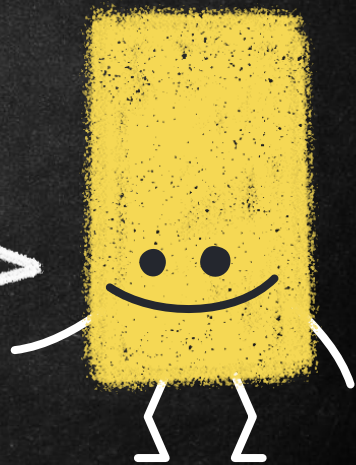
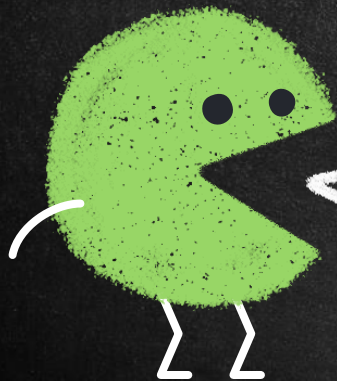


110-9-1

我們**疫**起開學見

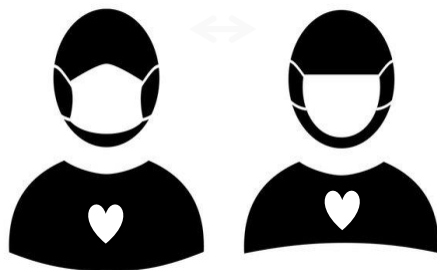
給家長安心文宣

簡報文字參考新北市輔諮中心督導疫情安心輔導方案

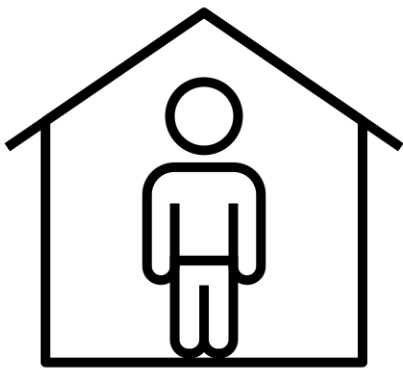




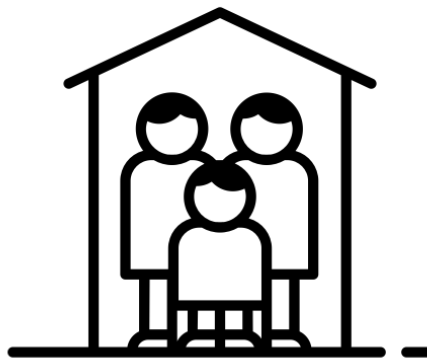
您是否每天關注下午兩點疫情中心的直播，
關心「嘉玲」回娘家了沒？



每天出門以口罩示人，您會不會擔心戴上口罩
感覺人跟人關係變得疏遠了？

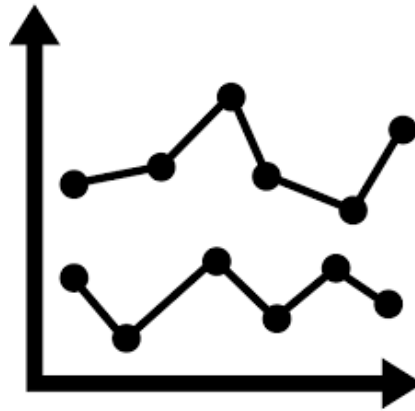


這段期間，接到許多家長詢問
會擔心孩子上學被傳染，
也有聽說有家長要讓小孩請假在家。



甚至您自己也有很多不確定和擔心，
到底，要不要讓我的孩子請假在家？

這些大大小小的問題，
其實都反映出現在社會大家普遍有的
「擔心、不安」心情。



我們的情緒被擾動，
也可能引起更多身心狀況。



事實上這是正常的反應



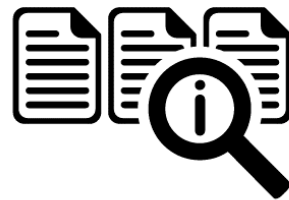
尋找一些成人照顧自己與孩子的小撇步，
從心理健康的角度，提升情緒免疫力！



正常反應



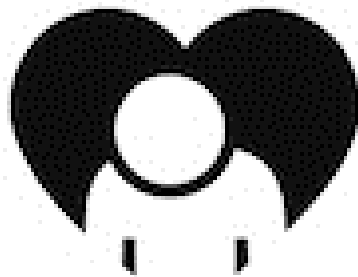
尋求協助



正確資訊



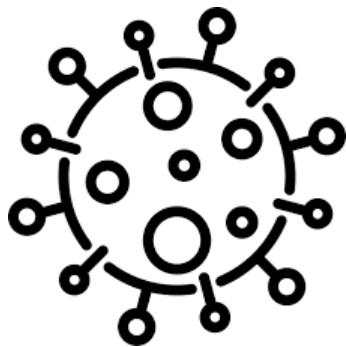
不安情緒只要沒有影響到日常生活功能，其實是自然反應，因此不需要太多擔心，保持穩定的作息即可。



當您發現自己有些不安時，轉移注意力、從事其他有興趣的事情都是很好的調節情緒方式。



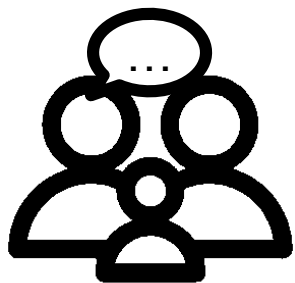
