

紅瓦厝國小輔導室給家長的一封信

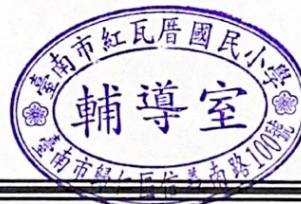
近期有關校內出現嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)的相關資訊，讓大家陷入不安，我們的孩子如因疫情而感到擔心和焦慮，以下方法提供家長參酌，讓我們共同努力以降低孩子受疫情之衝擊，避免影響其身心：

1. 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。
2. 與孩子一同檢測身心狀況。
若有以下症狀出現，可能會降低免疫力影響身體健康。
心理：對於被傳染有無止盡的擔憂、焦慮，長時間的負向想法，感覺變得更糟，且坐立難安、易怒。
生理：如心跳加快、出汗、失眠、肌肉緊繃、疲倦、集中困難、腸胃問題、過度換氣、失眠、惡夢等。
行動：恐懼多到影響正常生活作息，不敢出門或害怕從事原本有興趣的活動。
若孩子持續一段時間，有上述情形，請適時轉知學校老師提供協助，或尋求專業輔導人員的輔導。
3. 我們可以跟孩子一起這樣做，改善內在不安。
心理層面，您可以：
(1)保持對事物的積極態度，想一下自己還能做的是什麼。
(2)學習接受與放下雜亂的思緒，以平常心去面對。
(3)適時挑戰自己的災難化想法：這真的和您想像一樣糟糕嗎？不可能有其他的結果嗎？
身體層面，您可以：
(1)鼓勵孩子持續養成均衡的飲食習慣。
(2)建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。
行動層面，您可以：
(1)與孩子共同閱讀、討論正確的防疫資訊，並教導孩子遵循正確的防疫措施來保護自己與家人。
(2)正確了解疫情相關資訊，切勿過度聽信網路謠傳。
(3)從事放鬆的活動或增加正向情緒的活動，如：玩遊戲、與家人朋友聊天、寫日記、聽音樂、看喜劇、畫圖、深呼吸、做運動。
4. 如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
5. 請提醒孩子遵守防疫規定，勿以任何社交軟體傳播傳布、討論疫情，以免觸法。

疫情來勢洶洶，但是當我們有正確的防疫觀念，並能落實執行，就能安度疾病的威脅，讓我們攜手共同做好防疫，保護好孩子與家人。紅瓦厝國小願與所有家長一起努力！

敬祝

健康平安



紅瓦厝國小輔導室