



# 給家長的一封信



親愛的龍潭國小各位家長，您好：

停課的通知來的又快又急，讓人措手不及，也擔心這樣的疫情之中孩子的安全、學習、健康等等，外面的訊息不斷湧入，真真假假令人憂心，但我們更關心的是您和您的孩子現在還好嗎？

面對突然的停課，自己工作是否需要請防疫照顧假、孩子的線上課程處理等等，一下子有好多事情要同時處理，面對這樣未知的變化之中，會有這樣的擔心、焦慮、不安的情緒是很正常的反應，以下可以。

在此輔導室想分享一些能照顧您及孩子的小撇步，防疫情間，除了身體的健康要照顧，也需要提升情緒免疫力！

## 安心

1. 面對太多的資訊量，當發現自己容易產生焦慮、擔心的心情時，可以先試著放下身邊的手機電腦，暫停接受資訊，讓自己轉移注意力。
2. 做好能控制的事，例如：勤洗手。

## 安身

如果身體感到緊繃或是不舒服，可以試著做一些放鬆的事情，像是聽音樂、泡澡、按摩、深呼吸、正常飲食等等。



## 您可以這樣照顧自己



1. 突來的停課狀況、疫情變嚴峻，難免帶來變動和不便，對您自己的生活也可能造成一些困擾，因此要記得關懷自己的身心狀況，並適度休息。
2. 家長除了照顧小孩之外，自己背後也要有支持的力量，例如透過親友或熟識的家長，可以抒發心情、相互支持打氣。
3. 若您感到情緒負擔過大或需要幫助時，也可主動尋求協助：

(06)232-4313#714、709，或致電1925(依舊愛我)安心專線，全國家庭教育專線4128185或可以到台南家庭教育中心網站，尋求專業諮詢服務。

龍潭國小輔導室 關心您



## 身為家長，您可以這樣陪伴小孩

傾聽孩子心聲	多傾聽孩子聲音，可以主動詢問對於疫情和停課的想法並觀察孩子的情緒變化，適時幫助孩子調節情緒。
維持健康作息	鼓勵孩子維持穩定的作息、規律的運動，有助於孩子的情緒穩定，並增強抵抗力，為長期防疫做好準備。
討論學習與工作的區域劃分	跟孩子討論在家上課的位置與家長工作的區域，各自堅守崗位，減少彼此干擾，也減少太長時間近距離接觸，所產生的情緒不穩定，並提升彼此工作效率。
邀請孩子擔任家事小幫手	與孩子討論家事分工，給予孩子一些簡單的家事任務，讓孩子可以學習當家庭的小主人，也學習為自己的生活負起責任。
全家同心，共同安排行程	與孩子在家的時間增加，不妨趁這個時間在家安排時段增進跟孩子的交流 例如：說故事時光、桌遊、談心等，或是可以一起排定每天的行程，夫妻輪流休息，彈性分工，提升時間運用效率。
提供正確訊息；遵守防疫規定	媒體上繁雜的訊息，容易導致孩子可能會焦慮不安。家長可協助孩子篩選接觸的媒體，並適時提供正確訊息，讓孩子安心學習生活。此外也可以以身作則遵守防疫規則，讓孩子看見大家努力在共同對抗疫情，可以減少孩子緊張的情緒。



## 謝謝您與我們一起守護孩子



這段時間面對大量報疫情的資訊，大家的身心上難免受到影響，真的非常感謝家長對學校的信任與配合，讓我們得以快速因應處理，讓孩子們可以維持停課不停學的生活。相信我們持續合作，就能陪伴孩子度過疫情下的生活並保持穩定的生活節奏。相信在大家引導與細心照顧下，這次特殊的經驗中孩子不只學習如何防疫，更能學習如何安頓自己的身心。防疫的路上，讓我們一起互相打氣支持，一起陪伴孩子健康成長。

最後，如果您注意到孩子有些特殊的情緒或行為，並未隨著時間見漸漸穩定，令人擔憂，需要協助時，歡迎家長可主動聯繫導師或是聯絡輔導室：(06)2324313 #714、709，讓我們一起來支持孩子。

龍潭國小輔導室 關心您

