

# 平和國小 防疫「心」開始

近期 covid-19 (嚴重特殊傳染性肺炎) 的新聞與防疫訊息頻繁報導，讓我們獲得大量提醒，同時這段期間彰化縣近期也陸續有學生確診、學校暫停實體課程等情形。聽到許多家長擔心著，我要如何照顧孩子？學校有人確診時，可以怎麼面對？孩子很害怕時，如何安撫孩子情緒…等。要如何走過這段不容易的時刻，有一些方法可以陪伴自己和孩子，一起面對與因應，與您分享。

## 家長先穩住自己狀態：

看到疫情延燒，擔心自己以及孩子確診，是一個相當正常的情緒。這也代表著我們關心孩子，希望家人生活平安健康的心情。

- **正常化**：當我們擔心時，會有睡的比較不好、食慾受影響，情緒容易緊繃、發脾氣或是低落、不穩定的情形，這是很正常的反應，我們可以試著先接納這是暫時的狀態，以及用自己喜歡的方式調節情緒，如：運動、聽音樂、戶外踏青…等方式，來抒發不安的心情。
- **尋求支持對象**：如果心情低落、不穩定的狀態，持續一個月以上，甚至工作、生活難以維持穩定，我們建議可以適時尋求精神專業的協助，幫助自己緩解這些身心壓力狀態。
- **瞭解相關資訊**：可透過彰化縣政府防疫專區網頁了解防疫最新政策，亦可透過本校網頁、彰化縣校園 e 指通等管道獲得相關停復課訊息。

## 如何陪伴孩子：

家長先安定好自己心情後，就能以比較安穩的狀態陪伴孩子。

- **清楚說明**：簡單清楚說明此病毒會有哪些症狀（如：流鼻水、喉嚨痛、發燒），並教導孩子日常消毒及注意自我衛生習慣，例如：勤洗手、量體溫…等。
- **同理孩子各種心情**：孩子面對同學、朋友有人確診，也會因此有許多情緒，家長可以多聆聽孩子感受，並讓孩子知道這些情緒都是正常的，並適時提供孩子正確訊息，讓孩子能感到安心。
- **維持規律生活**：如果因同學確診而需要在家學習，家長可善用去年停課不停學之經驗，讓孩子在家庭中仍維持穩定作息、持續線上學習。
- **健康、放鬆生活**：家長可鼓勵孩子透過電話、通訊軟體與同學保持聯絡，讓孩子在家中學習也可感受到彼此的關心，並能在回到學校後更快適應人際互動。

## 如果您或孩子想找人聊一聊：

- 張老師諮詢服務專線：1980，網路諮商 <https://reurl.cc/e9peLQ>
- 兒福聯盟爸媽 call-in 教養專線：0800-532-880(我想要，幫幫您)
- 兒福聯盟踮貢少年專線 0800-00-1769(一起來貢)，Line@線上聊：@youthline
- 平和國小輔導室專線：04-7222355/轉15
- 平和國小哈哈信箱電子版：<https://forms.gle/Z6MSbrGKGU7xBgMSA>

