

防疫生活。好裡家在

三村輔導室給家長的一封信

親愛的三村家長您好：

疫情變化急遽，讓我們的生活步調受到不小衝擊，且各種相關訊息大量湧入，不免讓我們的身心有所負擔，為生活和孩子煩憂的您們真的辛苦了！

雖然停課的這段時間，學校師長無法與孩子面對面互動，但我們仍掛心與關心您與孩子的狀況。面對這波疫情，您是否正在思考，該怎麼安定自己與孩子的心呢？甚或是您自己也有很多擔心呢？

面對這樣的末知情境，若有緊張焦慮的情緒都是正常反應。透過這份文宣，輔導室想跟您分享一些能照顧自己與孩子的小撇步，讓我們一起試著用心理健康的角度，提升情緒免疫力！

面對疫情我感到慌亂，怎麼辦？

安

促進安全
戴口罩勤洗手
做好各項防疫措施
自我保護

找回平靜
呼吸、放鬆、運動
聽音樂、伸展操...
幫助情緒安定

靜

能

提升效能感
專注在能掌握的事
例:維持飲食與作息、
安排可在家從事的活動

保持聯繫

掌握疫情資訊
但不過度查看
並與親友聯繫支持

繫

望

抱持希望
相信自己與前線人員
不過度注意負面資訊
持健康心情，來戰勝疫情

我的孩子有焦慮反應，怎麼辦？

清楚解釋
簡短說明這個病毒
可能的症狀和傳染途徑

可以跟孩子聊聊這次的疫情資訊

正向鼓勵與讚美
讓孩子知道做好防疫措施，
不僅能保護自己，
更能大大的幫助他人。
成為防疫小尖兵

明確教導

教導並示範如何做好防疫工作，例:勤洗手、戴好口罩、保持社交距離

親子宅家，可以一起...

- 約定作息表，維持規律
- 討論家務分工，讓孩子練習分擔
- 增加互動時光，桌遊、說故事、談心...

可以尋求的資源...

若這些做法無法舒緩您或孩子的狀況，您可尋求...

- 學校(2531850)
- 衛福部安心專線(1925)
- 家庭教育專線4128185

讓我們會協助您一起解決