

～ 給_レ小_ト朋_ト友_ト的_カ一_ニ封_ニ信_ヲ～

輔フ導ド室シヨウ安アン心シン文ブン宣セン

親愛的各位小朋友，這陣子疫情加溫，我們會感到害怕、恐懼和不安。也許每天看到新聞或聽見廣播的疫情消息，都會影響我們的心情。這個時候，我們更需要有一顆穩定的心，好好調適心情，才能讓自己度過這段時光，並且幫助我們身邊的人。以下是要給小朋友的一些心理健康小叮嚀，請跟著我們一起戰勝這一波的疫情吧！



減少資訊信息帶來的心理負擔：每天看相關訊息的時間盡量不要要超過一小時，尤其是要減少睡覺之前的訊息觀看時間喲！



接納自己的情緒：面對疫情，我們會有緊張、焦慮、害怕的情緒，這些都是正常的喔！



自我照顧：維持良好的生活作息、均衡飲食、適量的運動，這會幫助我們感到心情平靜。



轉移^{ㄊㄨㄣˋ ㄖㄨㄛˋ}注意^{ㄓㄨㄢˋ ㄧˋ}力^{ㄌㄧˋ}：緊^{ㄓㄩㄣˋ}張^{ㄓㄨㄥ}時^{ㄕㄨㄛˊ}，試^{ㄕㄨㄢˋ}試^{ㄕㄨㄢˋ}看^{ㄎㄨㄢ}做^{ㄉㄨㄛˋ}自^{ㄗㄧˊ}己^{ㄐㄧˇ}有^{ㄩˇ}興^{ㄩㄥˋ}趣^{ㄘㄨˋ}的^{ㄉㄜˊ}事^{ㄕㄨㄛˊ}情^{ㄑㄩㄥˊ}，例^{ㄌㄜˊ}如^{ㄕㄨˊ}唱^{ㄔㄨㄥˋ}歌^{ㄉㄜ}、跳^{ㄊㄧㄠˋ}舞^{ㄨˇ}、畫^{ㄏㄨㄚˋ}畫^{ㄏㄨㄚˋ}、運^{ㄩㄣˋ}動^{ㄉㄨㄥˋ}，或^{ㄉㄨㄛˋ}是^{ㄕㄨㄛˊ}找^{ㄓㄨㄞˊ}身^{ㄕㄨㄢ}邊^{ㄅㄧㄢ}的^{ㄉㄜˊ}長^{ㄓㄨㄥˋ}輩^{ㄅㄟˋ}、家^{ㄐㄧㄚ}人^{ㄖㄣˊ}聊^{ㄌㄧㄠˊ}一^ㄧ聊^{ㄌㄧㄠˊ}！



放鬆練習：試著做深呼吸、散步、寫下心情日記、繪畫等等，可以幫助你將緊張的心情緩和下來。



做好我們可以以「做」的「預」防「工」作是：確實做好學校指導的防疫策略，例如：每天量體溫、戴口罩、勤洗手、少摸眼口鼻等。

面對病毒和疫情，會有害怕緊張的感覺是很正常的，但如果這些情緒已經持續了一~兩個禮拜，而且影響到你的生活作息，造成你的困擾的話，請記得找信任的長輩聊一聊，或是打衛服部的安心專線 1925、張老師專線 1980，也別忘了，也可以聯絡輔導室老師喔！

~~讓我們一起好好照顧自己，也給身旁的人力量吧！~~

仁美國小輔導室 關心您

小朋友，看完上面的文章，相信你們對於照顧心情的能力會有大大的提升囉！現在你可以試著拿一張白紙，畫出一個心型，然後在心型裡面寫下或畫下可以讓你感到安心的事情或物品，完成之後可以跟爸爸媽媽分享，也可以用自己方式裝飾愛心，幫助自己心情平靜下來喔！

