

因 COVID-19 給家長的指引

| 一、重點須知 | 二、學習與遊戲 | 三、健康與保健 | 四、親職自我照顧 | 五、保持正能量 |
|----------------------|----------------------------------|----------------------------|--|----------------------|
| 1、怎麼保護自己跟孩子 | 與孩子一起計畫每日家庭及學習作息常規 | 兒盟家庭資源包-疫情相關繪本 | 兒盟家庭資源包-其他綜合資源 | 1、及時掌握並充實正確資訊 |
| 2、與孩子談論 COVID-19 | 與孩子一同開放對話討論 | 繪本：防疫小戰士召集令 | 建立良好支持系統-家長群組，有人可交談 | 2、藉繪本、動畫等用幼兒可理解的方式溝通 |
| 3、居家遠離新冠病毒的方式：居家清潔衛生 | 花時間與孩子相處，理解孩子可能有的焦慮不安情緒等 | 繪本：口罩小衛兵 | 做讓自己開心快樂充電的事，如聽音樂、彈奏樂器、看好笑影片、跟好友聊天、規劃夢幻旅遊等轉移注意 | 3、一起打掃清潔衛生 做家務 |
| 4、一對一時間 | 與孩子討論在家學習方式 | 繪本：病毒來了，我該怎麼辦？ | 照顧好自己的健康，包括營養，吃點自己愛吃的、保持運動、有好睡眠及心情保持正向 | 4、與孩子一對一陪伴的時間或精心時刻 |
| 5、保持正能量 | 與幼兒園老師及家長群組保持聯繫 | 繪本：為什麼不能出門？ | | 5、保持正向態度 |
| 6、規律生活常規 | 在家學習網路使用的規範 | 繪本：特琳卡 and 山姆_與病毒作戰 | | 6、安排創意時間表，獎勵機制與鼓勵辦法 |
| 7、寓教於樂 | 正確訊息來源的確認 | 繪本：寫給孩子的冠狀病毒繪本 | | 7、開心參與幼兒玩耍遊戲 |
| 8、和諧家庭氛圍 | 預備居家可用的教具材料、繪本（兒盟家庭資源包-居家親子活動資源） | 更多繪本：居家策略構思工作單防疫參考網站及動畫資源～ | | 8、溫馨和睦的氛圍 |

| | | | | |
|-------------|---|--|--|--------------|
| 9、面對處理壓力 | 與幼兒園及其他家長建立共享資源資訊平台 | 留意自身情緒變化，會直接影響到幼兒，並注意幼兒焦慮不安的情緒變化及行為。 | | 9、妥善處理自己的情緒 |
| 10、處理孩子行為問題 | 利用家庭生活日常，發揮創意學習：用餐時間一起預備簡餐（洗手後一起認識食材及步驟一同預備餐點，包括幫忙洗蔬果，讓孩子參與製作過程，還可以邊做邊唱歌）、也可以在家裡佈置室內野餐的環境，如用把毯子蓋在幾張椅子上面，下面空間變成帳篷可以野餐，把備好的食物放在帳篷下分享以及講故事等。 | 重新與孩子們確認生活上需要做的哪些改變與調整，特別是一些健康習慣和動作，包括養成好的個人清潔衛生習慣及咳嗽打噴嚏的禮節、均衡的飲食、正確洗手、正確戴口罩及穿脫、保持社交距離的概念與落實、規律運動及按時睡覺，保護提升免疫力等做法。 | | 10、保持冷靜及舒壓管道 |
| | 將幼兒園室內遊戲活動的想法及建議分享在與家長群組上，如音樂律動、過關斬將、室內進行過的動靜態活動等。 | 讓孩子們參與家務事，特別是烹飪用餐，可多加利用加以設定成為學習活動的常規且有趣的設計。打掃清潔衛生也可以進行活動設計。 | | |
| | 家庭學習或佈置學習單如：分享在家有趣的活動與發現、以寫作或畫作日記（如今天快樂有趣的時光是什麼時候什麼事、學到什麼、自己發現或發明什麼樣的遊戲例如手套當手偶畫不同角色講故事、提醒自己要注意的事等）做為每天必要的親子互動的記錄等之類 | 若居家策略必要時間拉長，有關食物取材除了新鮮產品外，當無法保證都能取得新鮮食材時，要增加可保存的健康替代食品如包裝方式等，儲備健康的零食如葡萄乾及堅果等。 | | |