

豐年與您安心抗疫

——家長如何穩住自己陪伴孩子？

新冠肺炎疫情日益嚴峻，5/18至今新北已進入三級警戒，確診案例有增無減。在疫情嚴峻的情況下，教師、家長及學生也要面臨遠距教學的考驗，大量的訊息所形成的壓力充斥在生活中，此時的我們可以怎麼面臨這些挑戰並且安住自己的身心呢？

在看到這份文宣的您，先為自己閉上眼睛、深呼吸、吐氣，在看之前先告訴自己：「看完訊息之後我可以為自己安頓身心狀態。」予以自己正向的語言和陪伴。



安 — 安頓身心、提供安全感

增加自己與孩子身體與心理的安全感，避免過度暴露於與疾病相關新聞與報導，感到不適時應暫停觀看；家長要保持穩定的情緒陪伴孩子，可與兒童共同確保環境安全，將看電視新聞的時間暫時更換為親子共讀故事書、觀看卡通影片。

靜 — 促進平靜與鎮定、接納身體與情緒反應

找回日常的平靜感受，若發覺孩子有緊張、恐慌的情形，可給予孩子安撫性的擁抱，引導孩子共同進行深呼吸、肌肉放鬆，並接納自己與孩子都可能會有人感到困擾的情緒與身體反應。



能 — 提高自我效能感、找回掌握感

與孩子共同從事有能力感的事情與行動，可以做的防疫工作、告知正確的防疫資訊，戴口罩、勤洗手、量體溫，共同進行環境清消、減少外出，若要外出則需要保持社交距離。鼓勵孩子做些自己能控制的事情，並且予以鼓勵，幫助孩子找回掌握感。



繫 — 促進聯繫、保持社會連結

家長可與孩子以視訊、電話的方式一同連繫親友，讓孩子清楚不論發生什麼事，都找得到人幫忙，取得重要的支持與陪伴，有助於安撫焦慮的心，助於創傷穩定復原，並與社會保持連結。



望 — 灌注希望、提升正向情緒

提醒孩子對事情保持盼望，可一同進行提升正向情緒的活動，例如畫出祝福、玩具照顧性的角色扮演遊戲；讓孩子了解疫情的發生無法控制，但我們能做可以做的事情，而且終究會過去，可以一起祝福禱告，提升孩子的正向心理資源，增進孩子心理防護網與正向情緒。



豐年安心抗疫

——引導孩子的安心策略及學校輔導資源

面對嚴峻疫情，家長可參考PEACE五部曲及五種策略陪伴孩子度過疫情，當孩子有些情緒反應，請先試著瞭解和接納他，若孩子的情緒與身心反應持續超過二週以上，請您填寫google表單與學校輔導處聯繫，我們將陪您共同關心孩子的情形，這段期間也記得好好照顧自己。

陪伴孩子安度肺炎風暴 PEACE 五部曲

E 投入生活
除了關注疫情之外，多和孩子一起投入精力、在生活中挖掘各種有趣的事情和關懷不同人的故事，比如：舊書裡找新話題、改變舊遊戲的規則。避免在家相處時的相互要求，才能維持正常生活作息而擁新樂趣。

P 玩遊戲
隨孩子語言理解和情緒表達的不同，透過玩遊戲和角色扮演的方式很容易帶領他們成長。小一點的孩子「假裝醫生與病人」來呈現疾病的症狀；大一點的孩子「扮演不同的防疫角色」來增加同理心與合作度。

A 接納情緒
允許並接納自己和孩子在這特別的時間點可能容易被引起的各種負面情緒反應，這些都是**正常**的狀態，像是生氣、擔心、易遷怒、沒耐性、猜疑等感受。可多運用提醒策略：停下來、轉念、深呼吸自我安撫。

C 改變行為
發揮創意來調整不得不修改的行為習慣與行程表，並且帶著孩子以幽默感來欣賞這種自己可以應付和可以改變的能力。當孩子做到時多用**口頭稱讚**，讓他同時從自我調整和他人讚許當中獲得成就感與信心。

E 強化安全感
父母帶著孩子一起主動地檢查環境和討論相關訊息，一方面讓目前所處的環境能提供安心的感覺，另一方面也帶領孩子接受適當且可靠的資訊來源，避免轉傳沒必要的、引發焦慮的訊息。

《1925 安心專線 - 免費心理諮詢》

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

心快活
心理輔導學習平台

陪伴引導孩子五策略：

策略一：開啟關心的話語

問問您的孩子：「對於這次的疫情突然變得嚴重，甚至到停課，這段時間還好嗎？」、「會不會覺得很恐怖？」、「你有沒有嚇到？」。讓孩子將想說的話說完，不必急著打斷他，因為孩子正在整理自己的經驗。

策略二：說出心中的感覺

試著了解孩子的恐懼、害怕、焦慮、不安、傷心、難過、疑惑或擔心，告訴他：「我知道你感覺很害怕很擔心...我也感覺到很害怕與擔心，這是正常的感受。」

策略三：關照孩子的擔憂

面對孩子的擔憂，可以告訴他「現在有一些人確診，有些人還在等結果。但是現在有許多的醫護人員在第一線幫忙，我們也都有戴口罩、洗手、量體溫、進行環境清潔，而且也很少外出，所以我們很安全。」肢體上可以給予擁抱、拍肩、握著手、眼神凝視，或者讓孩子選擇攜帶安心的小物品在身上，例如：平安符等，可增加彼此的安全感及情緒。

策略四：將心思放在平靜安心的事物上

您可以協助孩子將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，一起做一些讓心情放鬆、平靜與安心的活動。

策略五：恢復日常生活節奏

請家長讓孩子如同以往一樣，維持一樣的生活節奏，因為穩定、規律能夠讓孩子感到安心與自在。

資料來源：衛福部官網 <https://reurl.cc/kVQmpK>

學校輔導資源

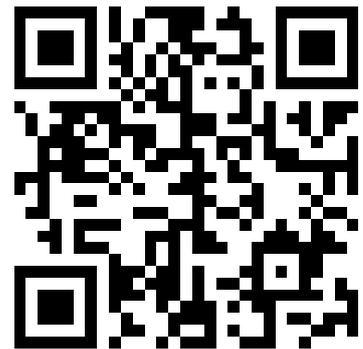
1. 關懷輔導諮詢專線：

22017102分機43、23

2. 若想要更進一步進行輔導諮詢，

請填寫google表單，會由學校輔導專業人員與您聯繫！

豐年國小輔導處 關心您



安心諮詢服務表單連結