

## 和孩子一起度過疫情風暴

各位家長好：

最近一段期間以來在各種的網路社群、媒體，每日不停傳播有關新型冠狀病毒肺炎疫情（嚴重特殊傳染性肺炎/中國武漢肺炎）的新聞，包括疑似感染人數、確診人數、死亡人數的攀升，以及出國遊玩之後的隔離或口罩、酒精等防疫用品缺貨與搶購…，這些連串不間斷的新聞播報給大家帶來不少心理壓力與恐慌，輔導室整理相關資訊提供以下幾點宣導，希望能幫助您做好面對疫情的心理準備：

### ■ 安心宣導

#### 一、安頓生理：

先穩定自己與孩子的生理狀況，我們應提醒自己與孩子依照相關規定戴口罩、確實用肥皂勤洗手、避免用手觸摸眼口鼻、每天定時量體溫、維持規律運動習慣及充足睡眠以提升免疫力。

並如常進行平日興趣與嗜好，如聽音樂、看書、跟寵物玩、和家人朋友聊天，讓自己體驗好的感覺及保有控制感。

☆ 提醒您，養成固定的生活作息會為自己或孩子帶來安心的效果！

#### 二、安定心理，緩和過度不安與焦慮：

面對新型冠狀病毒肺炎的生命安全威脅，引發心理不安是一種正常反應，接納孩子這段時間的負面情緒，例如對戴

口罩產生的厭惡感、無法出門的失落、面對未知的恐懼等，也許孩子未說出口，但不代表孩子沒有感覺。

建議您，先穩定自己的心情，待自己心情平穩後主動與孩子討論彼此感受，接納孩子的負面情緒，分享共有的感覺。

並可採行以下措施穩定心情：

### 1. 提供正確的疫情訊息-

家長應陪伴孩子接收適度的疫情訊息，每天以不超過一小時為原則，避免過度暴露資訊造成過多心理負擔或恐慌。

2. 深呼吸，慢下來，做幾次深長腹式呼吸，深呼吸可以降低壓力，改善情緒。

3. 轉移注意力，不要把注意力放在事情有多糟，而要關心自己可以做些什麼，可以打個電話給你的親人、朋友…，

關心他們正在做什麼，支持別人也是一個幫助自己改善情緒的好方法。

### 4. 尋找穩定情緒的方法 -

建議您可與孩子一起聽聽輕音樂、做一些伸展肢體的運動，或是讓孩子做一些能讓自己安心的活動，多給予孩子

一點安撫或擁抱，藉此放鬆緊張的情緒，釋放負面的能量。

### 5. 帶出孩子的希望感-

(1)不要只往壞處看，避免沉浸在災難訊息，多多吸收客觀知識，了解新型冠狀病毒肺炎的性質、傳染方式、防

治成效，才能合理判斷事情的嚴重性。

(2)讓孩子知道政府與民間團體正在研發對策對抗病毒，以希望取代恐懼，把自己照顧好就能安心度過。

## 三、居家隔離的心理調適

1. 如果你被通知需要隔離，就當作是多放了個長假，好好休息與沉澱身心靈。

2. 隔離不是監禁，是為了保護自己和保護心愛的家人與朋友，暫時性的等待 14 日，確認自己未被感染，不要自己嚇自己。

3. 不要怪罪你可能的傳染源，轉個念，大家互相打氣，一起度過隔離期間，互相謾罵，只會讓自己陷入更深的愁雲

慘霧。

## ■ 掌握正確疫情消息

1. 衛生福利部疾病管制署「嚴重特殊傳染性



2. 教育部學校衛生資訊網「嚴重特殊傳染性肺炎專區」。

3. 學校正式公告。



新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）疫情仍在延燒，請適時觀照自我身心狀況，照顧好自己，若孩子因疫情而受到影響（如家庭經濟受影響、心理壓力難以調適..等），請與輔導室或學校相關處室聯繫尋求進一步之諮詢與協助。希望大家都能保持身心健康愉快，平安度過這一段防疫的日子。

中正國小輔導室敬上 2020/3/05