

新冠肺炎安心宣導

安守疫情，心裡放晴

寒假期間看著新冠肺炎的新聞不斷，都讓我們感到不安，時間一久你可能開始有**無力感**、或察覺孩子變得較**無法專心**、**吃得少或睡不好**，影響生活品質，但，除了擔心我們還可以做些什麼呢？面對孩子的焦慮，家長可以怎麼回應呢？輔導處這邊提供幾個「**舒心小撇步**」，讓家長可以帶著孩子一起找回安定感。

一、正確的資訊窗口

從政府的管道接收正確的資訊，定時定量的使用LINE官方帳號「**疾管家**」

（@TAIWANCDC）接收訊息，避免過多或是錯誤資訊造成無謂的擔心。

@taiwancdc



二、心裡話大聲說



把對疾病可能的擔心，試著跟信任的人、較好的知己，說說自己的感受，讓這些情緒有被理解的機會。

三、找回安定感

放下擔心，可以用以下四種方式，幫自己找回安定：



安頓

打掃家裡、清潔消毒、恢復生活秩序



安在

把注意力放在自己與家人、重要他人身上，找回關係的連結，讓心安定



安心

靜心、專注於當下及生活



安全

集體防疫共識，對社會帶有一分責任，多警覺但不隱瞞

四、轉移注意力

除了適度的關心疫情消息外，也可以把**注意力轉移到其他喜歡的事情上**，例如：唱歌、聽音樂、閱讀、打球等。

五、保護自己



均衡飲食



適度運動



作息正常



勤洗手



配戴口罩



避免群聚

六、面對孩子的焦慮，可以怎麼回應

(一) 傾聽孩子的心裡話

聽孩子說一說對疫情的想法或感受，**抒發對疫情的情緒**。

(二) 做好自身防護

家長可以跟孩子一起**加強居家防護**，勤洗手，定期消毒，依相關規定配戴口罩。

(三) 相信官方的防疫政策

目前台灣防疫單位、醫療人員及防疫資源皆有完善的控管，學校也配合教育局指示做好各項防疫工作，只要全力配合政府各項措施，相信政府是能控管疫情的。

最後，若以上做法還是無法舒緩您或孩子的心情時，建議向**輔導處尋求協助**，讓我們來幫忙您一起安心度過這次疫情。

資料來源：財團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會網站

圖片來源：世衛台灣Global Health Diplomacy

<https://www.facebook.com/pg/TWGlobalHealth/posts/>

整理編輯：專輔教師

國小輔導處 關心您