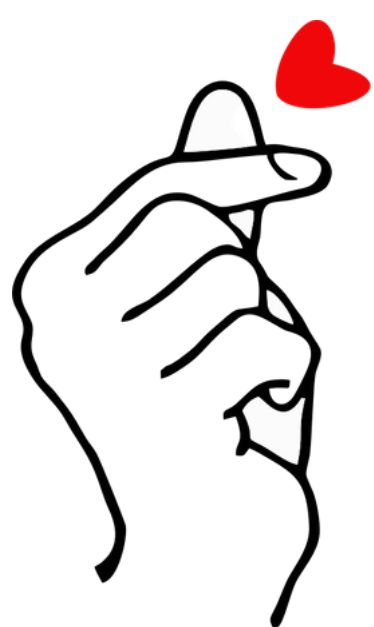


安心防疫

家長系列之二



親子共舞

北興國中 輔導處

停課期間，照顧者可以在
大原則下，給孩子放寬標準。在我們
學會親子互動減壓前，需要先學會
辨識青少年面對疫情可能有的壓力、
焦慮反應：



抑鬱低落情緒



暴躁易怒

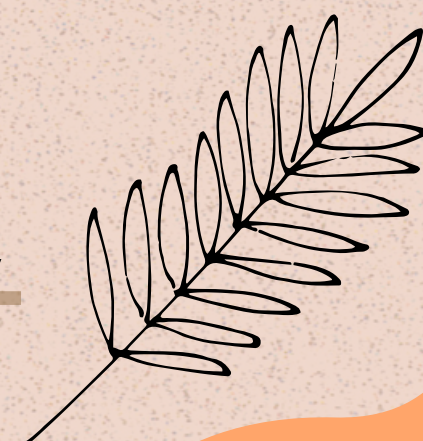


重視消毒

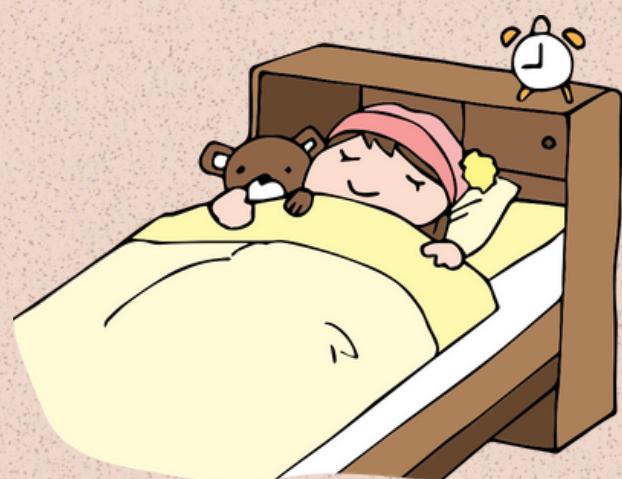
覺得身體不適



飲食睡眠
行為改變



停課防疫期間，面對
孩子須留意以下事項：



每天-10小時睡眠

約定使用3C產品的時間

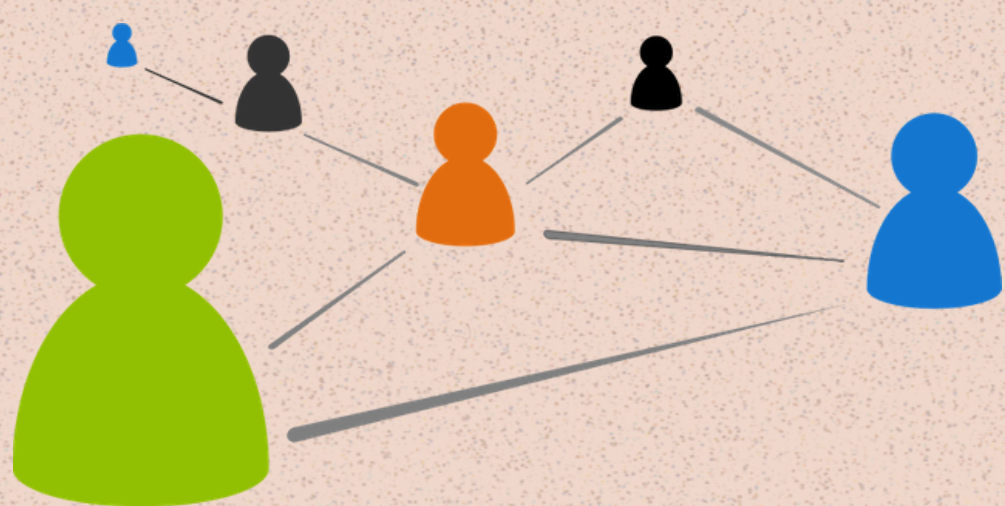


彈性規律的作息

每天運動



讓孩子維持與朋友的互動





親子減壓互動

無論如何開始親子互動，最重要的是 **用溫和的語言** 開始。以下針對不同的親子關係，提供家庭減壓互動技巧，請大家自由取用。



