

# 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

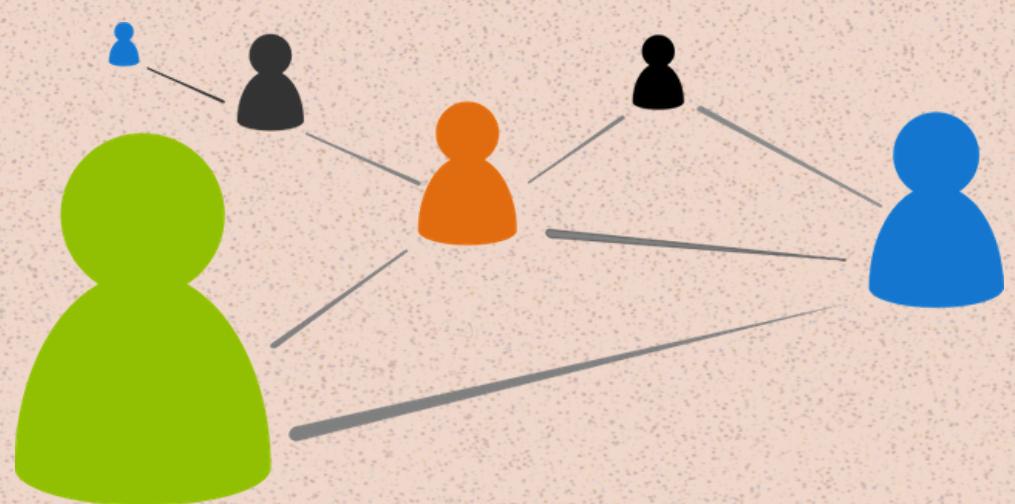


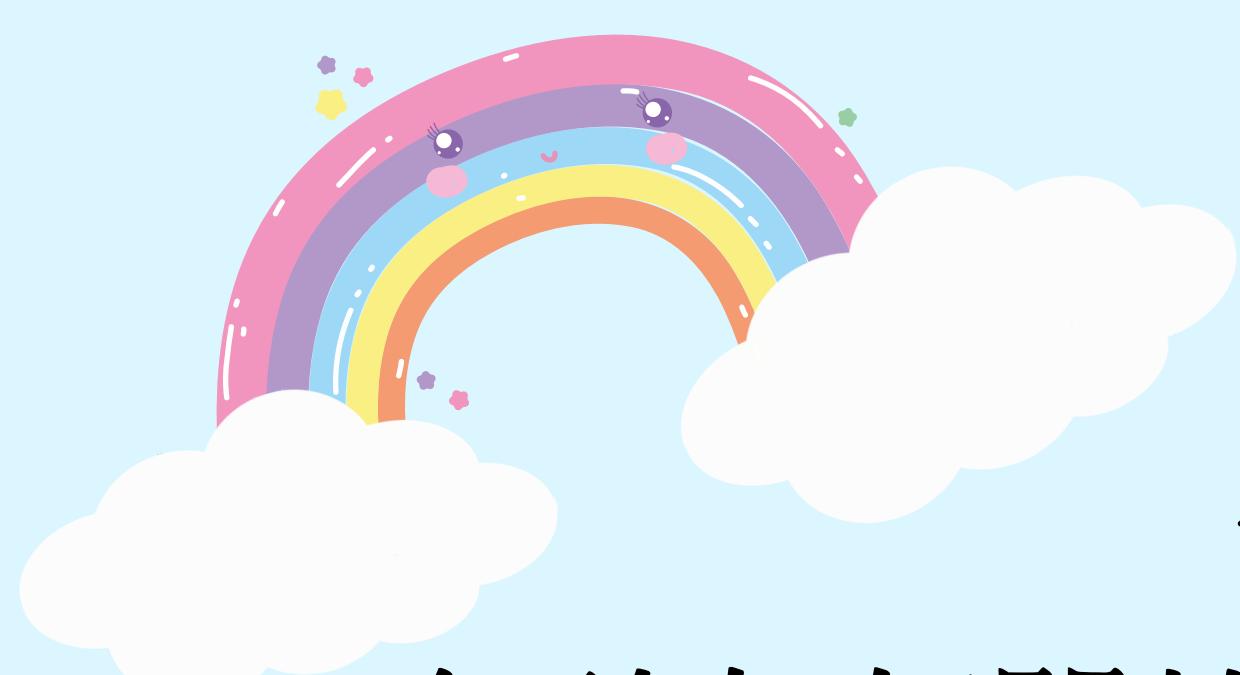
彈性規律的作息

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

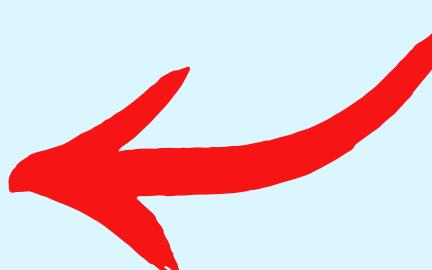
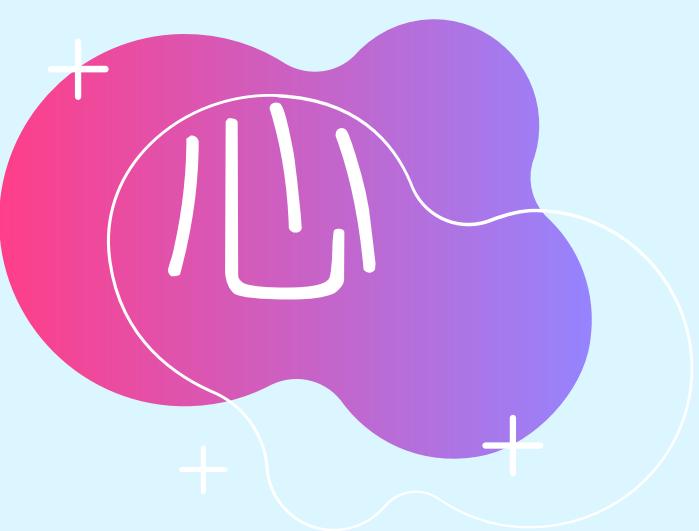


