

親愛的同學、家長們：

面對新型冠狀病毒肺炎 (COVID-19)，我們難免會感到焦慮、不安，這都是正常的反應。因此，這段時間除了養成防疫習慣之外，我們更要好好地陪伴和照顧自己的心靈。以下提供幾點安心小撇步，讓我們一起度過這次的疫情的難關吧！

防疫的第一步：從正確管道掌握正確資訊！



衛生福利部疾病管制署

<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/N6XvFa1YP9CXYdB0kNSA9A>



使用六「安」小撇步

——接納自己的情緒，安頓自己的身心



每天都有好多的訊息，

安身：用力做幾個深呼吸，感受身體各部位的狀態。

安神：放下手機、關掉電視、電腦，暫停接收新資訊。

安心：擔憂、焦慮、不安的時候，採取行動讓自己安穩下來，如：泡澡、聽音樂、靜坐、運動、按摩放鬆……等。

安定：與朋友分享自己的心情，同時也聽聽別人怎麼渡過這段時間，關心彼此、互相打氣，知道別人跟自己有一樣的心情，會讓人心裡覺得不孤單、有力量。

安穩：查核事實，有正確的防疫訊息會讓自己安心，避免陷入擔心、恐慌的情緒中。如果你對防疫訊息還是有擔心、有疑問，可以撥打衛福部24小時免費安心專線1925(依舊愛我)，隨時為自己解答疑惑哦！

安全：這段期間身體不舒服時，請尋求正確醫療，不要嚇自己，並做好自我照顧工作。

身為家長，您可以這樣陪伴孩子

孩子在這段時間可能會有些不安、緊張，是很正常的反應。但如果孩子頻繁出現晚上不敢睡、做惡夢；相當擔心自己或身邊親友會生病、過世，對於到公眾場所、開學感到焦慮，或有不斷洗手、不敢脫下口罩等反應。家長可以這樣陪伴孩子：



1. 同理孩子情緒

孩子不一定會透過口語表達擔心，有時是透過作夢、遊戲表達，家長可以觀察孩子遊戲、作夢內容瞭解是否有許多擔心、焦慮情緒。或主動與孩子談論對於疾病、開學的心情，聆聽孩子的心情，讓孩子安心說這些情緒，幫助孩子調節情緒。

2. 提供正確訊息

電視上過多、頻繁的訊息，容易導致孩子接受到錯誤的訊息。陪孩子一起看電視，並適時提供正確訊息，避免孩子因錯誤訊息導致過多的害怕與不安。

3. 維持健康作息生活

穩定的作息、規律的運動，能幫助情緒穩定，並增強抵抗力。持續協助孩子維持穩定生活作息、均衡飲食、規律運動，以增強抵抗力並能減少對於疫情不確定的焦慮情緒。

4. 適時尋求協助

當孩子對疫情不確定的焦慮情緒與行為有加劇傾向，家長可告知導師並及時尋求輔導室或專業輔導人員的協助，讓我們共同協助孩子走過！

家長的陪伴是孩子最大的支持和安心的力量！

照顧孩子也不要忘了要好好照顧自己喔！



身為老師、家長、陪伴者，您可以這樣照顧自己

1. 生活中可能許多情境不是原先能預估與控制，請衡量自己的身心狀況，適度的休息。
2. 找到自己背後的支持團隊，如：專業人員或親友，可以抒發心情、相互加油打氣。
3. 若感到身心耗竭，情緒負荷量過大，可尋求心理資源協助。

如：張老師(1980)、生命線(1995)、安心專線(1925)等諮詢專線，也可洽詢各區衛生所、社區心理衛生中心(03-332-5880)及各地區心理診所等。

這段時間，要能先學習自我保護，找到最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，其實我們在保護自己的同時，也在保護著別人，所以照顧好自己是一件很重要的事喔！

讓我們一起攜手走過疫情的艱難時刻！

快樂國小 輔導室 關心您 110.5.19

（資料來源：桃園市學生輔導諮商中心 新型冠狀病毒肺炎安心文宣）