

與孩子一起度過 「肺炎暗潮」

黃慧婷 臨床心理師

109.02.05



為什麼放假不能出去玩啦！

好熱！
為什麼一定要戴著口罩！



什麼是武漢病毒？
不是跟感冒一樣嗎？

面對媒體資訊大量複雜的疫情資訊，大人們忙搶購口罩與消毒酒精的同時，孩子們的小腦袋瓜可沒閒著，而這樣的「未知」與「不確定」，都會讓每個人充滿著困惑、擔憂甚至憤怒。

**家長們請先安頓好自己，
提升自我保護能力，
接著，
您可以這樣協助孩子們**





01

**陪同孩子收看媒體網路，
接收適當真實的資訊，
避免流言過度誤導，
共同討論彼此瞭解到的現況及知識，
提升對環境的安心感。**

提供正確與安心的資訊





02

不論是正向或負向情緒都是「真實的」，
陪孩子談談彼此的心理感受，
以及可能的應對方式（例如：呼吸放鬆）
與孩子的心「同在」，
而非一味限制孩子的情緒表達。

接納孩子可能情緒反應





03

從生活做起



**可與孩子一同練習基本的防護措施：
「戴口罩」、「勤洗手」
讓孩子瞭解大人們正在做的努力，
盡可能維持正常的生活作息，
以及自在的心去從事每一個日常活動。**

防疫 123
你我陪伴，
暗潮消散。

