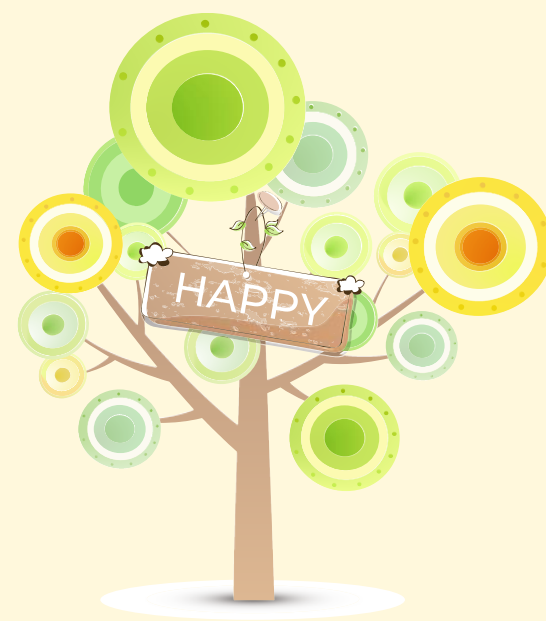




文化疫起加油



文化國小 輔導室 整理 111.04



今天
我們在線上見面，因為…
這是相當不得已的事。

得知消息時，
你有什麼感覺呢？





生氣



都是他害的!



一直管我，真煩!

你好氣那個確診者，希望他能為事情負責。也可能因為長時間在家，和家人衝突變多了。找到可以生氣的對象後，你的心情好一些了嗎?

如果沒有的話，也許我們可以想一想：

不開心的時候，我們還可以做些什麼，既不會傷到人、也能讓心情舒服一點呢?

自責

愧疚



因為我的關係，害我的家人朋友也被隔離、採檢，如果他們也確診了怎麼辦?

你真的好在意你身邊的人，好愛他們，希望他們可以健康平安。當你覺得很對不起身邊的人的時候，也別忘了看一看

那個很愛大家的自己，想一想：

我可以為了我愛的人做些什麼事情，可以如何保護他們呢?



害怕



怎麼辦，我會不會也確診……



好倒楣，我會不會死掉？

會有擔心、害怕是正常的。

有些擔心的事情還沒發生，也不一定會發生，有些則不是我們能掌控的。

我們可以想想，自己能做什麼，讓心情舒緩一點、也讓害怕的事情不會發生呢？

孤單

難過



好想念朋友們...



網路上有不友善的言論，根本不了解我的心情。

你真的好想念親友的陪伴，也好希望可以有信任的人支持。

我們可以想想，哪些人是好好關心我的？

如果不知道誰可以陪伴你，級任老師、輔導室老師也都很願意陪你一起聊聊喔！



老師跟你們也會有類似的感覺
為同學感覺擔心
也會緊張自己的健康
但想想這也是沒有辦法的事情
就像感冒 我們也沒辦法預期





不論如何
老師都要感謝這位勇敢的同學
沒有一個人願意生病，生病是不舒服的事
為了保護大家
他勇敢地讓大家知道這突發狀況
讓學校、老師及照顧你們的人
才能及時應變
做出最好的安排

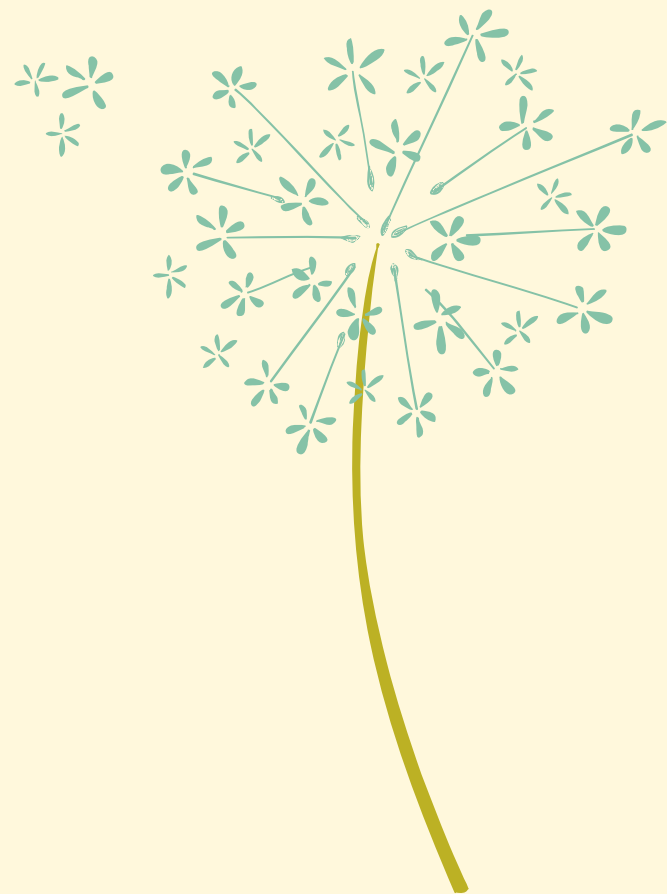


如果在家這段時間…

- ✓ 常常會心情緊張、擔心、害怕或者容易生氣
- ✓ 擔心自己或其他人的健康，要不斷的確認自己或是家人、朋友是否被感染
- ✓ 一直想知道最新消息，或想跟別人討論疫情
- ✓ 變得容易緊張，擔心自己被傳染或是傳染給別人，而不想與他人接觸
- ✓ 容易分心或是睡不好、吃不下，甚至還會做惡夢

一定要讓大人來幫忙你！
可以跟爸爸媽媽或是老師說，
也可以找學校輔導室的專輔老師聊聊
(4921750 分機 2613. 2610)

面對疫情的失控
我們更要找回生活的控制感



我們可以怎麼做

1 跟著課表進行線上上課

別忘了也要完成
該做的事喔

維持正常的作息 2



5 做讓自己感受到
放鬆與開心的事

4 碰到困難可以跟老師聯絡

多運動
留意自己的健康狀況 3



相關輔導資源



文化國小輔導室 小叮嚀信箱

add2613@g.whes.tyc.edu.tw



1925 安心專線(依舊愛我)

傾聽陪伴每一顆緊繃的心



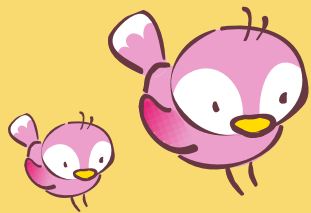
停課居家指南-家長篇

<https://www.youtube.com/watch?v=qsUvs0M75k8>

建議結合課程與孩子討論，適時給予鼓勵/加分，
協助孩子及家庭穩定作息與身心狀況：

- | | |
|--------------|----------|
| (1)視覺化的時程表 | (4)親子共學 |
| (2)區分工作區與遊戲區 | (5)設立冷靜角 |
| (3)設立明確的紅綠燈 | (6)安頓身心 |





用愛陪伴. 挺過居隔