入門款

防疫期間~~親子關係疏離

方法1 可詢問孩子的想法，簡單說明原則，離開現場。

方法2 快抓狂時，**深呼吸默數90秒**度過情緒風浪，轉移注意力。





進階款



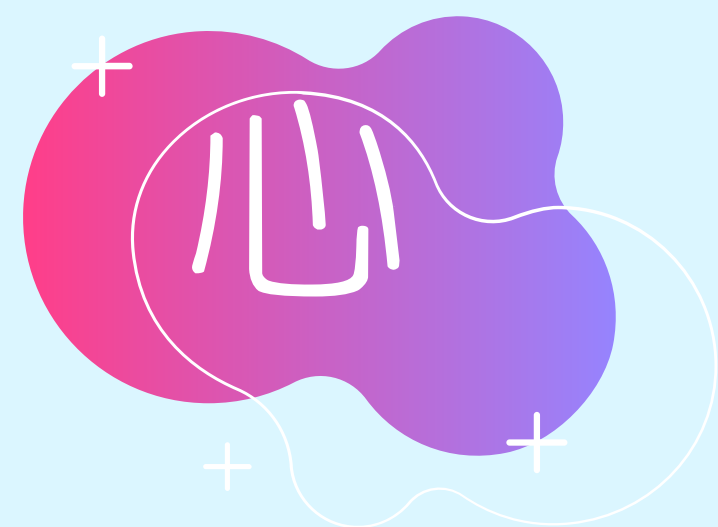
防疫期間~~親子關係平和

停課時間拉長，孩子可能會漸漸產生孤單的感覺。所以照顧者可以從
身、心、鬆 三面向給予孩子適時關心，並依據孩子的需求給予回應



安全
健康
休閒

掌控感
人際連結
支持系統



接受
感恩
幽默



進階款



安全



健康



休閒

勤洗手
戴口罩

接收真實資訊
保持社交距離

壓力調適
營養
睡眠
運動

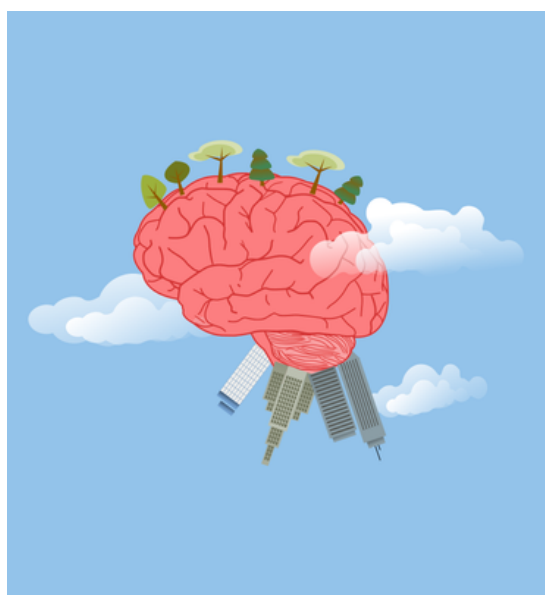
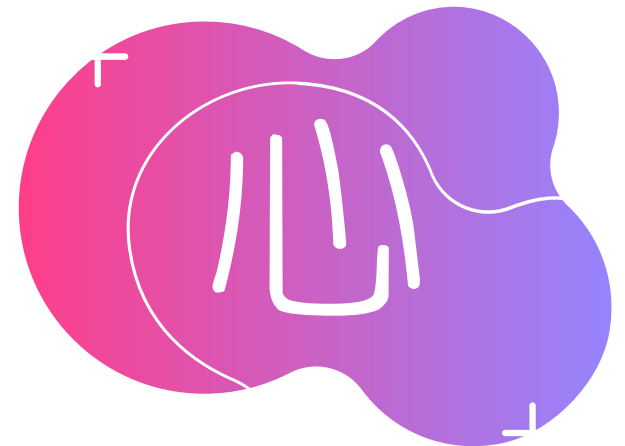
聽podcast
學習新能力
各種興趣



