

新冠肺炎安心宣導

關於新冠肺炎疫情的消息，相關的媒體新聞與網路資訊不時的傳播，相信大家對疫情都相當關心。面對現階段的疫情狀況，可能會讓有些教師、家長及孩子會感到焦慮、不安、害怕及恐懼，會有以上這些情緒感受都是正常的現象，但在此時我們仍需要去安撫自己的心，不要讓過多的慌亂和恐懼降低我們身體的免疫力。也可以對我們的醫療專家們多一些信任，相信他們都很努力的守護我們的健康。

※※※陪伴，您可以這麼做※※※

- 一、 避免在短時間內閱讀大量的相關報導與網路資訊，造成內心的緊張與恐慌。
- 二、 五個策略引導孩子，掌握他們的狀態與想法：

策略一：開啟關心的話語

問問您的孩子：「你有沒有嚇到？」、「會不會覺得很恐怖？」、「你現在覺得還好嗎？」。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」，面對孩子的提問，可以告訴他：「現在我們的政府已經努力在做好防疫措施，現在維持身體健康最重要，來我們可以一起來做...」。

策略三：關照孩子的擔憂

面對孩子的擔憂，可以告訴他「雖然有一些人確診，但只要我們做好防疫措施維持身體健康，就會是比較安全的。」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。

- 三、 鼓勵孩子將任何的困惑都可以提出和您以及老師討論。
- 四、 接受孩子的情緒和行為反應。

成福國小緊急應變心理輔導小組關心您！

※※※教師/家長自我照顧的方法※※※

一、照顧自己的情緒觀察身心狀態

「情緒需要的不是被解決，而是被了解」。當我們一直專注在「解決問題」時，我們就遠離了自己的感受，只能感覺到心裡慌慌的、糟糟的。在這次的疫情事件裡，大人們的內在都有一個正受到驚嚇的小孩，面對這個受到驚嚇的孩子，我們不需要用嚴厲的方式去對待，而是可以好好的抱著這個小孩，告訴他「我懂，你現在感覺很害怕，我可以照顧你」。

另外，我們也可以問問自己--自己怕的到底是甚麼？台灣目前的真實疫情狀況為何？你恐懼擔憂的內容，它們的真實性為何？這些恐慌的內容是有必要的嗎？恐懼慌亂能幫助你些甚麼？你可以合理正確防護自己的事有那些？

二、安、靜、能、繫、望

許多人在經歷重大事件衝擊初期，可能會出現驚嚇、失眠、過度警覺、哭泣和注意力無法集中等壓力反應。對多數人來說上述反應會在數週內自然改善，但有少數人因衝擊過大以致上述壓力反應並未明顯改善，進而出現身心耗竭或創傷後壓力症候群。

您可透過「安、靜、能、繫、望」安心5步驟來自我調適，安心5步驟說明如下：

「安」--促進安全：確保自身與環境安全，並避免過度接觸引發不適的資訊與畫面。

「靜」--促進平靜與鎮定：從事促進正向情緒的活動，像是聽平靜的音樂、泡熱水澡或做瑜珈、腹式呼吸等運動。

「能」--提高自我效能：從事讓自己感覺有價值和能力的事情，像是主動處理自身的身心反應與壓力來源，設定可達成的目標。

「繫」--促進聯繫：藉由周圍親友的支持與陪伴，協助自己在遭受壓力衝擊時，緩解壓力。

「望」--灌注希望：樂觀與希望能帶來正面的效果，並減少不必要的自責，了解自己的反應與經驗是常見的且多數人會自然復原。

當您的孩子有一些情緒反應，請務必先試著瞭解和接納他，但若持續超過二星期以上，請您與學校輔導處聯繫，我們將陪您分享或探索相關問題。也可以撥打衛福部24小時安心專線：1925、防疫專線：1922。