

# 疫情讓我好擔心，怎麼辦?-家長版

輔導室安心文宣

親愛的家長您好：

疫情持續升溫，台南近期陸續有學生確診、學校暫停實體課程等情形。雖然我們去年已經歷過一次，但這次持續上升的確診人數，以及許多孩子目前仍未接種疫苗，讓孩子及爸媽們增添不少緊張及擔心。

相信各位家長與我們一樣都很關心孩子面對疫情的心理健康，但除了關心孩子之外，學校也期望能給予家長精神上的協助。身為孩子的支柱，我們也必須先好好照顧自己的情緒，才能成為孩子的支持與力量，以下是輔導室給家長的一些安定小撇步：

## ★家長的自我安頓-防疫五助，安心穩住：



- **安全**：勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。



- **平靜**：增加心理的安定感，「適量」閱讀疫情新聞，減低焦慮；多做自己有興趣的活動，例如：散步、聽音樂、瑜珈冥想等等。



- **效能**：多做一些讓自己有效能感的小事，找回自我控制感，例如：規律運動、好好的看一本書、打掃家裡等活動。



- **聯繫**：透過網路、電話跟親友保持聯繫，彼此支持，增加安定感。



- **希望**：透過安、靜、能、繫，讓自己感覺踏實穩定後，對未來還是要抱持著希望與正向能量。

## ★如何陪伴孩子-清楚解釋、同理鼓勵、作法明確：

以下為孩子可能的提問與家長可以進行的回應方式：

- 孩子：「這次的疫情到底發生什麼事？」

**清楚解釋**：簡短說明可能症狀及目前的防疫規定。

**同理鼓勵**：同理孩子的擔心焦慮，鼓勵大人小孩都需要保護自己，同時保護他人。

**作法明確**：教導並示範注意自我衛生習慣，如量體溫、戴口罩與勤洗手等。

- 孩子：「班上若有同學確診隔離了，我可以怎麼辦？」

**清楚解釋**：因為這是為了保護大家、防止更多人被感染所做的，同學須在家隔離確定身體健康。

**同理鼓勵**：接納孩子對同學的擔心，也接納自己及孩子可能有染疫風險的可能，請做好居家隔離、自主健康管理或監測，若有染疫疑慮請按照疾管局的規定，播打 1922 諮詢及通報，同時也讓孩子了解正向面對是自我負責也是對他人負責的態度，積極治療也能夠治癒。

**作法明確**：孩子如果想念同學、想關心他，此時鼓勵孩子可以透過電話、訊息傳達關心。

★可使用資源：

- 衛生署安心專線：1925
- 張老師諮詢服務專線：1980
- 生命線諮詢服務專線：1995
- 德南國小輔導室：06-2794772#841
- 輔導室的米老鼠信箱線上版 <https://forms.gle/pvmkBmBua9Vr9hXTA>

在停課無法到校期間，當孩子有需要聊聊，可讓孩子使用進入上面的網址(google 表單)，專輔老師會陪伴孩子討論疫情間遇到的困難，並協助抒發心情。若家長有諮詢的需求，或是注意到孩子因為疫情影響身心健康，也可以直接聯繫輔導室！

★溫馨小叮嚀：

在面對這麼大的疫情壓力下，我們的心情難免受到影響，產生緊張害怕的感覺是正常的，請接納自我的情緒並試著讓自己平靜下來。有需要的時候，請記得找身邊的親朋好友談一談。若是您的不安及恐懼的情緒，已經持續兩週以上，並影響到日常的生活，建議您立即尋求專業的協助。

大人的情緒與不安也會影響孩子，若我們能透過上面的方式維持自己心情的安定，會給孩子很大的安全感，並能幫助他們建立起一顆穩定且強韌的心，讓他們有力量度過這一次的疫情風暴。

疫情固然讓人擔憂，但因為我們攜手共度，防疫變得不再孤單。

德南國小輔導室 關心您