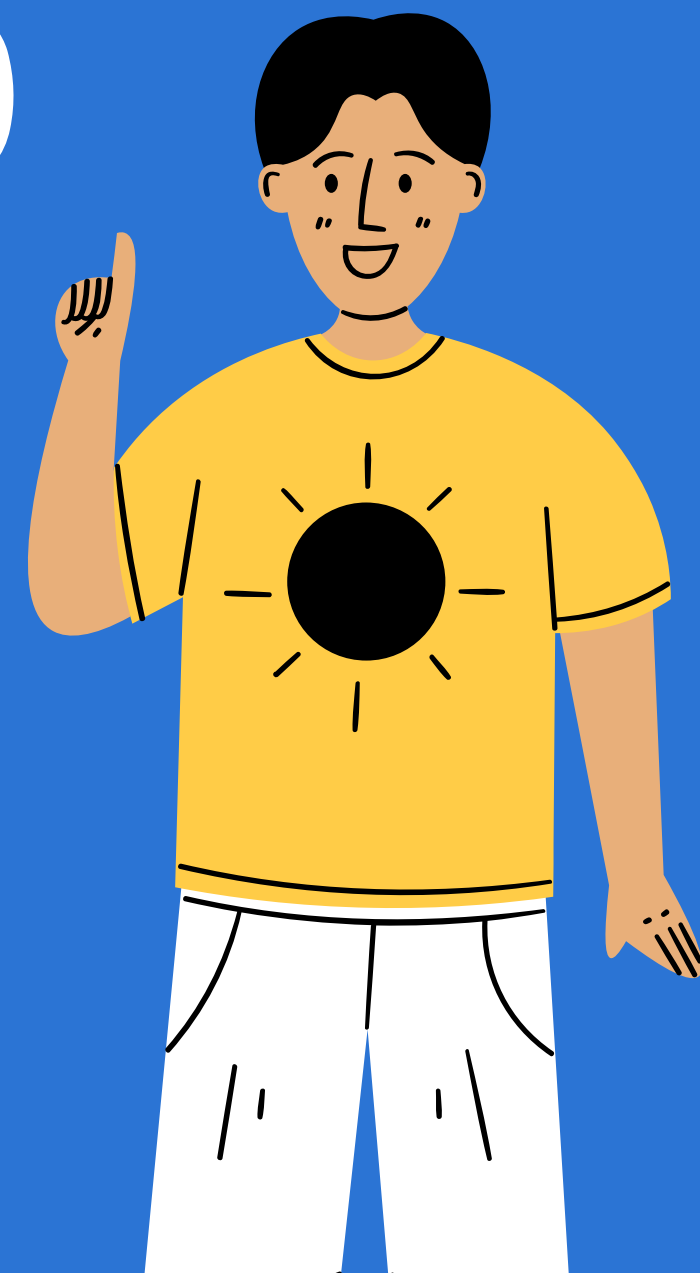




防疫健康心生活提案2.0

【家長篇】



疫情之下， 身為家長的您可能會遇到許多挑戰.....



工作上，可能遇到...

- 工作不穩定，收入減少？
- 遠距工作，工作模式改變？
- 在家工作，生活與工作界線分不清？



教養上，可能遇到...

- 孩子停課不停學，線上上課效果好嗎？
- 相處時間長，摩擦也變多？
- 孩子在家，每日三餐的準備要怎麼辦？



心理上，可能遇到...

- 疫情不知道會如何發展，擔心這樣的生活要維持多久？
- 出門時膽顫心驚、口罩戴緊緊，擔心染疫風險？
- 優先照顧家人的需求，自己的困難和情緒常常被忽略？

照顧他人之前， 更要先學會照顧自己。

面對各種壓力，
你可以試著這麼做....



停

暫停手邊的任務，適時地為自己安排時間休息。觀察自己的身心狀況，找一個能夠感到安心、舒適的環境。您可以播放喜歡的音樂，營造讓自己放鬆的情境。

緩

利用四五六呼吸法讓自己情緒平緩下來：吸氣四秒、吸飽後憋氣五秒、吐氣六秒，共呼吸三次。也可以透過漸進式肌肉放鬆法、冥想等方式幫助自己創造平靜感受。

覺

感覺並接受自己的情緒，例如可以在內心對自己說：我感覺到自己的生氣、我允許自己的生氣。適度的不安和焦慮，是面對壓力時的正常反應。面對並接納內心真實感受，能讓心情平靜一些。

