

輔導通訊：抗「疫」同心行



親愛的家長：

新型冠狀肺炎的疫情持續，市民只好盡量留在家中避免外出，子女停課更超過一個月，明白家長擔心子女閒在家會減低學習意欲，也關注子女對於疾病和疫症的消息有不同的情緒反應。要面對這場未知會持續多久的疫症，我們需要懂得調節自己的情緒，維持身體和心靈的健康。為此，日前在學校網頁上已上載一些有關心理健康的網上資源，現提供一些情緒支援及親子抗「疫」小錦囊，希望為大人和小朋友打氣！



家庭親子溝通指引

停課期間，家長仍須平衡個人以及子女的作息時間和家居學習及活動，以下是一些建議供家長參考：

1. 家長須先保持個人衛生及身心健康

1.1 先照顧好自己的情緒，不宜過份憂慮；

1.2 密切留意疫情發展，逐步實行個人及家居衛生的指引。

2. 家長宜讓子女增加安全感

2.1 向子女講解病情傳播途徑、染上的徵狀、預防方法等；

2.2 讓子女知道要合力做好個人衛生，讓家中成為安全的地方。



3. 防止子女在家中感到納悶煩躁

3.1 與子女一起製定作息時間表，張貼在家中當眼處；

3.2 時間表內的學習及活動宜多元化及動靜互相交替；

3.3 必須篩選網上活動及遊戲，保障子女身心靈健康及安全；

3.4 訂定獎勵計劃，重點鼓勵良好生活習慣。

寬鬆並靈活地編排和執行時間表，
工作的數量和份量是孩子勝任有餘的，例如：

每天最少要完成1項工作，實際工作時間和長度可以商量

每天不多於3項，已包括做習作、閱讀、協助1至2項簡單家務等)

彈性的工作時間，例如上午或下午進行均可

彈性的時間長度，例如：平日需要練琴1小時，現在可以在45分鐘至1.5小時之間

預計孩子可以有遊戲、運動、看卡通等娛樂時間

同時制定及按照獎勵計劃，鼓勵孩子執行訂下的日程

今天活動安排：

- | | | | |
|---|-----|----------------------|-------------------------------------|
| 1 | 上午 | 做功課
10:00 - 11:30 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2 | 午飯後 | 打掃客廳
2:30 - 3:00 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 黃昏 | 看卡通片
4:00 - 5:30 | <input type="checkbox"/> |

4. 子女出現煩躁情緒、或與家人磨擦，家長宜先體諒子女感受，勿即時出言否定，讓彼此冷靜，合適時再彼此聆聽、坦誠溝通。

5. 子女如表現憂慮，家長可從聆聽、回應和遊戲三方面，讓孩子感到安穩：

聆聽：

- 表現平靜和友善
- 抱持開放的態度
- 尊重孩子所表達的,不用急於評論、批評或下結論
- 盡量與孩子處於同一的視線水平,對於較年幼的孩子,成人可蹲下以遷就孩子的高度
- 有需要時可以輕拍安撫或輕輕擁抱孩子
- 用心聆聽孩子對事件的理解、想法和感受
- 尊重孩子所表達的內容和深入程度,不用刻意深入探究孩子表達的內容細節,以免令孩子再度經歷負面的感覺
- 孩子可能因擔心別人(同儕、家長或老師皆可能)不明白或取笑而不敢表露真實的想法和感受，因此向孩子表達接納與安慰是很重要的。



回應：

- 保持溫柔的語氣
- 多敘述孩子的感受
- 如果孩子就疾病或疫情提問,家長可以作簡單回應,



而不用提供過多的細節(特別是有機會令孩子擔心的細節)

- 家長回應時,避免表現激動,或採用過於激烈的字眼以免嚇倒孩子
- 真誠回應,以免孩子感到不被重視,或擔心成人有所隱瞞
- 向孩子預告事情,可減低突發事情或轉變所帶來的驚恐。

而預告的內容是成人已知的事實,內容亦是孩子所能理解和接受的

- 如果要離開孩子一陣子,告訴他何時會回來

遊戲：

- 可從孩子的日常遊戲/ 話題、興趣等入手去展開對話,

有助孩子表達(特別是幼兒)

- 利用文字、圖畫、唱歌、故事或玩具去幫助孩子表達
- 若孩子不想表達太多,也可以一同遊戲,讓他感到放鬆





參考語句：

我留意到你好似有啲困擾。

你宜家最擔心嘅咩？

當你覺得驚或者擔心嘅時候，
爸爸/ 媽媽/ 老師都會喺度陪住你。

你嘅咪有啲擔心或者奇怪嘅感覺？

其實喺宜家嘅情況，覺得擔心
或者焦慮，都係一啲常見嘅反應，
你可以講出嚟，講完可能仲會舒服啲，
負面感覺走咗。

我以前見過有其他小朋友，都遇過類似嘅情
況架，會擔心一陣，過咗一排就會舒服啲。

6. 家長可以安排子女做一些家居活動，例如親子共讀、弄點心和小吃、角色扮演遊戲、用衣夾夾衣服、摺置衣物、幫忙準備食材，如「搵」橙、摘菜、洗米等。子女每天參與家務能增強小肌肉協調能力。



親子小活動

避免子女長時間沉迷某樣活動和電子遊戲，以下提供幾個簡單又省錢的小遊戲，很簡單的方便製作，共同創造一段親子同樂的時光。

氣球小遊戲

https://youtu.be/wFCdCRx_IPs

<https://youtu.be/c2MAMk4QKV8>

<https://youtu.be/K8hu5Y-9AZ8>



參考資料：

1. 香港心理學會：疫境童行 - 兒童及青少年應對病毒心理支援手冊
2. 衛生署兒童體能智力測驗服務：身心抗疫小勇士