

安度COVID-19安心輔導宣導



臺南市政府教育局
學生輔導諮商中心





我好擔心，怎麼辦

- 1、**了解疫情，但不過度**：適當的正確訊息可以帶來安全感，但過多的訊息會讓自己焦慮，減少使用社交軟體，查證訊息真實性，學習正確的疾病知識與訊息，讓自己處於穩定的情緒當中。
- 2、**安定情緒**：觀察自己的身體緊繃狀態，做些放鬆或舒緩運動，聽音樂、靜坐，與朋友相互打氣陪伴，讓自己覺得不孤單有力量。
- 3、**保持身體健康**：均衡的飲食、運動，若有身體不適的狀況，請尋求正確的醫療。





列出安心方案

- **靜下來**：做幾個深呼吸，找出自己焦慮的原因，擔心害怕些什麼，與自己共處一下。
- **想一想**：過去用過哪些方法可以降低自己的焦慮，喜歡做的事情有哪些，羅列出來並持續做做看。
- **找人陪伴**：若是還是覺得焦慮難以平復，可以找人說一說話，找朋友、家長、同學一起想辦法。





學校老師可以這樣做

- 1、留意班級群組的訊息與討論內容，給予情緒支持但協助查核事實。
- 2、若發現學生情緒反應過度或有退縮等狀態，請傾聽學生的擔心，若仍無法降低，請尋求輔導室協助。
- 3、對於被隔離的學生，請持續給予關懷以及協助連結同儕支持，避免恐慌排擠等狀況。



PEACE陪伴孩子 安度COVID-19風暴



臺南市政府教育局
學生輔導諮商中心

P

玩遊戲、做活動
Play game

透過遊戲幫助孩子了解現在發生的事情，例如醫生遊戲。

E

提供正確安心的訊息
Enhance the safety

提供適當的正確訊息，討論對訊息的了解與知識，提升對環境的安全感。

A

接納孩子的情緒反應
Accept your emotion

允許並接納自己與孩子的情緒，例如焦慮、擔心、生氣等，這都是正常的反應。

C

改變行為
Change the behavior

發揮創意改變不得不調整的生活與作息，欣賞自己與孩子可以改變的能力。

E

保持正常的生活作息
Engage in life

避免焦慮過度影響生活作息，保持與孩子投入於生活及有趣的事情當中。



疫情固然讓人擔憂，
但
因為我們攜手安度，
讓防疫變得不孤單。