安全  
健康  
休閒

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

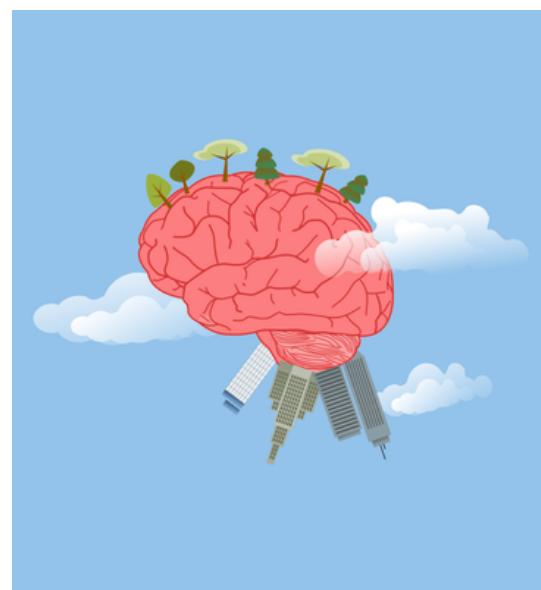
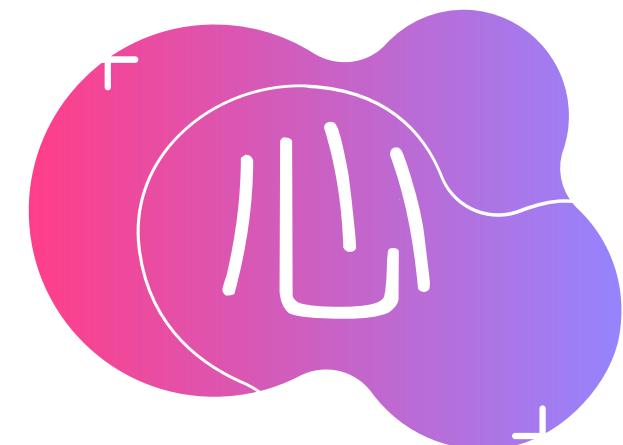
聽podcast  
學習新能力  
各種興趣



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

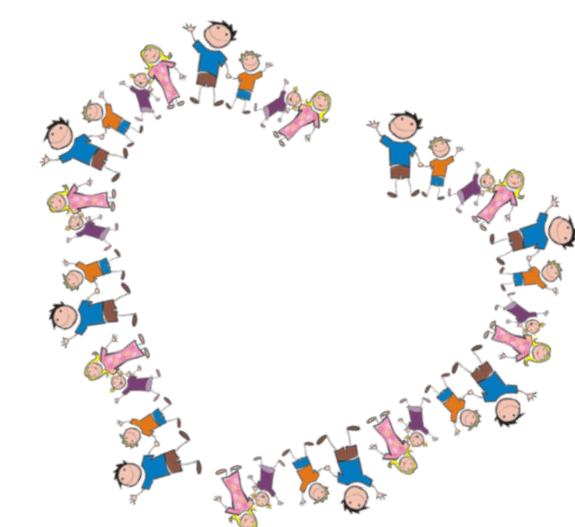
專注在可改變  
完成小目標  
發現小確幸

與他人交流  
開啟  
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





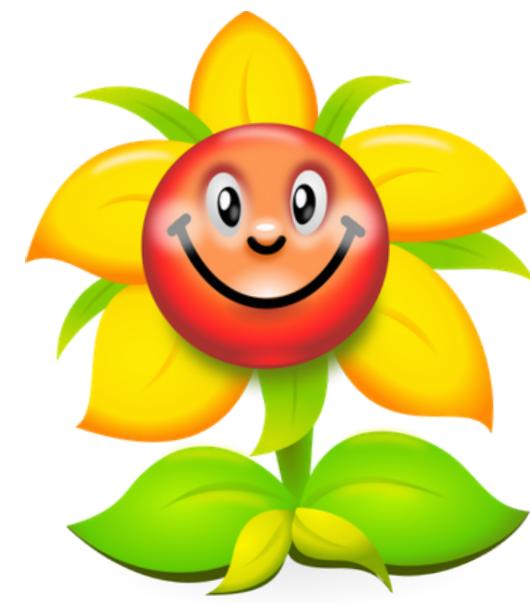
## 進階款



接受

Thank You  
for your Kindness

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…… (說出具體期待的行爲)

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

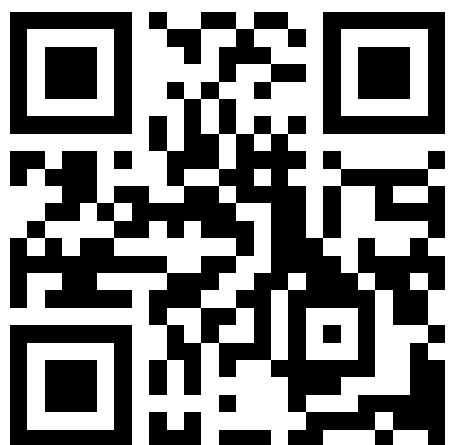
### 心理衛生諮詢專線

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>

### 防疫免費心理諮詢



心宅配 心生活  
<https://reurl.cc/0jDEaA>

