



臺北市中山區五常國小

# 情緒教育宣導

~面對疫情，練習安心~

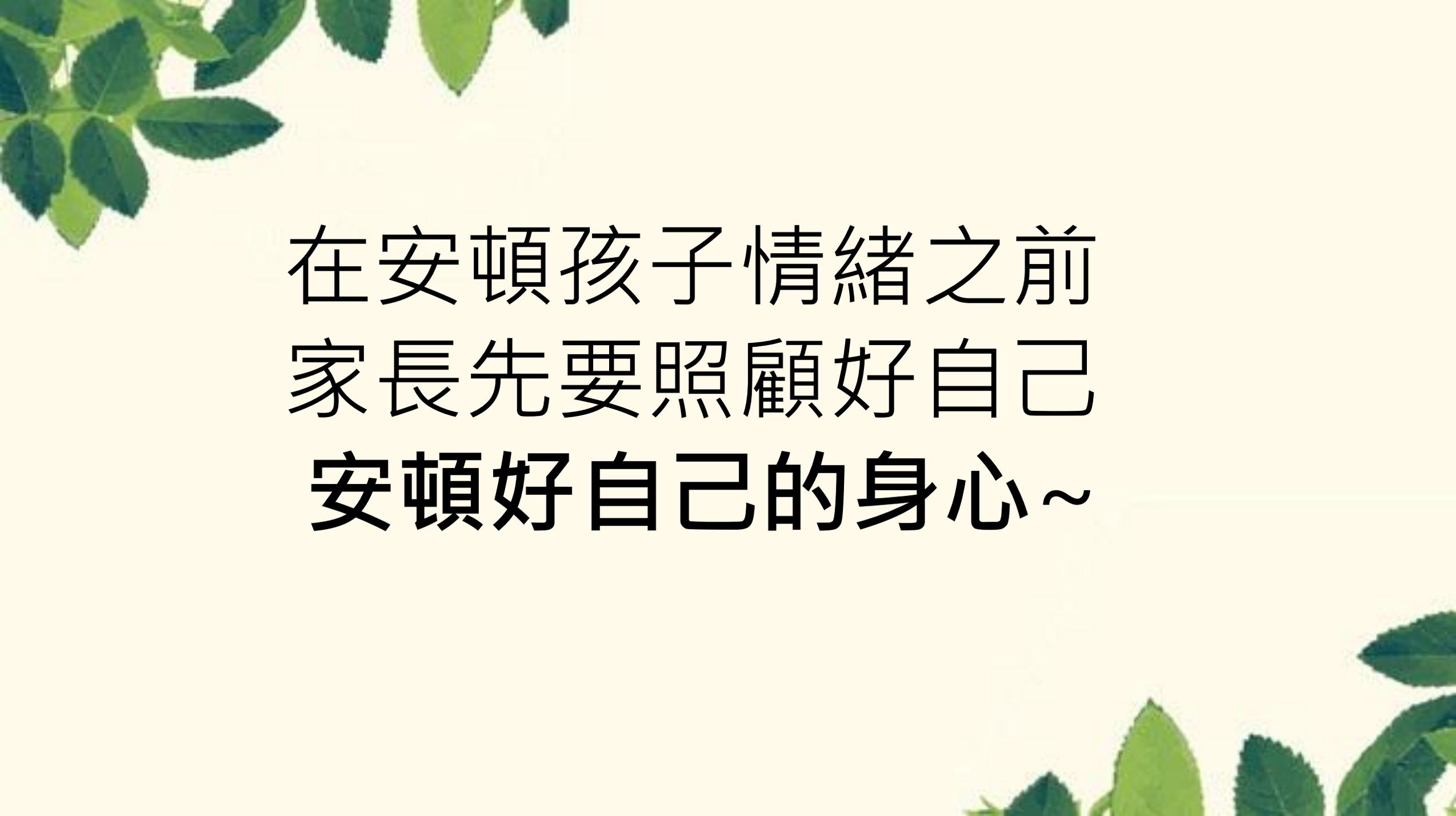




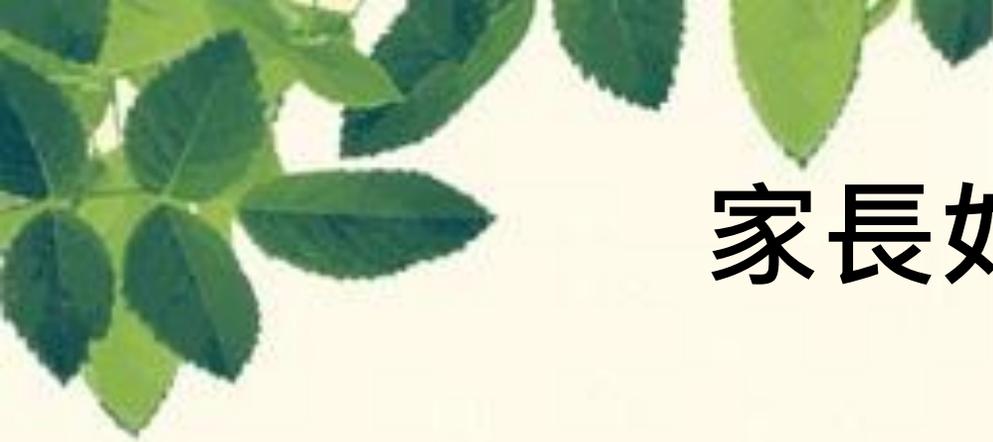
2020年新冠疫情的出現衝擊著每個人  
為了控制疫情，  
不論是居家隔離或線上上課型態  
都需要家長與孩子重新調適。

