月回港时会发生什么事，但我们总有方法能平安渡过。可以告诉我你目前正在担心什么吗？”

留意自己是否谈论太多所面对的恐惧或与疫情相关的焦虑。

留意整体情况，了解自己希望在这个社会心理发展的特殊阶段中优先关注孩子的哪些方面。你希望在这段艰难的时间里让孩子或整个家庭培养什么特质呢？是尽力保护他们的健康，还是重点关注人际联系、家庭沟通、同理心，以及培养他们的个人优点呢？

孩子正在聆听。

孩子会聆听你与其他成年人之间的对话，因此你需要加倍留意。孩子往往会聆听或零碎地接收对话内容大意，但不会完全掌握其中的含义。



传递希望。

在交谈时尝试传递希望，让孩子能在众多不确定中仍能留意到一线希望的曙光。在此之前，你自己也要拥抱希望，并相信未来更美好！

留意孩子出现的困扰

不论孩子处于何种年龄，你可以留意他们在行为上的变化。

适用于任何年龄

- 身体不适：例如头痛、胃部不适、胃口或睡眠习惯变化（身体症状需由专业医疗人员评估，确保孩子身体无恙）



较年幼的孩子（10岁以下）

- 比平常更依赖你，或对与你分离感到焦虑
- 反应变得更激烈、出现较多情绪崩溃的情况
- 变得孤僻、不想参与社交活动
- 经常谈论事情或将其放大
- 倒退行为，例如曾接受过如厕训练的孩子会尿床、重新使用他们已戒掉的奶嘴（或其他安抚物品），以及无法自行入睡等
- 在游戏中表现愤怒或悲伤情绪。孩子往往会在游戏中表达自己的情绪，因此你需要留意他们在游戏时所说的话



青少年

- 较易感到烦躁或愤怒
- 情绪变得易于波动（超出你预期的正常范围）
- 变得孤僻和孤立，拒绝与家人或朋友来往
- 做事的动力改变，或对事物缺乏兴趣
- 难以集中精神完成工作
- 药物滥用
- 花更多时间在社交媒体或电子游戏上

照顾自己

在孩子面前保持情绪固然重要，但你也需要让他们明白感到脆弱与困扰是人之常情。让孩子知道这段时间对你来说也同样困难，并（以适合他们心智年龄的方式）与他们分享你的感受。孩子可以此作为榜样，学习以健康的方式来表达自己的情绪。与此同时，你也可以让孩子了解和看见你如何照顾自己（例如做运动、与身边的人保持联系、正念练习）。你也可以和孩子一起进行这些活动，例如一起散步、远足或练习瑜伽。确保自己拥有一些独处时间，在孩子不在身边时照顾自己。让自己休息、充电同样重要，因为你的身心健康同样能影响孩子，影响他们如何看待和面对当下的情况。

