

龍山國小防疫安心文宣(家長版)

親愛的家長：

近期全臺疫情升溫，我們心中難免會感到緊張、焦慮及不安，這些現象是面對疫情常見的短暫心理反應，不用太過擔心。然而，若常處於這樣的情緒狀態，孩子其實最容易受到影響，因此現階段最重要的是：大人先照顧好自己的身心健康，才會有更多的正能量來照顧我們的孩子！大人身心越穩定，孩子才能越放心！輔導室提供幾個安心的方法，期盼能與個家庭一起攜手共度難關。



大人的自我照顧

1. 放鬆身心，釋放壓力

- ☺焦慮不安時→運用平時讓自己放鬆的方式，例如深呼吸、閱讀、聽音樂。
- ☺受疫情影響時→先暫停接收過多資訊，將注意力轉移到其他事物，例如做家事或洗個溫水澡。
- ☺感到煩躁或與家人衝突時→先離開現場，給彼此冷靜的空間和時間。

2. 適當接收訊息，保持良好聯繫

- ☺正確訊息→適時適量關注政府官方公告，避免因假訊息而過度恐慌。
- ☺良好聯繫→學校有任何訊息都會透過行政處室和導師第一時間告知家長，請與學校保持正向聯繫。

3. 找回生活規律感，專注於日常生活

- ☺保持正常作息→均衡飲食，適度運動與休息，就能將注意力從緊張狀態拉回日常。
- ☺做能做的事→落實居家防疫工作，陪伴關心孩子，維持家中生活秩序。

4. 主動告知與尋求協助

若因疫情而導致生活有很大變化，如經濟收入陷入困境、身心狀況不穩定、生活壓力等請主動尋求專業協助(政府安心專線 1925、生命線專線 1995、張老師專線 1980)，也可以主動聯繫學校輔導室(23082977 轉 740)，共同討論解決辦法及提供支援。



如何陪伴孩子

關照情緒

觀察孩子的情緒或行為是否異與往常，大人適時開啟關心語句、陪伴和安撫。

親子互動

規劃親子互動的時間與活動，例如玩桌遊、共讀時間、或是聊聊現況，增進安心感與生活趣味。

正常作息

與孩子約定好 3C 產品的使用原則和時間，協助孩子維持正常作息，並提醒孩子每日準時上線學習。

落實防疫

教導與協同孩子落實防疫工作，一同維護居家環境衛生，讓孩子知道他們也是防疫的重要角色。

讓我們共同守護親師生的身心康健，與學校一起做好防疫工作，平安度過疫情！敬祝平安健康

龍山國小輔導室 關心您