

家長系列之三



安心防疫 抗疫者聯盟

(給家有過動、亞斯孩子的家長祕笈)



防疫不孤單 有我陪你走

北興國中 輔導處

面對因疫情停課，家中如果有**過動特質**的孩子，可能面臨更大的挑戰，此時身為家長的您可以：



安排**低干擾**的學習情境



部分過動孩子適合在動態(聽音樂、運動.....)情境中，以特定的方式學習，能獲得較佳的成效，因此學習情境可依個人學習風格調整。

遵照醫囑定時**服藥**



足夠強度的運動量

以**鼓勵**和**高頻率**的**獎勵制度**強化執行能力

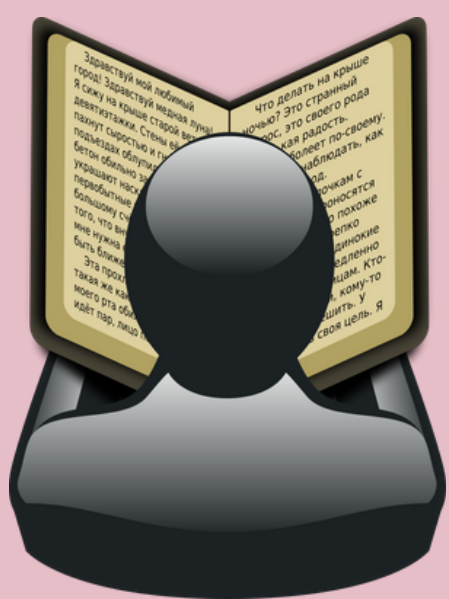




明確訂定**3C**使用時間

均衡飲食

避免**高糖高油**飲食



強化孩子**內在動機**

和青少年討論**如何解決問題**



和青少年討論疫情期間的學習安排，能強化思考，也能學習如何面對與解決問題，藉此強化執行能力。

生活事項檢核表**視覺化**

善用**提醒物**(計時器、便利貼)



如果家中有**亞斯特質**的孩子，停課防疫期間，身為家長的您可以試著與孩子討論：



維持**有結構**的生活作息



同理他對疫情的擔心、
焦慮及壓力源



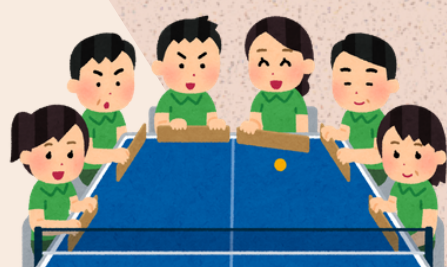
訂定3C產品的
使用規範及例外



反覆告知停課會
因疫情改變



每天擁有獨處時間

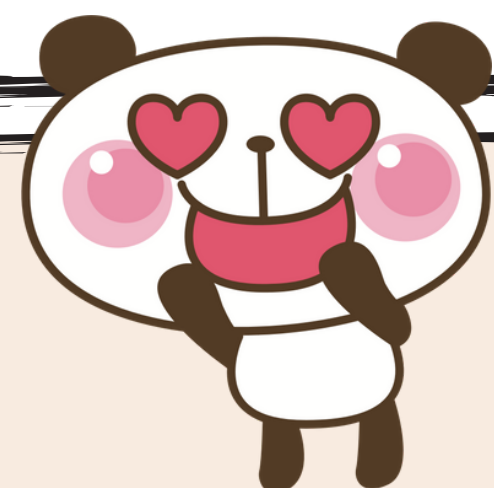


規律運動(肢體協調動作)



以特定的嗜好(如:樂高、模型.....)
取代因焦慮而出現的自我刺激

部分亞斯孩子有感官過度
敏感的情形，為減少疫情
期間的焦慮，也可以減少
相對應的外在刺激源。



重視營養 幫助我們抗疫不憂愁

「6種營養素」幫你調節情緒、減輕焦慮

色胺酸

魚類、肉類、
蛋、牛奶、
黃豆

鈣

起司、黑芝麻、
小魚干、豆腐、
深綠色蔬菜

鎂

黑巧克力、
香蕉、堅果、
深綠色蔬菜



資料整理自:潘富子<疫情告急!焦慮情緒上升 營養師大推解
憂配方> <https://reurl.cc/O00Oqg>

重視營養 幫助我們抗疫不憂愁

「6種營養素」幫你調節情緒、減輕焦慮

維生素D

鯖魚、鮭魚、
乾香菇(日曬)
雞蛋

維生素B群

糙米、薯類、
豆類、玉米、
瘦肉、蛤蠣

Omega-3

脂肪酸

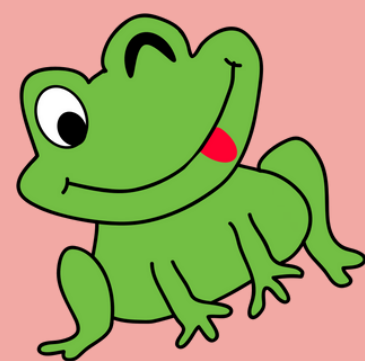
中小型魚類、
亞麻籽、
奇亞籽、核桃

資料整理自:潘富子<疫情告急!焦慮情緒上升 營養師大推解
憂配方> <https://reurl.cc/O00Oqg>





居家防疫要記得伸展筋骨，
運動能穩定神經系統，分泌腦內
啡、血清素等快樂賀爾蒙，能減
輕壓力、緊張和焦慮，提升睡眠
品質。



疫情不知何時能緩解，但無論
如何，我們能隨時調整自己的身心
狀態，累積穩定的正能量，即使面
對未知的挑戰與變化，都能安然度
過。



最後，提供兩個
防疫相關心理支持及
防疫減壓資源，歡迎
大家使用：



疫起來減壓

(提供各式減壓方式)

<https://reurl.cc/IR5QMq>



心保MentalWe

(精神心理健康數位平台)

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

為了防疫 我們調整步伐

此刻 有機會觀照自己

而且 我們一直都在一起



北興國中 輔導處與您同心防疫