而孩子的情緒及身心是我們更關注的，  
如何陪伴引導孩子適應是很重要~





在安頓孩子情緒之前  
家長先要照顧好自己  
安頓好自己的身心~



# 家長如何自我安頓

## ● 焦慮、緊張是正常反應

每個人為了保護自己，遇到危及生命安全的的事物時，都會有擔心、睡不著、食慾下降或過度敏感等。

若上述情形未嚴重影響您的日常生活，這些都是自然且正常的反應，可以盡量維持穩定的生活作息、居家運動，或從事能放鬆身心的活動，都能有效地調節情緒。





# 家長如何自我安頓

## ● 正向防疫

閱讀指揮中心訊息，正確瞭解疫情狀況、發病後的症狀等，不相信未經證實的訊息，不過度解讀疫情。

落實防疫，需要時正確配戴口罩遮住口鼻、維持生活作息等，當擁有正確的防疫知識和訊息來源，才不會過度焦慮，被疫情打倒！





# 家長如何自我安頓

## ● 適時尋求協助

若擔憂的情緒已影響日常生活，且持續超過兩週以上，如做事無法專心、三餐毫無胃口、擔心被傳染而焦慮不安，建議可以尋求專業的醫療或心理諮商協助。





# 家長如何安頓孩子

## ● 傳遞訊息

幫孩子正確瞭解訊息，包含：確診的症狀（如發燒、喉嚨痛、倦怠等），及政府的防疫規定。

避免述說過多不必要的新聞訊息，像多少人死亡等，因其不僅沒有太多幫助，還可能會讓孩子過度害怕。





# 家長如何安頓孩子身心

## ●引導自我保護

教導孩子如何自我保護，包含：勤洗手、量體溫、戴口罩等。特別在這緊張時期，讓孩子感覺到有保護自己的能力，也有自己能做到的事情！





