

給文元國小家長的一封信

近來因避免疫情的蔓延，政府實施停課不停學，新的生活模式都需大家重新調適與適應，特別是孩子們此刻的情緒與心情，更需大人的陪伴與引導，以下提供幾點建議：

◎家長如何自我安頓？

▲焦慮、緊張是正常反應

每個人為了保護自己，常會有擔心、不安、睡眠受影響等反應。若上述情形沒有嚴重影響您的日常生活，都不用太過擔心。我們可以盡量維持穩定的生活作息或從事能放鬆身心的活動（追劇、閱讀、運動）調節情緒。

▲正向防疫

依據政府官方所發布的訊息，正確了解最新疫情狀況，不要相信或轉發未經證實的訊息。同時遵守政府的防疫規定，有正確的防疫知識和訊息來源，可以減輕焦慮，更有力量面對疫情！

▲適時尋求協助

若您擔憂的情緒已經影響日常生活，且持續超過兩週以上，例如做事無法專心、三餐毫無胃口、認為一定會被傳染而焦慮不安，建議您可以尋求專業的醫療或心理諮商協助。

◎家長如何安頓孩子？

▲傳遞明確訊息

幫孩子正確瞭解相關訊息，如目前政府的防疫規定（全國停課至6/14、減少外出、配戴口罩）。避免述說過多可能會讓孩子過度害怕的新聞訊息（多少人死亡）。

▲引導自我保護

教導孩子自我保護，如避免外出、勤洗手、戴口罩。讓孩子能感覺到有保護自己的能力，也有自己能做到的事情，能夠減低孩子的不安感！

▲鼓勵、傾聽與接納

主動與孩子談論他的感覺，並說說你自己的感受，讓他知道這些焦慮與害怕是正常的，而你也願意陪伴孩子一起想辦法渡過。



相關安心資源：
衛福部 24 小時免費心理諮詢服務：1925
文元國小輔導室 (06)3584371 #854