

給尖石國中家長的一封信

親愛的家長，您好：

目前 covid-19 肺炎的疫情正逐漸升溫中，學校配合衛生機關指示，加強各項防疫措施。為了保護我們的孩子，敬請貴家長在這段時間提高警覺，落實個人及家人的衛生清潔習慣。

另外，面對這樣特殊的狀況，兒童及青少年難免有情緒波動，建議家長可以這樣協助孩子：

階段一：觀察孩子的情緒或行為反應。

留意孩子知道疫情後，是否出現擔心、害怕、恐懼、睡眠及食慾的改變，或是就學期間害怕去學校、不願意線上上課、變得少跟朋友相處聯繫、學校的表現變差或有狀況、沒理由出現攻擊行為或行為變幼稚等，請家長協助**安撫與陪伴**。

階段二：怎麼跟孩子討論疫情。

主動關心孩子對疫情發生後的反應，傾聽、正向回應有助於讓孩子在表達情感中感到安全與放心。討論過程接納孩子的情緒，並耐心回答孩子的提問，回應中避免觸及會嚇到孩子的細節。請家長保持冷靜，平穩的口語，讓孩子知道他們是安全的。

階段三：教孩子如何面對疫情。

了解孩子知道了些什麼，與孩子討論哪些是過度的焦慮，用孩子聽得懂的语言告訴他們疫情實話，**避免讓孩子接觸媒體報導的不實訊息**，也包括網路的流傳，並提醒孩子**不要揣測或散播有關確診學生的相關訊息**，以免觸法。另外，保持原有生活規律與穩定的作息 不受影響有助於內在的安心與自在。花時間相聚一起，鼓勵孩子表達感受和情緒，並轉移注意力，陪伴孩子做些有趣且抒壓的活動。

階段四：家長自我照顧。

談論疫情事件是很不容易的，不要忘記照顧自己！**請家長要記得好好照顧自己**，關掉新聞好好休息一下，多伸展筋骨或可隨音樂起舞，有空時可做一些可以讓自己及家人心靈療癒的事情。

目前政府及各學校持續進行防疫的各項措施，請家長放心，敬請協助配合及多陪伴我們的孩子，共同攜手合作協助孩子渡過非常時期。如果孩子的反應或想探討的問題超過您處理的範圍，非常歡迎您與輔導室聯繫，並鼓勵孩子前來輔導處室，學校將協助處理以及連結資源介入，讓孩子的情緒感受有疏通的管道。

尖石國中輔導室 03-5841027#51, 52, 53