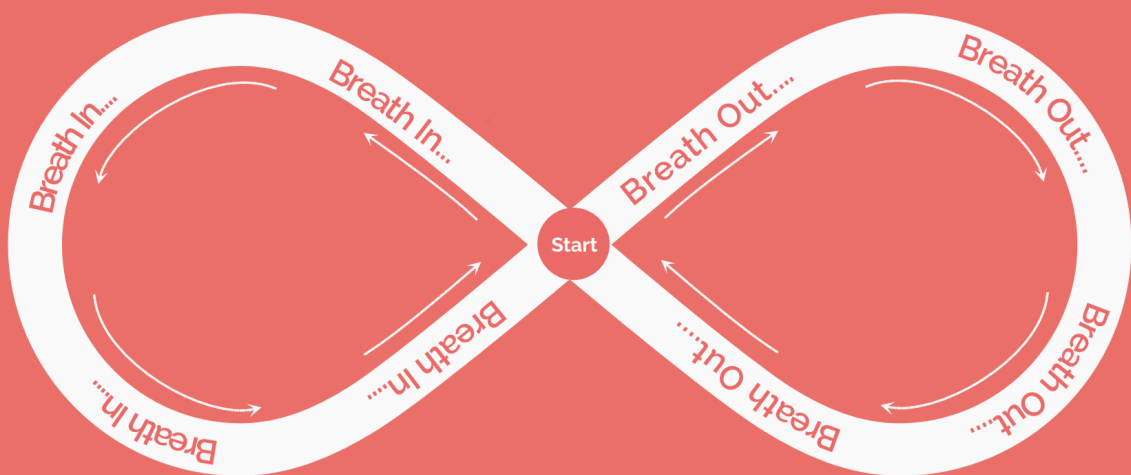


在亲子分离期间照顾好你自己

- 每天与孩子保持联系
- 向你信任的人倾诉你的近况。他们可以是你的挚友、家人，或精神健康专家

- **进行正念和呼吸练习。**这段时间很多人都会感到焦虑，并会出现与焦虑相关的症状，例如出现思虑过度、难以集中精力和其他身体症状，如心跳加速、各种痛感等。你可以通过正念和呼吸练习来帮助自己回到当下，从而纾缓这些症状。YouTube 上以及各种手机应用程序也提供有大量的免费正念和呼吸练习，你也可以尝试以下简单呼吸练习：

'Lazy 8' 呼吸练习



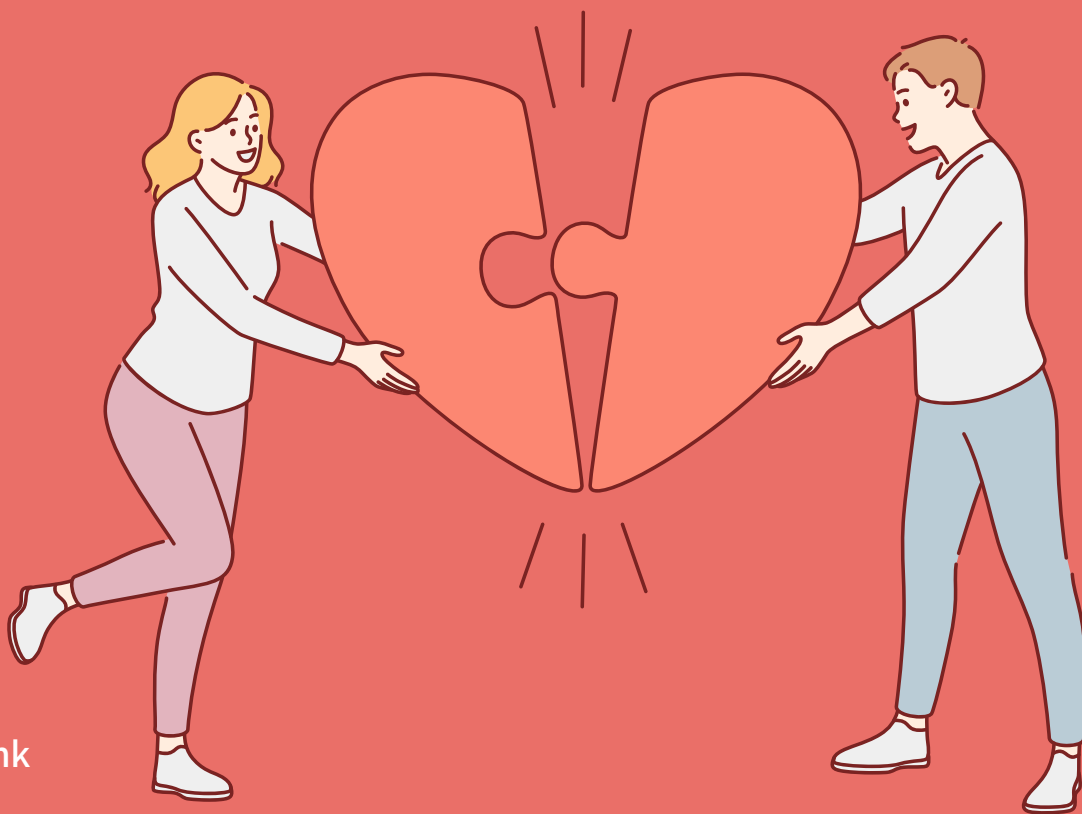
1. 将食指放在另一只手的手心上。在手心上慢慢画出“8”字。留意在画出形状时的各种感觉。
2. 将注意力专注在你的呼吸上。随着慢慢吸气，在手心上用手指画出“8”字左边形状，同时留意空气从口中进入肺部的感觉。
3. 慢慢呼气的同时，在手心上用手指画出“8”字右边形状。留意空气离开肺部与从口中呼出，以及你的腹部放松的感觉。
4. 如果你留意自己的思绪被其他事情扰乱，很正常地会尝试捕捉这些时刻，并将自己的注意力带回 Lazy 8 之中。
5. 继续进行呼吸练习，留意你的呼吸、并将自己从思绪不定的状态带回当前的状态。



