

親愛的家長您好：

近期 covid-19（嚴重特殊傳染性肺炎）omicron 在台灣蔓延中，彰化縣近期也陸續有學生確診、學校暫停實體課程等情形。雖然我們去年已經歷過一次，但這次的大量染疫人數，以及許多孩子目前仍未接種疫苗，讓孩子及各位爸爸媽媽有多多少少的緊張擔心。彰化縣學生輔導中心在與家長諮詢時，會聽到許多家長擔心著，這段時間我要如何照顧孩子？孩子學校有人確診時，可以怎麼面對？孩子很害怕時，如何安撫孩子情緒…等。讓我們先照顧自己再來陪伴孩子走過這段不容易的時刻。

家長先穩住自己狀態：

看到疫情延燒，擔心自己以及孩子確診，是一個相當正常的情緒。這也代表著我們關心孩子，希望家人生活平安健康的心情。

➤ 正常化：

當我們擔心時，會有睡的比較不好、食慾受影響，情緒容易緊繃、發脾氣或是低落、不穩定的情形，這是很正常的反應，我們可以試著先接納這是暫時的狀態，以及用自己喜歡的方式調節情緒，如：運動、聽音樂、戶外踏青…等方式，來抒發不安的心情。

➤ 尋求支持對象：

如果心情低落、不穩定的狀態，持續一個月以上，甚至工作、生活難以維持穩定，我們建議可以適時尋求精神專業的協助，幫助自己緩解這些身心壓力狀態。

➤ 瞭解相關資訊：

對於疫情發展、縣市政府的防疫規定、停課標準。國家中央及縣市政府每天都會發佈相關訊息，可從中央疫情指揮中心及彰化縣政府網站瞭解目前相關規定，並與校方隨時討論，有了明確訊息後，能幫助我們更加穩定，也更能適時幫助孩子。

如何陪伴孩子：

家長先安定好自己心情後，就能以比較安穩的狀態陪伴孩子。

➤ 清楚說明：

簡單清楚說明此病毒會有哪些症狀（如：流鼻水、喉嚨痛、發燒），並教導孩子日常消毒及注意自我衛生習慣，例如：勤洗手、量體溫…等。

- 同理孩子各種心情：
孩子面對學校同學、朋友有人確診，也會因此有擔心、害怕、困惑…等感受，爸媽可以多聆聽孩子這些感受，並讓孩子知道這些情緒都是正常的，並適時提供孩子正確訊息，讓孩子能感到安心。
- 維持規律生活：
如果因同學確診而需要在家學習，家長可善用去年停課不停學之經驗，讓孩子在家中仍維持穩定作息、持續線上學習。
- 健康、放鬆生活：
家長可鼓勵孩子透過電話、通訊軟體與同學保持聯絡，讓孩子在家中學習也可感受到彼此的關心，並能在回到學校後更快適應人際互動。

如果你想查詢疫情發展相關訊息：

◆[彰化縣嚴重特殊傳染性肺炎防治專區-二級期間防疫政策](https://chcg.gov.tw)
(chcg.gov.tw)

◆衛生福利部疾病管制署：<https://www.cdc.gov.tw/>

如果你想找人聊一聊：

- 24 小時防疫專線：1922
- 張老師諮詢服務專線：1980，網路諮商 <https://reurl.cc/e9peLQ>
- 生命線諮詢服務專線：1995
- 兒福聯盟爸媽 call-in 教養專線：0800-532-880(我想要，幫幫您)
- 兒福聯盟踮貢少年專線 0800-00-1769(一起來貢)，Line@線上聊：
@youthline

在孩子的成長路上，會遇到許多大大小小困難，家長也在這些困難中不斷學習，成為孩子最佳的陪伴者，不僅孩子因此成長，親子關係也將會在這樣的努力下持續發展，這些都是我們跟孩子的寶貴經驗。最後，這樣的疫情發展是過去未曾經驗過的，是很不容易的經驗，若您或孩子在上述方法中仍有許多擔憂，須要協助，我們歡迎您和學校輔導教師，或是彰化縣學生輔導諮商中心諮詢，讓我們一起陪著自己、陪著孩子，過著防疫「心」生活！

~彰化縣學生輔導諮商中心 與您一起結伴同行~