

頂埔防疫安心文宣

給頂埔家長的一封信

親愛的家長您好：

近期covid-19（嚴重特殊傳染性肺炎）在台灣蔓延中，家長除了憂心疫情外，也擔憂著這段時間我要如何陪伴與照顧孩子？孩子學校有人確診時，可以怎麼面對？孩子很害怕時，如何安撫孩子情緒…等。讓我們先照顧自己再來陪伴孩子走過這段不容易的時刻。



家長先穩住自己狀態：

看到疫情延燒，擔心自己以及孩子確診，是一個相當正常的情緒。這也代表著我們關心孩子，希望家人生活平安健康的心情。

●正常化：

當我們擔心時，會有睡的比較不好、食慾受影響，情緒容易緊繃、發脾氣或是低落、不穩定的情形，這是很正常的反應，我們可以試著先接納這是暫時的狀態，以及用自己喜歡的方式調節情緒，如：運動、聽音樂、戶外踏青…等方式，來抒發不安的心情。

●尋求支持對象：

如果心情低落、不穩定的狀態，持續一個月以上，甚至工作、生活難以維持穩定，我們建議可以適時尋求精神專業的協助，幫助自己緩解這些身心壓力狀態。

●瞭解相關資訊：

對於疫情發展、縣市政府的防疫規定、停課標準。國家中央及縣市政府每天都會發佈相關訊息，可從中央疫情指揮中心及彰化縣政府網站瞭解目前相關規定，並與校方隨時討論，有了明確訊息後，能幫助我們更加穩定，也更能適時幫助孩子。



如何陪伴孩子：

家長先安定好自己心情後，就能以比較安穩的狀態陪伴孩子。

●清楚說明：

簡單清楚說明此病毒會有哪些症狀（如：流鼻水、喉嚨痛、發燒），並教導孩子日常消毒及注意自我衛生習慣，例如：勤洗手、量體溫…等。

●同理孩子各種心情：

孩子面對學校同學、朋友有人確診，也會因此有擔心、害怕、困惑…等感受，爸媽可以多聆聽孩子這些感受，並讓孩子知道這些情緒都是正常的，並適時提供孩子正確訊息，讓孩子能感到安心。

●維持規律生活：

如果因同學確診而需要在家學習，家長可善用去年停課不停學之經驗，讓孩子在家中仍維持穩定作息、持續線上學習。

●健康、放鬆生活：

家長可鼓勵孩子透過電話、通訊軟體與同學保持聯絡，讓孩子在家中學學習也可感受到彼此的關心，並能在回到學校後更快適應人際互動。

●預先練習居隔之應變方式：

居隔停課總是來的措手不及，如果能與孩子事前演練及討論居隔可能之狀況(會用哪個空間居隔、孩子自理能力訓練、是否敢一個人入睡…等)，針對孩子的擔憂進行討論，有助於增加孩子內心的控制感。



很想找人談一談

量量看心情溫度



心理諮詢電話



●24 小時安心專線 1925

●張老師諮詢服務專線 1980，網路諮商 <https://reurl.cc/e9peLQ>

●生命線諮詢服務專線 1995

祝福你我都身心健康、平安！

頂埔國小輔導處 關心您 111.5.1