- **优质睡眠十分重要。**在这段时间中，良好的睡眠至关重要，也是最难做到的事情。你可参考以下的小贴士来改善自己的睡眠质量。然而，与孩子分离对父母而言是一段相当困扰的经历，因此在这段时间你很可能会难以入眠，这是十分正常的现象。**善待自己，体谅自己已尽力面对艰难的处境。**

- **培养一些睡眠习惯**，让自己在休息前放松自己（例如沐浴、正念冥想、呼吸练习、瑜伽、散步）
- **睡前避免使用社交媒体或长时间凝视屏幕**，这样可能会增加你的焦虑感
- **避免在晚间饮用含咖啡因的饮品**

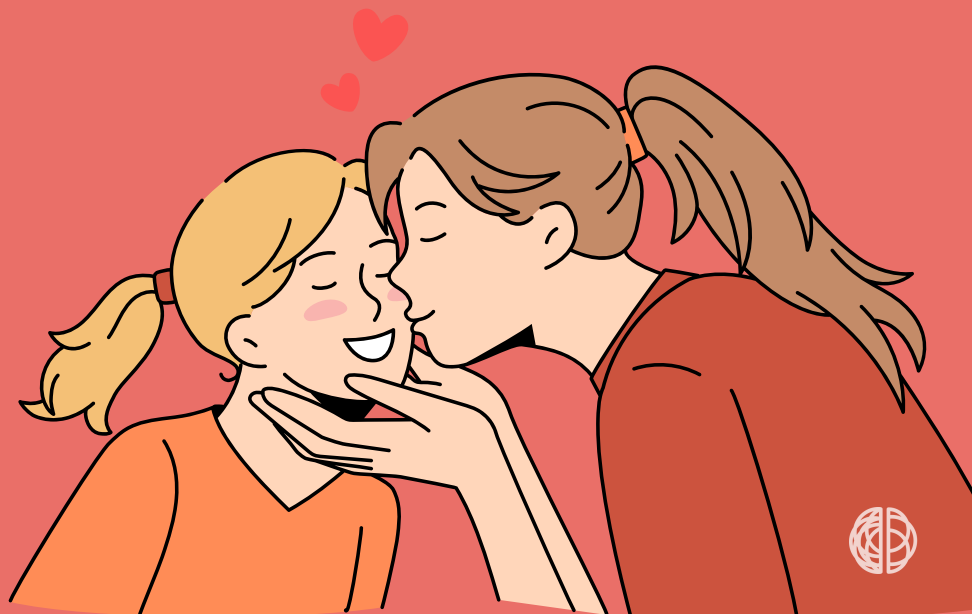
- **抽时间做运动。**运动能有效缓解你的压力
- **向伴侣倾诉，确保你和伴侣在这段时间能够互相支持**



与孩子重逢后照顾好自己

- 当你与孩子重逢后，你会花很多精力来照顾孩子。在这段时间里，**请确保抽出时间照顾好你自己，在安排时间照顾自己的同时，确保自己有足够精力与孩子相处。**自我照顾活动可包括做运动，从事自己喜爱的活动（艺术、体育或学术活动），以及与身边重要的人联系。
- **抽时间与你信任的朋友或家人谈谈你的感受，或寻找专业支持，协助你应对曾经历过的创伤。**
- 如需了解更多照顾自己的方法，可以[按此](#)浏览我们的团队制作的自助手册。

