

輔導室安心文宣 (家長版)

親愛的家長：

面對近日來不斷升溫的疫情，生活發生了許多變動進而改變了習慣的生活模式，當遇到變動我們都會感到緊張、焦慮及害怕，這些都是正常的情緒反應。在這段充滿不確定性的時間裡，學校期待能和每位家長共同合作，攜手共度困境。

★大人可以如何自我照顧

安定身心

接納自己的焦慮及擔心，理解出現這些情緒是正常的，適時透過深呼吸放鬆、閱讀、居家活動…等其他興趣以轉移注意力，協助穩定自己的狀態。

正確資訊

大量資訊會不斷刺激我們的大腦，讓我們變得越來越緊張、焦慮。避免過多的資訊接觸，也須謹慎篩選資訊來源。

提升控制感

疫情雖然充滿不確定，但這是「暫時的」，繼續維持原本的生活秩序，做我們能做的事情。持續防疫新生活，非必要不外出、出門戴口罩、勤洗手、注意社交距離。

壓力適應

一直待在家可能會讓我們感到煩躁、容易產生衝突，彼此空間冷靜，可以事先約定好默契，準備能各自冷靜之區域。

▲如何陪伴孩子

接納情緒

孩子不一定會透過口語表達擔心，可以觀察孩子的睡眠狀況、遊戲內容、細微動作(如握指甲、拔髮…等)，適時安撫陪伴。若有需要可以打電話至輔導室或學校諮詢討論教養策略。

給予責任

孩子也需要建立控制感(面對未知的疫情，控制感可以讓自己感覺比較有力量對抗)，可以適時給予任務(例如，清潔消毒小尖兵)，讓孩子感受到自己在防疫中，也是很重要的角色。

適度向孩子揭露自己的心情

家長也有需要休息的時候，可以適時的讓孩子知道大人也會有情緒並需要冷靜，共同討論如何面對情緒以取代直接的發脾氣，傾聽尊重孩子的想法，同時讓孩子練習同理心。

學校停課了，我們可以…

網路使用規範

事先與孩子約定好使用 3C 產品的原則和時間，也請孩子練習規劃多元的室內休閒活動。

親子活動

規劃家人能一起做的活動，例如：欣賞電影、閱讀、互動桌遊、益智遊戲、手工活動、整理家裡空間

正常生活

維持規律且正常的生活作息，適度規劃家中的空間，避免互相過度干擾。

桃園市楊明國小輔導室 關心您

此文宣參考編修自高雄市華山輔導室 陳老師