

我们如何可以减压并帮助孩子在疫情期间茁壮成长？在压力大的时候，青少年的自杀、抑郁和吸毒的可能性会增加。大多数虐待儿童的行为发生在当成年人达到他们的忍耐极限时。然而，我们能做的有很多。这里有10条帮助孩子茁壮成长的建议：

1. **帮助你的孩子保持社交联系和身体距离。** 在网络上、或在你的院子里、在公园、或散步时与他人保持6英尺距离，继续培养与亲朋好友的密切关系。
2. **与你的孩子交谈。** 和他们的父母一样，孩子可能会感觉害怕，或者只是想念他们往日的日常生活。问问他们的担忧。他们的回答将引导你如何与他们交谈。让他们放心：虽然形势比较严重，但是他们和他们的父母将渡过难关。
3. **寻求支持，** 尤其是如果你有一个婴儿。婴儿让他们的父母精疲力竭，充满挫败感。这些感觉造成一些父母伤害他们的婴儿，使得最开始的六个月成为虐待儿童最危险的年龄。如果你家里有个宝宝，要知道这些感觉都是正常的。现在计划一下如何可以冷静下来。如果你的宝宝不停的哭，让你烦躁，就把孩子放下来，让自己平静下来。出门呼吸一些新鲜空气，打电话给朋友，戴上耳机听听音乐，直到自己冷静下来。
4. **支持有婴幼儿的父母。** 与家里有婴儿的亲戚朋友联系。尽量去倾听而不是提供建议——只是倾听就可以帮助很大。
5. **照顾你的邻居。** 帮助他们在学校或食品银行领取食品袋，为有需要的家庭提供尿不湿，或者为他们做一顿饭。拨打211或者登陆网站 <https://nhwa.org/COVID-19> 寻求帮助。
6. **促进心理健康（为家长和孩子）。** 抑郁症是很常见的，也是可以治疗的。那些有抑郁症史的人，有新生儿的父母，以及失去工作的人会有患抑郁的风险。认识抑郁症的常见迹象：愤怒和烦躁、没有精神、对日常活动失去兴趣以及感到无助和绝望。如果你有些担心，请咨询你的医生寻求帮助。任何时候都可以拨通“危机连线”1-866-427-4747。示范如何照顾自己并鼓励通过锻炼、冥想、音乐、爱好、艺术、瑜伽或与朋友/家人散步的管理压力的方法。
7. **向你认识的孩子们问候平安。** 教师可以识别虐待或忽视的迹象。因学校停课而看不到的儿童更容易受到伤害。
8. **保证一个安全的家。** 由于日常生活规律变化、经济压力、居住空间有限，家庭暴力可能会增加。可以拨打全国家庭暴力热线（800-799-7233）寻求建议。大多数枪支暴力的受害者是家庭成员。如果你家里有枪，请小心，确保它是隐藏好的，子弹不在弹匣里以及枪是锁住的。预防过量使用和成瘾 - 将所有酒精、毒品、烟草、电子烟、大麻和药物锁起来。在您附近的投递箱内安全地弃掷药物<http://www.takebackyourmeds.org>
9. **参与到你的社区中。** 决策者需要听取我们大家关于加强社会安全网的意见。寻找可以安全地志愿服务的方法。帮助他人可以给我们（和年龄较大的儿童和青少年）一种目的感。这也会帮助我们减少压力。填写人口普查表。投票。
10. **创造积极的时刻。** 散步，玩游戏，做手工，一起做饭或者烘焙。了解家庭历史和文化。帮助孩子用粉笔在路上写下积极的信息，或制作可以放在屋外的标志。许多家庭随着我们共同面对这场危机，关系越来越紧密。即使现在也应该寻找创造快乐回忆的方法。

来自于 Dr. Robert Sege, 发表于3/26/20, positiveexperience.org/10-ways-to-avoid-aces/

更多信息欢迎访问网站: positiveexperience.org 或发邮件至 HOPE@tuftsmedicalcenter.org