當您發現生活作息已經受到影響，建議要尋求精神專業的協助，以緩解這些症狀。



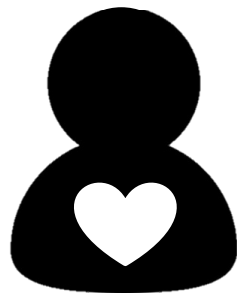
所謂知己知彼，因此要先正確認識這個病毒的
傳染途徑、相關症狀、防疫方式等。



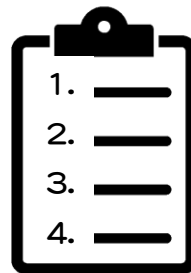
有了正確的觀念，加上我們自身安了心，
相信，您在安撫孩子的心時一定事半功倍。



清楚解釋



正向鼓勵



作法明確



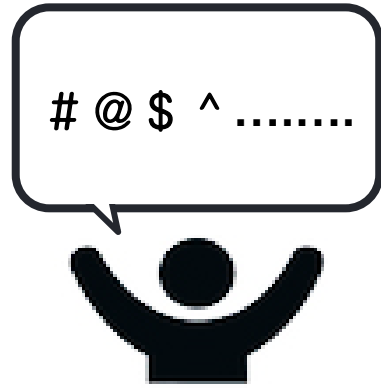
1. 簡短說明這個病毒可能會有哪些症狀。
2. 鼓勵解釋大人小孩都要需要保護自己，同時保護他人。
3. 教導並示範注意自我衛生習慣。



1. 戴上口罩是為了保護彼此，不會變得疏離和不信任。
2. 這是善良的行為，這樣做更是表達我們在乎對方的健康。
3. 正確教導洗手、消毒、配戴口罩，能增加人我間信任感。



1. 這是為了保護大家所做的，身體健康後就可以回學校。
2. 接納孩子的關懷心，同時務必「讚揚」同學自我負責的態度。
3. 想念這同學時，鼓勵孩子可以透過電話或是請人轉達關心。。



當然，孩子可能還會有各種問題.....



只要給予正確資訊，正向鼓勵，並告知孩子可以怎麼做，
相信不僅能幫助孩子穩定情緒，
並且會學到如何成為更善良的人，與對自我負責。



這次的防疫的確不易，若您和孩子仍有許多不安與擔憂，
這些都是正常的，歡迎和學校的輔導老師，
或新北市學生輔導諮商中心諮詢。



讓我們一起守護孩子，用「心」提升免疫力。

THE END

堅強陣容 · 在你身邊

新北市各國小輔導團隊

特別感謝 · 新北市輔導諮商中心強大支援

東北區國中輔師督導 廖思媛

西南區國中輔師督導 連綠蓉

東區國小輔師督導 葉 霜

南區國小輔師督導 陳止沅

西區國小輔師督導 蔡菱芳

北區國小輔師督導 吳美終

東區心理師督導 羅敬宜

北區心理師督導 張志豪

