

基隆市深美國小 疫情安心小叮嚀

親愛的家長，您好：

疫情尚未趨緩，除了讓孩子做好個人衛生清潔與防疫相關防護外，讓孩子保持心情穩定也很重要喔！下面提供三點小叮嚀，有助於孩子調節因疫情引起的緊張不安的心情：

一、觀看正確的訊息，且避免讓孩子暴露在過多的資訊下，以免引發焦慮：

疫情相關資訊可參考政府下列的官方資源：

1. 衛生福利部疾病管制署網站

(<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/N6XvFa1YP9CXYdB0kNSA9A>)

2. 免付費傳染病諮詢專線1922

二、改善孩子焦慮不安的方法：

1. 給予正確的疫情現況與防疫知識。

2. 關掉電視、電腦或放下手機，讓孩子從大量的疫情訊息下暫時抽離並休息。

3. 引導孩子擁有正向的生活重心，例如，鼓勵孩子去做有興趣或有成就感的事，像是畫畫、玩拼圖、玩積木、擔任小幫手...等等，避免聚焦在疫情的資訊，而放大不安的心情。

4. 引導孩子談談自己的心情並同理他，讓他有抒發的出口，並澄清不當的迷思。

5. 鼓勵孩子做放鬆練習，如深呼吸、寫日記、聽音樂、與家人朋友聊天、規律地數數字、瑜珈、外觀。

6. 讓孩子保持充足的睡眠、規律的生活作息與運動，維持良好的精神狀態。

7. 若孩子或家人身體不舒服，請尋求正規醫療管道，避免不必要的猜測與恐慌。

8. 若有疫情訊息疑問，由疾管署網站或1922專線了解正確資訊，避免不必要的猜測與恐慌。

三、必要時，善用求助資源：

面對疫情，我們可能會覺得擔心或不安，這是正常的感受。不過，當您發現自己或孩子有以下狀況：

1. 持續一段時期的過度情緒反應：

如無法放鬆、突然感到驚慌、情緒低落等。

2. 因情緒而引發的生理不適：

如不自覺顫抖、心悸、過度換氣、全身緊繃、失眠、暴食或食慾不佳等。

3. 無法進行日常生活活動：

無法專心、不再從事自己的興趣等。

當您發現自己或孩子有上述之一的情形，請尋求以下資源：

一、張老師 (1980)、生命線 (1995)、安心專線(1925)等諮詢專線

二、洽詢基隆市心理衛生中心(2430-0193~5)及各地區心理診所

三、致電本校輔導組(分機40、41)，由學校為孩子轉介心理諮商資源。

深美國小輔導室 關心您

2021.5.26