青小陪你,安頓身心



親愛的家長,您好:

近期中國武漢新型冠狀病毒疫情持續延燒,確診病例不斷攀升,大家也因此感到害怕、焦慮, 甚至恐慌,這是很正常的感受。這樣的感受幫助我們對於疾病能提高警覺與危機意識,採取自我 保護措施,但過度暴露在新聞媒體與社群網路的訊息中,容易帶給我們太多的情緒壓力,造成過 度的恐慌,然而孩子對大人的情緒狀態極度敏感,當感受到大人的焦慮情緒時,孩子易產生不良身 心反應。以下提供可安頓身心的小方法:

MIND 心理層面,您可以:

- 保持對事物的積極態度,想一下自己能做的是什麼,來取代"我改變不了"、"我無法做到" 的想法。
- 對於超出能力範圍或不能控制的事情,學習接受與放下想去控制的執著,以平常心去面對。
- 適時挑戰自己的災難化想法:這真的和您想像一樣糟糕嗎?不可能有其他的結果嗎?

BODY 身體層面,您可以:

- 保持飲食均衡,減少過度刺激性食物,適時補充溫開水。
- 維持充分睡眠、休息及運動量,提升身體免疫力。

ACTION 行動層面,您可以:

- 正確了解疫情相關資訊,切勿過度聽信網路謠傳。
- 減少觀看新聞及社群媒體的消息,將注意力轉移到非疫情相關活動。
- 增加正向情緒的活動,如:練習正念訓練及冥想、深呼吸或肌肉放鬆。
- 從事放鬆活動,如:瑜珈、寫日記、聽音樂、看喜劇、與家人朋友聊天。
- ◆ 若焦慮狀況仍舊持續,可尋求心理專業人員或醫師的協助。

小孩子面對未知的疫情可能也會出現焦慮,在身心方面產生適應不良的情況,可能的反應包含:情緒變化大、黏人、對死亡恐懼、怕黑、逃避上學、做惡夢、食慾不振、強迫性的不斷洗手、不敢呼吸。面對這些緊張、焦慮的情緒,家長安頓自我身心後,提供孩子正確防疫知識、陪伴分辨擔憂是否合理、您的同理傾聽、支持與陪伴是最好的心理協助方式。

我們無法確定未來會如何發展,但大家都在為了度過這次的危機而努力,保持平常心,好好安頓自己, 對他人多一點的信任與關懷,互相幫助與支持,才能幫助我們有更強大的力量度過難關。

願大家一切平安。

您 輔 導 室 下EL:5200360 第

青草湖國小輔導室關心您

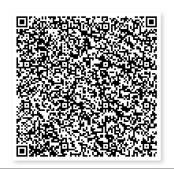
相關資訊與資源:

- 如有發燒或呼吸道症狀者,可撥 1922 (或 0800-001922)防疫專線電話。
- 可以加入疾管署官方 Line 好友帳號「疾管家」,掌握第一手正確資訊。
- 衛生福利部疾病管制署:嚴重特殊傳染性肺炎
- 教育部學校衛生資訊網:嚴重特殊傳染性肺炎專區
- 心理諮詢專線:衛生署安心專線 1925、生命線 1995、張老師 1980

與孩子談新冠病毒影音與繪本推薦-



黄瑽寧的「武漢肺炎」故事時間



低年級繪本-抗疫小夥伴



青草湖國小-安心文宣懶人包



若您覺得自己或孩子的擔憂,嚴重影響了平常的生活

輔導室提供安心諮詢

03-5200360*2051

