

親愛的家長：

您好，近日關於 covid-19(嚴重特殊傳染性肺炎)疫情升溫，成為大家切身最關心的重大議題。雙北市長宣布 5/18-5/28 停課不停學，學校也緊急安排了作業、線上課程，希望孩童在防疫之餘，也能兼顧學習。

只是，除了防疫，我們更想關心的是各位爸爸媽媽，您和您的孩子過得好嗎？許多家長會擔心自己或孩子被傳染，或是有認識親友隔離中，我該怎麼安慰孩子？甚至您自己可能也有很多不確定和擔心？

其實，有「擔心、不安」是正常的，在此我們希望能和您分享一些能照顧您與孩子的方向給您參考，希望能幫助您緩解不舒服的情緒：

我該怎麼做？

- (一) **正常反應**：您可能也會有**擔心、不安、睡眠障礙或食慾下降**，或是變得**敏感、神經質**，只要沒有影響到您的日常生活功能，其實只是一種自然反應。因此不需要太多擔心，只要**保持穩定作息**即可，或是透過**從事其他有興趣的事物**轉移注意力，也是很好的情緒調節方法。
- (二) **尋求協助**：如果您的生活作息已經受到影響，且**持續超過兩週以上**。例如：上班無法專心、三餐毫無胃口、內心認定會被傳染而有焦慮不安，建議您尋求身心科協助，幫助您緩解症狀。
- (三) **正確資訊**：請您務必要保持**正確與清楚的觀念**，才不會被疫情打倒！像是您可以從中央疫情指揮中心每天發佈的新聞消息中，適度了解國內目前的疫情狀況，從中知道政府如何有效與正確地因應疫情，以及正確認識病毒傳染途徑、相關症狀和防疫方式等，以防過度擔心。而當自己的心先被安頓，在安撫孩子上也一定事半功倍。

我該如何協助孩子？

安頓孩子的心，可以把握三個原則：**清楚解釋、正向鼓勵、做法明確**，以下列舉孩子常見問題，您可以試著做做看：

(一)如何向孩子解釋疫情資訊

1. 清楚解釋：簡潔扼要說明這個病毒可能會有**哪些症狀**(例如：發燒、咳嗽、四肢無力等)。
2. 正向鼓勵：解釋並鼓勵大人小孩都需要保護自己，同時保護他人。
3. 做法明確：教導並示範注意自我衛生習慣，例如量體溫、戴口罩與勤洗手。

(二)親友隔離了，我可以怎麼辦

1. 清楚解釋：這是為了保護大家、防止更多人被感染，且隔離 14 天確定身體健康就可見面了。
2. 正向鼓勵：接納孩子對隔離者的擔心，肯定隔離者不與他人見面的自我負責態度。
3. 做法明確：如果孩子想念隔離者並想探望，可以鼓勵孩子透過電話、視訊或請他人轉達關心。

當然孩子可能還會有各種問題，但只要把握以上三個原則即可。相信不僅能幫助孩子穩定情緒，並藉由這次疫情學會如何成為善良、自我負責的人。再強調一次，若您或孩子仍有許多不安和擔心，這些都是正常的。但如您持續發生困擾，我們也歡迎您和學校輔導老師(02)2303-8298#1504 聯繫或與臺北市學生輔導諮商中心(02)25630116 諮詢。

新和國小輔導室 敬啟 110.5.19