



新化國小

面對疫情勿焦慮 心情安定不可少 健康防疫保平安

親愛的家長您好：

面對新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)我們的心難免會感到恐懼、不安，可能也會伴隨著某些特別的身心反應，此時此刻我們該如何陪伴自己以及身邊的人呢？特別是孩子們在此時刻的情緒與心情，更需大人的陪伴與引導，以下提供幾點安心小撇步，讓我們一起度過這次的疫情吧。

面對疫情時，可以如何調適自己的心？

- ◆ **適度接收相關訊息**：每天不超過一小時，避免睡前過度暴露在疫情訊息中，以免過度恐慌。
- ◆ **接納自己的心情**：對疫情感到緊張、焦慮或害怕都是正常的心理反應，不需要壓抑或是否認這些情緒。
- ◆ **好好照顧自己的身體**：保持原本的生活作息，飲食均衡，充分休息，適度運動，注意清潔衛生，讓我們內心的節奏平穩下來、感到安心。
- ◆ **轉移注意力**：轉移注意力到興趣或關心事物上，做些讓心情放鬆平靜的活動，例如：與家人一起運動、聽音樂、閱讀、與寵物玩等。適度地與身邊的人說說自己的想法，也可以寫下或畫下心中的感受！
- ◆ **放鬆練習**：專注的深呼吸可以讓緊繃的心情緩和下來，安排適合自己的放鬆活動，像是在家運動、繪畫、閱讀等等。
- ◆ **做好我們可以做的預防工作**：依照相關規定戴口罩、避免用手觸摸眼口鼻、落實肥皂勤洗手、多運動多吃新鮮蔬果，並保持一顆愉快的心。

以下舉例孩童在感受到壓力後常見的狀況：

- X 過度害怕黑暗
- X 過度擔憂或不安
- X 過度黏著親人
- X 不願上學
- X 尿床或吸手指
- X 幼稚的行為增加
- X 增加攻擊或退縮行為
- X 飲食/睡眠習慣改變
- X 頭痛或其他身體上的抱怨
- X 持續做惡夢

建議您：

- ✓ 允許孩子感受焦躁、憂慮、生氣等情緒，無須壓抑或責備
- ✓ 與孩子談談他的感覺，並說出您自己的感受
- ✓ 以孩子可以理解的方式盡量說明本次事件的訊息
- ✓ 如發生或聽聞家暴事件，可立即撥打 110 或 113 保護專線尋求協助
- ✓ 感到焦慮沮喪時，可撥打衛福部 1925 安心專線提供 24 小時免費心理諮詢服務。

在疫情的這段期間，出現心情不佳或緊張的情緒，都是正常且可以理解的，但如果此情形持續一、兩周以上，已造成生活作息的困擾，建議找信任的家人、朋友及老師聊聊，也可以進一步到輔導室(聯絡電話：06-5902035 分機 736)尋求專業協助。

另外，來源不明或未經證實的疫情資訊，切勿散播轉傳，以免觸法。若孩子在家自學有任何困難，請與老師溝通協調幫助孩子一起度過難關！

新化國小輔導室 關心您