# 家長如何安頓孩子身心

## ● 正向鼓勵

假若遇到需要居家隔離狀況，建議家長可陪同孩子規劃在家活動，像是在家上課、複習、閱讀、玩桌遊或畫畫等，建議仍需維持正常作息，也確保身體免疫力的提升。





# 家長如何安頓孩子身心

## ● 傾聽與接納

主動與孩子談論他的感覺，並說說你自己的感受，讓他知道這些焦慮與害怕是正常的，而你也願意陪伴、願意一起想辦法渡過。





# 家長如何安頓孩子身心

## ● 創造正向情緒

引導孩子主動創造自己的快樂，想像美好的畫面或回憶、去做一些能讓自己感覺愉快或放鬆的活動，例如畫圖、音樂、舞蹈、遊戲等活動。



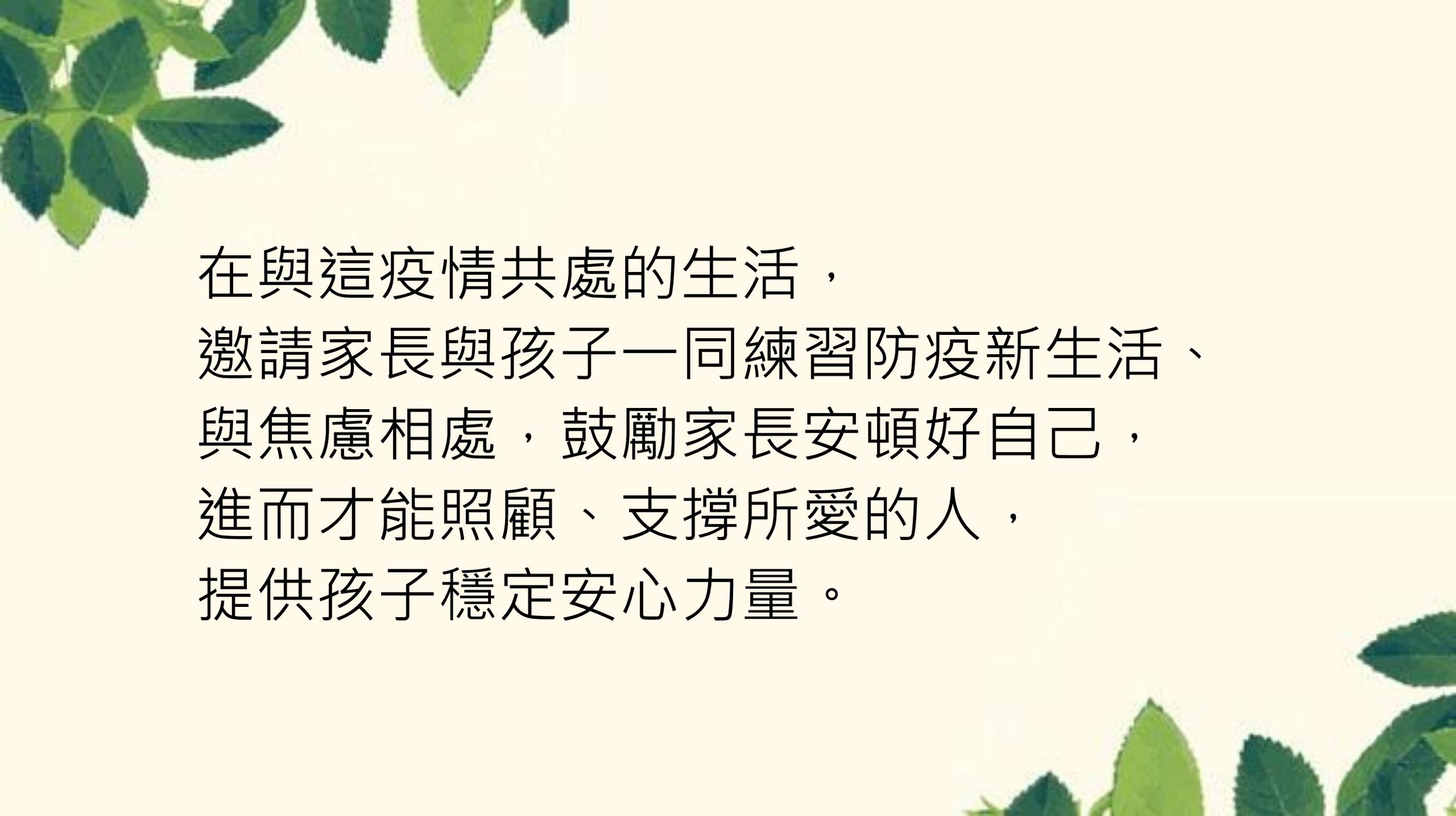


# 家長如何安頓孩子身心

## ● 釋放情緒

可透過運動（如散步走動、柔軟操、打球）、找家人聊天、轉移注意力等方式紓解焦慮或不舒服的情緒。





在與這疫情共處的生活，  
邀請家長與孩子一同練習防疫新生活、  
與焦慮相處，鼓勵家長安頓好自己，  
進而才能照顧、支撐所愛的人，  
提供孩子穩定安心力量。



# 相關安心資源

倘若家長發現孩子因疫情感到焦慮、緊張或不安，維持一至兩週都無法消除，影響平日作息，可主動致電學校輔導室或臺北市學生輔導諮商中心，尋求專業諮詢建議。

\*五常國小輔導室25023416轉分機852、856

\*諮詢專線:臺北市學生輔導諮商中心02-25630116

\*衛福部 1925 安心專線：提供 24 小時免費心理諮詢服務

