

## 疫情如何影響孩子的身心健康？身為家長如何因應？

這兩年，疫情對於家庭和孩子都帶來許多不便，家長在兼顧孩子和工作之間兩頭燒，也需要彼此協調溝通以找到合作的方式。孩子受到疫情影響變成遠距上課，活動量明顯減少，花費在手機遊戲或網路等 3C 產品的時間也越長，對於視力、體重、心肺功能都有負面影響；透過網課學習的效率和專注度跟實體上課也有落差，跟同學相處的時間變少，除了不利於孩子的情緒調節和維持活力，友誼發展和維持也可能有困難。

### ◎孩子的情緒行為困擾有哪些警訊？

根據聯合國兒童基金會的資料 ( UNICEF, 2021 )，不同年紀的孩子會以不同的症狀反應出情緒行為困擾，家長可以留意下列警訊：

1. 小於 5 歲的兒童：比平常更頻繁吸吮手指、尿床、食慾不佳、怕黑、黏著父母，或是出現退化或更為稚氣的行為。
2. 介於 5 歲至 10 歲的兒童：易怒、生氣、作惡夢、黏人、尋求關注的行為、拒絕上學、不專注、對於活動或是交友變得退縮或興趣低落。
3. 大於 10 歲或是青少年：過動或坐立不安、煩躁、睡眠或飲食困

擾、躁動、不專注、人際衝突增加、身體症狀抱怨、過度購物或是囤積物品、過度清潔與消毒行為、違法行為。

當孩子出現上述改變，就代表家長需要在生活中添加更多穩定、具支持性的氣氛，以及規劃有活力、有創意的活動，來穩定孩子的情緒。

### ◎家長如何協助孩子？

家長能幫忙孩子最重要的一點，就是「照顧好自己」，無論是身體健康或心情。照顧自己並不自私，而是能讓自己維持在穩定、冷靜和有能力的狀態，這個狀態才能讓家長有餘裕了解和觀察孩子，進一步協助孩子放鬆和專注。照顧自己並非一定要放假才做得到，可以思考怎樣融入每天的生活作息，才更容易執行、更不負擔，也能做得更長久。像是去買午餐的路上，選一條能曬到太陽、看風景的路，感受太陽的溫度或風的涼爽，上班時隨身攜帶喜歡的精油、感受氣味的美好，做家事時挑一首喜歡的歌來播放。

另外，家長可以幫忙孩子維持適量的體能活動或是戶外活動，因為運動很直接地讓孩子宣洩多餘的體力、也有助於入眠。親子相處時，多聚焦於孩子的正向表現或好行為，邀請孩子一起做家事或是執行任務後，記得要立即稱讚孩子或是表達你很欣賞他的陪伴或認

真投入。

情緒表達方面，可以引導年幼的孩子做一些能表達和抒發情緒的活動，像是：畫圖、用手偶或娃娃演出故事、玩扮家家酒或是角色扮演的遊戲（相較於益智或是認知訓練的活動），因為這些活動允許孩子在安全的環境下表達和探索感受；年紀較長、語言較成熟的孩子，鼓勵家長保持開放好奇的態度，多聆聽和尊重孩子的想法、疑問或煩惱，針對孩子的擔憂可提供適齡的知識說明和再保證。青少年孩子可能因為實體交友的限制或為了轉移負向情緒，投入更多時間在網路上與朋友聊天、玩手遊，找機會與孩子討論自律和放鬆之間的平衡，當然平時就要培養孩子在 3C 產品以外的興趣和成就感，才能讓孩子不過度沉浸。

雖然疫情帶來的「無常」快要變成生活的「日常」，但是在家長和孩子的共同努力下，期待我們逐漸把這些不可預期的焦慮變得更可以控制，慢慢把失序混亂的生活帶回「如常」的軌道，期待更好的日子到來吧！

※本篇文章係參與衛生福利部研究計畫所撰寫，文章經費係由衛生福利部計畫支應

臨床心理中心臨床心理師 林其瑾

NTUHF