

# 安「心」面對 提升心理免疫力

隨著covid-19（新型冠狀病毒）疫情升溫，不論是家長或是孩子多少都會感到焦慮、擔心。而在這一陣子，您與孩子在面對疫情時的心情如何呢？本校輔導處參考新北市心理師群及衛服部所提供的PEACE五部曲，希望在物理防疫外，也能充實心理防疫的部分，幫助您與孩子穩定自己，提升內外免疫力！

## 自我安頓-家長



### 正常反應

當我們遇到不可控制或危及生命安全的事物時，都會有擔心、不安、睡眠受到影響、食慾下降或有點神經質，若上述情形沒有嚴重影響您的日常生活功能，這些都是自然且正常的反應喔！因此，我們可以盡量維持穩定的生活作息、規律運動，或從事能放鬆身心的活動，都能有效的調節情緒。

### 尋求專業



若您擔憂的情緒已經影響日常生活功能，且持續超過兩周以上，例如上班無法專心、三餐毫無胃口、認為一定會被傳染而焦慮不安，我們建議您可以尋求專業的醫療或心理諮商的協助。



### 正面防疫

您可以依據中央疫情指揮中心的訊息，適度了解國內疫情現況、冠狀病毒的傳染途徑、發病後的相關症狀，同時落實居家防護、正確配戴口罩、維持生活作息等，當擁有正確的防疫知識和訊息來源，我們才不會過度焦慮，被疫情打倒！

## 心理防疫-孩子



利用以上三原則，舉例說明疫情間孩子可能會詢問的問題，都可以利用此三原則的方向回答：

Q：

戴口罩、在別人面前消毒，人與人之間會不會變得疏離？

A：

- 清楚解釋**：戴口罩是為了保護彼此，避免飛沫和病毒傳染。
- 正向鼓勵**：戴口罩或許不便，但這是善良的心意，助人也助己！我們是在乎彼此的健康才會這樣做。
- 作法明確**：正確教導洗手、使用消毒水、配戴口罩的方式。

# 陪伴孩子共度肺炎風暴

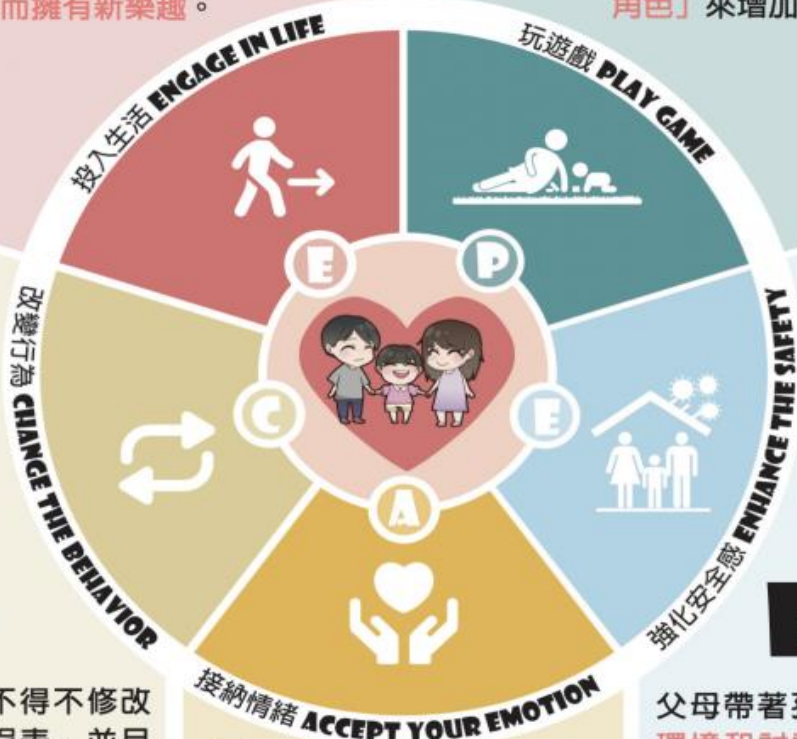
## PEACE 五部曲

### E 投入生活

除了關注疫情之外，多和孩子一起投入精力、在生活中挖掘各種有趣的事情和關懷不同人的故事，比如：舊書裡找新話題、改變舊遊戲的規則。避免在家相處時的相互要求，才能維持正常生活作息而擁有新樂趣。

### P 玩遊戲

隨孩子語言理解和情緒表達的不同，透過玩遊戲和角色扮演的的方式很容易帶領他們成長。小一點的孩子「假裝醫生與病人」來呈現疾病的症狀；大一點的孩子「扮演不同的防疫角色」來增加同理心與合作度。



### C 改變行為

發揮創意來調整不得不修改的行為習慣與行程表，並且帶著孩子以幽默感來欣賞這種自己可以應付和可以改變的能力。當孩子做到時多用口頭稱讚，讓他同時從自我調整和他人讚許當中獲得成就感與信心。

### A 接納情緒

允許並接納自己和孩子在這特別的時間點可能容易被引起的各種負面情緒反應，這是正常的狀態，像是生氣、擔心、易遷怒、沒耐性、猜疑等感受可多運用提醒策略：停下來、轉念、深呼吸來自我安撫。

### E 強化安全感

父母帶著孩子一起主動檢查環境和討論相關訊息，一方面讓目前所處的環境能提供安心的感覺，另一方面也帶領孩子接受適當且可靠的資訊來源，避免轉傳沒必要的、引發焦慮的訊息。