專

專注在當下能夠改變及掌握的事情上，例如：培養均衡的飲食習慣、建立規律作息、適當運動等。不過多苛責自己沒有完成的事，適時肯定自己的努力，給予彈性調整的空間。

面對多變且繁雜的疫情資訊， 您可能會比平常更容易感到焦躁不安。

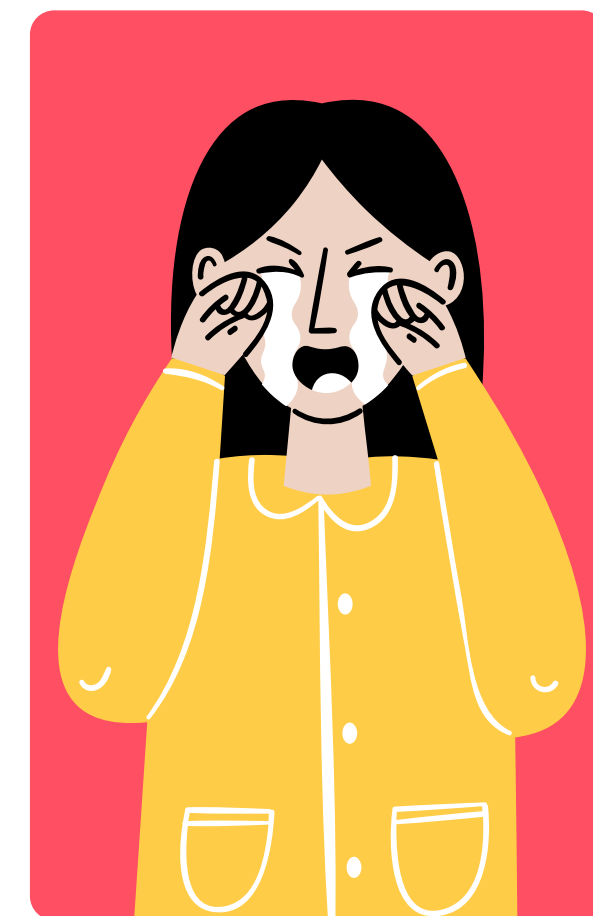
您可以嘗試這樣做...

1、透過正確管道接收訊息

您可以從中央疫情指揮中心的訊息，適度了解國內最新疫情狀況、病毒的傳染途徑、發病後的相關症狀、防疫方式，及醫療資訊等。不輕易相信未經證實的訊息，適度的查核訊息來源，也不過度解讀疫情。

2、落實防疫工作

維持生活作息時，避免前往人潮擁擠的公共場所。外出時正確配戴口罩遮住口鼻，做好個人衛生防護，並且落實居家防疫，例如：量體溫、勤洗手、環境消毒等。



疫情之下，您不孤單！

如何找尋神隊友...

1、向外連結，建立支持系統

您可以與家人或親近的親友保持聯絡。透過聊天、訴說、相互支持與關懷，能夠讓自己感覺不孤單。由此也能獲得力量，讓自己感到安心。



2、尋求專業的協助

若生活作息已經受到影響，且持續超過兩週以上，例如無法專心做事、三餐毫無胃口、擔憂一定會染疫而不安，您可以尋求身心專業的協助來緩解狀況。

親子相處

因為疫情，與孩子有更多的時間相處在一起。習慣的互動方式有了改變，需要重新調整，相處上也會遇到新的問題。



親子互動兩大原則

這樣做更親近、更輕鬆：



1. 合理約束、彈性調整

讓孩子了解您在疫情下對生活、學習和娛樂有新的要求與規範。透過彼此互相溝通、調整至雙方都能接受的狀態。雖有約定，但在建立新習慣時，也能理解不一定能馬上做到完美，接受適當的彈性調整。



2. 維持規律的生活作息

可以用與孩子一起討論的方式，來安排每天的日程表。這樣可以幫助孩子自我管理，也讓您有時間安排自己要做的事。試著安排共同從事的居家活動，如：家務打掃、看電影、居家運動，和孩子一起完成一些目標，享受一起放鬆、休閒的時間。



疫情之下，您可以這樣陪伴孩子

PEACE 五步驟

Play game 玩遊戲

透過玩遊戲和角色扮演幫助孩子了解現在發生的事情，例如醫生遊戲。

Enhance the safety 強化安全感

提供適當的正確訊息，主動與孩子討論對訊息的了解和知識，提升對環境的安全感。

Accept your emotion 接納孩子的情緒

允許並接納孩子的情緒，例如焦慮、擔心、生氣等，讓孩子知道這都是正常的反應。並且適當的帶著孩子練習深呼吸、放鬆訓練、轉念等自我安撫的方法。

疫情之下，您可以這樣陪伴孩子

PEACE 五步驟

Change the behavior 改變行為

發揮創意調整不得不修改的生活習慣與作息，嘗試用幽默感來欣賞自己與孩子可以應付、改變的能力。當孩子做到時，也多給予鼓勵，提升孩子自我調整的彈性和信心。

Engage in life 投入生活

避免過度焦慮影響生活作息。除了關注疫情，可以多與孩子投入精力在生活中有趣的事情、關懷他人與環境，例如改變舊遊戲的規則、觀察舊事物的新轉變。

全球疫情蔓延，我們處於混亂、多變的環境，生活難以預測、掌握，這都是正常的。

幫助自己與孩子、家人安定心靈，就能保存力量面對突如其來的挑戰。





面臨疫情緊張的時刻，邀請家長與孩子一起練習「防疫健康心生活」。

讓我們一起在疫情中安頓好自己，也守護孩子。

攜手共渡，防疫不孤獨！

李佳穎 實習心理師 製作
黃照馨 諮商心理師 督導