

防疫嚴峻 戒慎不恐懼

給家長的一封信

崇明國小的各位家長您好：

新冠肺炎疫情突然加溫，對我們的生活難免造成一些衝擊，無論外面紛紛擾擾的大小風雨，我們更想關心的是，您和您的孩子過得好嗎？您是否正在思考該怎麼安慰、引導孩子？或甚至您自己也有許多擔心？

其實受到社會整體焦躁不安氛圍的影響，孩子或我們可能都會出現一些較強烈的情緒感受，這些反應皆屬正常的，不會持續太久。

以下舉例孩童在感受到壓力後常見的狀況及因應小撇步與您分享：

尿床或吸手指

過度黏著親人

增加攻擊或退縮行為

幼稚的行為增加

睡眠/飲食習慣改變

做惡夢、怕黑

衝動、容易生氣

過度擔憂或不安

頭痛或身體上其他抱怨

每天都有好多的訊息，好擔心，怎麼辦？

1. 安靜：暫停接收新資訊，放下手機、關掉電視、電腦，轉移注意力。
2. 安身：感覺擔憂、不安的時候，做些事情讓自己安穩下來，如：泡澡、聽音樂、靜坐、按摩放鬆、閱讀、正常飲食...等。
3. 安心：與信任的人分享自己的心情，互相打氣。知道別人跟自己有一樣的心情，會讓人心裡覺得不孤單、有力量。
4. 安定：有正確的防疫訊息，會讓人感到安定，避免陷入過度的擔憂情緒。

身為陪伴者，您可以這樣照顧自己

1. 突來的狀況難免帶來一些變動和不便，對您自己的生活也可能造成一些記得關懷自己的身心狀況，並適度休息。
2. 陪伴者自己背後也要有支持的力量，例如透過親友或熟識的家長，可以抒發心情、相互支持打氣。
3. 若您感到情緒負荷過大，也可主動聯絡：2673330#8502、8505，或致電1925(依舊愛我)安心專線，全國家庭教育專線4128185，尋求專業諮詢服務。

身為家長，您可以這樣陪伴孩子

孩子在這段時間，可能因為突然的變化，而有些不安、緊張、沮喪，都是的反應。您可以這樣陪伴孩子：

1. 傾聽孩子的心聲：您可以聆聽或主動與孩子談論關於此次疫情變化及後續可能停課的心情，讓孩子安心表達這些感受，幫助孩子調節情緒。
2. 提供正確訊息：媒體上過多、繁雜的訊息，容易導致孩子焦慮不安。家長可協助孩子篩選接觸的媒體，並適時提供正確訊息，讓孩子安心。
3. 維持健康作息生活：孩子在防疫期間，仍應維持穩定的作息、規律的運動，幫助情緒穩定，並增強抵抗力，為長期防疫做好準備。
4. 適時尋求協助：如果您注意到孩子有些特殊的情緒或行為，並未逐漸穩定，令人擔憂時，歡迎家長可主動聯絡輔導室：2673330 #8502、8505，或告知導師，讓我們一起來支持孩子。

這段時間面對集中且大量、隨時更新的疫情訊息，大家心情上難免受到影響。非常感謝家長們對學校的信任及配合，使我們得以快速地因應處理，相信我們能持續合作，引導孩子的生活及學習能盡快找回穩定的節奏與步調，並帶領孩子從此次的經驗中學習安頓自己的身心。

另外，來源不明或未經證實的疫情資訊，請勿散播轉傳，以免觸法。若孩子有任何困難，請不吝與老師聯繫溝通，幫助孩子一起度過難關！

愛無法直接解決問題，但可以讓我們更團結、成為彼此的後援，讓我們一起守護孩子，用「心」提升免疫力！

崇明國小輔導室 關心您
2021.05.19