

## 親愛的家長您好：

現在是疫情艱困的時刻，隨著雙北的確診人數急速攀升，孩子面臨為期兩周的學校停課，從新聞公告起，孩子沒有安親、課後、補習班後援，相信家長一定會感受到接踵而來令人頭大的壓力、焦慮與煩躁。

突如其來的變化，我們會不斷地想到後續安排事項，是因為我們都知道，隨著疫情擴散很多事情都變得越來越複雜，而這些擔心的背後是愛、是對家人、是對周遭人們的愛…

情緒會傳染的，尤其是負向情緒！孩子對照顧者的情緒狀態極度敏感，孩子感受到大人情緒，但小孩不一定會說，隨著照顧者安定，孩子就會跟著安定。

## 如何調適心理壓力，讓自己安穩安定？



### 促進安全

透過相關的安全行動（戴口罩、量體溫、消毒等）以及規律的生活作息與休閒活動進行，保有對生活的控制感都能為自己或孩子帶來安心的感受。



### 觀察並適時求助

若孩子情緒不佳持續一段時間（如心情極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢等），請適時轉知學校老師提供協助，或尋求專業輔導人員的輔導。



### 保持平靜

孩子的心理不安是一種正常反應，如：戴口罩產生厭惡感、無法出門的煩躁與失落、面對未知的恐懼，也許未說出口，但不代表沒有感覺。帶著孩子一起主動地檢查環境、討論訊息，並了解正確且可靠的訊息，保持心情的平靜，避免不必要的焦慮。



### 賦予意義與希望感

讓孩子知道政府與民間團體正在發展對策對抗病毒，以希望感取代恐懼，把自己照顧好就能安心度過，有時採用不同的角度來看事物，賦予災難新的意義！疫情終究會過，為避免過度沉浸在不安的訊息中，需多吸收官方訊息，帶領孩子練習合理判斷事情的嚴重性。

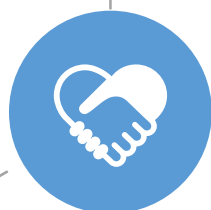


## 您還可以這樣做！



### 深呼吸

慢下來，做幾次深長腹式呼吸，深呼吸可降低壓力改善情緒。



### 其他穩定情緒的方法

聽聽輕音樂、做伸展肢體的運動，多給予彼此一點安撫或擁抱，藉此放鬆緊張的情緒，釋放負面能量。



### 轉移注意力

不要一直關注事情有多糟，而要關心自己可以做些什麼，用電話找朋友聊天或是做有興趣的手作或活動等。

新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）疫情仍在延燒，請適時關照自我身心狀況，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)，請與輔導處聯繫尋求進一步之諮詢與協助，讓我們來幫忙您！一起安心度過這次疫情。

新北市興化國小 電話：02-2299-1001

輔導處分機：#106

興化國小輔導室關心您😊