切勿低估家长较差的精神健康可能对孩子造成的影响。当你照顾好自己时，你才能够更好地做好家长的角色，孩子也能从你身上学习如何照顾自己。





与孩子重逢后照顾他们

——采取处理创伤的方法

让孩子感到安心。

安抚孩子，让他们知道自己正身处安全的环境中，而亲子分离并不是他们的过错，让孩子知道你爱他们，会在身边支持他们。

提供舒适感。

尤其对于较年幼的孩子，你可提供一些能让他们感到舒适的物品（例如他们喜欢的食物、毛绒玩具、书籍、音乐等）。你还可以与他们玩耍、拥抱，给他们讲故事或抽出时间陪伴他们，但请勿强迫他们做这些事情。

确保他们能维持常规的生活习惯。

有条理及有规律的生活能让孩子获得安全感和对生活的控制感。这在充满不确定性的日子里尤其重要。

给孩子机会表达他们的感受，让他们向你倾诉他们现在的感受。

如果他们希望谈论自己的经历，你可以鼓励他们多表达自己。然而，如果他们仍未准备好讨论已发生的事情或自己的情感，请给他们留出适当的空间。

肯定他们的感受。

让孩子明白感到恐惧、悲伤或难过是人之常情。

花时间与家人度过充实的时光。

例如与孩子一起进行他们喜欢的活动，通过让他们自行选择喜欢的活动，重拾对生活的控制与驾驭感。

假如孩子持续感到困扰，或你发觉自己给他们提供支持时感到困难，请寻找专业人士协助。

寻求专业人士协助

假如你或孩子感受到的困扰超出了你的支持能力，即使你已尝试过不同的应对方法，但仍然无法纾缓孩子的困扰，你可以寻求专业人士协助（愈早愈好）。你可以先咨询孩子的家庭医生或儿科医生，就孩子的情况做出初步评估，并讨论后续安排。家庭医生／儿科医生一般会建议不同方法来调整孩子的生活作息，或可能会提议与咨询师、心理学家或精神科医生见面。家庭医生／儿科医生会根据你自己或孩子的需要，逐步为你寻找合适的支持。请注意，公立或私立医疗系统的情况可能会有所不同。

在线资源

儿童资源

联合国儿童基金会家长指引

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

美国心理学会——儿童新冠病毒疫情指引

<https://www.apa.org/pubs/maginations/covid-19-help-kids-cope>

狮子会资源—— COVID-19 儿童心理指南

https://www.lionsclubs.org.hk/Covid_Child_PsychologicalGuide/COVID19_eBook.pdf

香港教育大学儿童与家庭科学中心——家长、教育工作者、儿童网络资源

<https://www.eduhk.hk/ccfs/fight-coronavirus-together/>

青年资源

青年在疫情爆发期间保持身心健康手册

<https://www.coolmindshk.com/zh/resource/青少年在疫情爆发期间-保持身心健康手册/>

给家长的指引

<https://www.coolmindshk.com/zh/resource/疫情期间的心理健康手册：教师手册/>

關於 Mind HK

Mind HK 為《稅務條例》第 88 條下的一所註冊慈善機構 (91/16471)，並於 2017 年成立。我們希望確保香港沒有人需要獨自面對精神健康問題。我們透過網上資源、培訓以及外展活動與計劃等工作來提高大眾對精神健康的認識及消除有關污名，達到全民精神健康的目標。透過合作研究，我們希望讓香港成為公共精神健康界內的全球領袖及地區典範。瀏覽 www.mind.org.hk/zh-hant/ 了解更多 Mind HK 的工作、使命與願景。

有用資源

如想了解更多其他精神健康主題，請瀏覽我們的精神健康 A-Z：

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/>

疫情精神健康資訊站

有關疫情的精神健康資源及現有本地支援，協助你照顧你的精神健康：

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/covid-information-hub/>

青年精神健康資源：

www.coolmindshk.com

如你正處於緊急或危機處境，請致電 999 或前往最近的急診室。

更多緊急本地支援：www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/

更多非緊急本地支援：www.mind.org.hk/zh-hant/community-directory

在香港尋求協助：www.mind.org.hk/zh-hant/getting-help/



©2022 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
全權擁有

聯絡我們

地址：
香港灣仔盧押道18號
海德中心18樓B室

www.mind.org.hk
電郵：hello@mind.org.hk
電話：3643 0869