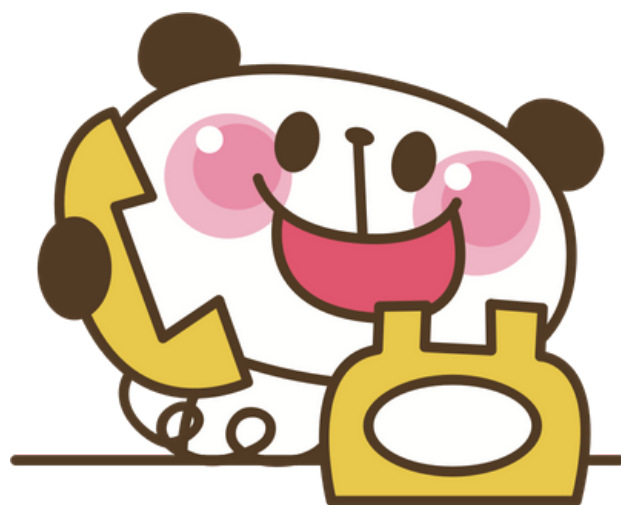
記得要~~
保留適當的自主時間與
自由空間



進階款



掌控感



人際連結



支持系統

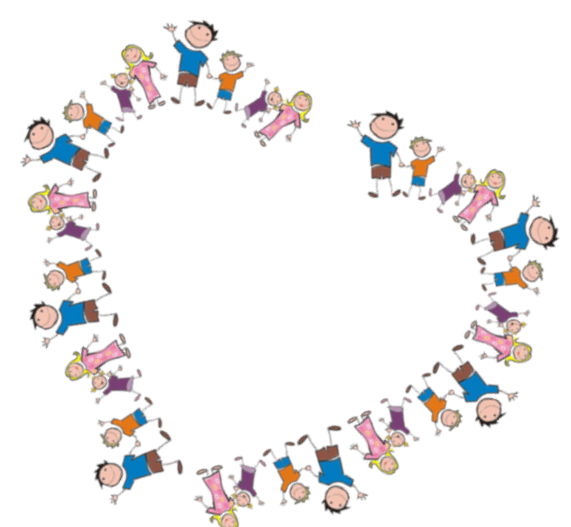
專注在可改變
完成小目標
發現小確幸

與他人交流
開啓
支持性對話
傾聽並
發揮同理心

學校輔導人員
1925安心專線
心理衛生
網路資源
(詳見後方
資源彙整)

重要的是~~

了解彼此的期待與想法
找到防疫期間家庭共識





進階款



接受



感恩



幽默

接納目前
困境與情緒

預告孩子
需要配合的事

感謝防疫人員
的付出

正向轉念
回憶過去
感恩的人事

看梗圖
笑開懷
苦中作樂



與孩子討論「適應性觀點」~~

因不同情境變化，藉以討論、整理
具調適性的觀點，以因應環境變
化。



防疫期間難免情緒波動，在和
孩子說話前，照顧者們別忘了先自
我疼惜，再關心孩子。

對話過程中給予孩子適時的擁
抱，用包容、支持的方式回應孩子
的感受，可以試著用以下四句開
頭，邀請孩子開啓對話：

當…… (客觀事件描述)

我覺得…… (說出自己的擔憂與焦慮)

我希望…… (說出具體期待的行為)

你覺得呢…… (給予彈性與對話空間)

讓孩子感受到你的在乎與重視。



家長支持系統 資源彙整

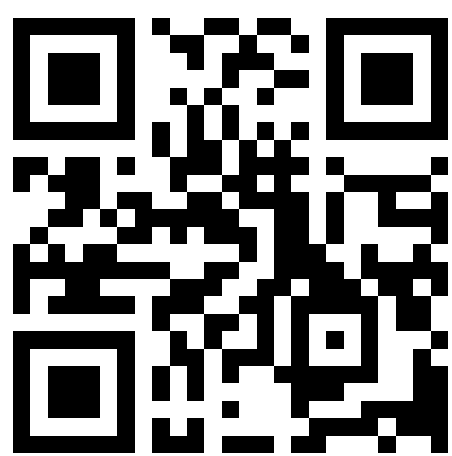
心理衛生諮詢專線

1. 衛福部安心專線：1925(24H免付費)
2. 嘉義家扶中心：05-2812085
3. 嘉義市社區心理衛生中心：05-2328177
4. 家庭與社區諮商中心：05-2732439
5. 嘉義市婦女福利服務中心：05-2340828
6. 嘉義市生命線協會：05-2367995

防疫保健諮詢專線

疾病管制署(防疫專線)：1922(24H免付費)

防疫訊息與心衛網站資源



衛福部心口司

<https://reurl.cc/MAZR24>



「心快活」心理
健康學習平台

<https://reurl.cc/7ryRVd>

防疫免費心理諮商



心宅配 心生活

<https://reurl.cc/0jDEaA>

