



爸媽安心帖

陪伴孩子度過疫情的焦慮



臺北市新生國小 輔導室

近日疫情的資訊，讓大家陷入不安，孩子也可能因而感到擔心和焦慮。家長可與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施，為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- 1. 同理孩子情緒：**孩子不一定會透過口語表達擔心，有時是透過作夢、遊戲表達，或是有些生理症狀、外顯行為，家長可以觀察孩子是否因為過度焦慮，而與過去有不一樣的反應。家長可以主動與孩子談論對於疫情、上學、出門的心情，聆聽孩子訴說這些情緒，表達對孩子情緒的理解，而不是一昧地叫孩子不要擔心。
- 2. 正確且適當接收疫情訊息：**電視上過多、頻繁的訊息，都會使我們更加焦慮，尤其是網路上有許多誤傳的訊息，對防疫是沒有幫助的，您可以陪孩子一起觀看疫情指揮中心發布的訊息，對疫情有正確的認識，遵守防疫規定。過度觀看媒體的報導，及過度沉浸在社群媒體的討論，都會使我們更加焦慮，因此適時關掉電視，是可以降低焦慮。
- 3. 維持健康作息生活：**穩定的作息、規律的運動，能幫助情緒穩定，並增強抵抗力。假日或是防疫在家期間，仍應適度維持穩定生活作息、均衡飲食、規律運動，以增強抵抗力並能減少焦慮情緒。
- 4. 適時尋求協助：**當孩子焦慮情緒與行為，有加遽傾向，家長可先告知導師，並視需要尋求專業輔導人員的協助。
- 5. 您好，孩子就好：**孩子的情緒和父母息息相關，家長也要覺察自己在疫情中的情緒，適時調適自己焦慮的情緒，家長的情緒穩定，對孩子情緒穩定有很大的幫助。