

和孩子一起走過疫情

各位家長好：

在面對新型冠狀病毒這疫情變化之下，我們難免會感到焦慮與不安，可能也會伴隨著某些身心症狀出現，在這關鍵時刻我們該如何安頓自己以及陪伴孩子呢？以下提供幾點建議，讓我們一起度過這次的疫情！

- 一、 穩定作息、自我保護：維持日常生活步調，穩定自己與孩子的生理狀況。提醒自己和孩子戴口罩、避免觸摸眼口鼻、勤洗手、量體溫；提醒您，養成固定的生活作息會為自己與孩子帶來安心的效果。
- 二、 安定心理：接納孩子這段時間的負面情緒，例如不能出門的失落、對未知狀況的害怕等，也許孩子未說出口，但不代表孩子沒有感覺。建議您，先穩定自己的心情，待自己心情平穩後主動與孩子談論彼此的感受，接納孩子的負面情緒，分享共有的感覺。
- 三、 訊息查證並適度接收：家長陪伴孩子接收適度的疫情訊息，但降低長時間的訊息接收與瀏覽，並查證訊息避免過度暴露在重覆或威脅式資訊之下造成不必要的恐慌。
- 四、 尋找穩定情緒的方法：建議您可與孩子一起聽聽輕音樂、做一些伸展肢體的運動，或是讓孩子做一些能讓自己安心的活動，多給予孩子一點安撫或是擁抱。藉此放鬆緊張的情緒，釋放負面的能量。
- 五、 帶出孩子的希望感：讓孩子知道政府與民間團體正在研發對策、對抗病毒，以希望取代恐懼，把自己照顧好來度過疫情。