

《孩子對於疫情很焦慮該怎麼辦？》

對於捉摸不定的疫情，所有人都非常焦慮，但作為孩子的家長，我們有時需強忍住自己的焦慮，好好處理孩子的狀態，真的是辛苦各位家長了。

然而我們有時可能會遇到以下的情況，讓我們不知道該怎麼陪孩子一起面對：

1. 孩子面對會不會去篩檢/要去篩檢感到很擔心
2. 孩子看見新聞播報家裡附近有確診者很害怕
3. 孩子對於新聞播報的事情（如疫苗等）感到忿忿不平

其實不管擔心、害怕或憤怒，都有可能是孩子展現焦慮的狀態，這都是很正常的，因為我們正處在動蕩不安的世界當中，焦慮是提醒我們這個世界很危險，要小心！不過如果長時間維持在焦慮狀態，可能會使得身心靈出現不適狀況。這時候家長能適時給予協助，幫助孩子在焦慮中自處。

若出現孩子焦慮不止的狀態，以下提供一些方法給各位家長：

1. 暫停接觸：先暫時不要接觸新聞及疫情相關資訊，大腦接受太多的刺激太過疲憊，讓它暫時休息一下。
2. 轉移注意力：讓孩子做一些不同的事情，如看書、運動、睡覺、看電影等，幫助孩子能將焦點從疫情事件轉移到生活其他有趣的事物上。
3. 充分討論疫情細節：由於人類對於未知是會懼怕的，可以和孩子共同討論疫情的相關細節，並沙盤推演一些保護自己的行動，以降低失控感產生的焦慮，或者也可以跟著孩子一起找資料。如有關「篩檢」這件事，可以與孩子討論：篩檢的意義、如何篩檢、會不會痛、如果得病會怎麼樣、能否有更多的積極作為等。這裡建議在與孩子討論之前先搜尋好資料，瞭解相關政策與措施，不然如果在討論過程若引出更多未知反而會更加焦慮。
4. 學習覺察並安頓自己的焦慮：情緒處理三步驟即是「覺察情緒」、「同理情緒」、「因應情緒」，幫助孩子先覺察情緒（「你現在很「焦慮（擔心）」嗎？」），然後同理其情緒（把心中的話講出來：「我知道你看到新聞後，很害怕會跟媽媽分開，所以很焦慮（擔心）！」），最後再來嘗試面對因應之（「讓我們一起想一些辦法，讓自己好過一點，能夠面對這個焦慮（擔心）！」）。同時，我們也可以帶著孩子一起做呼吸練習、冥想或任何能讓自己身心放鬆的事情（如畫圖、下棋、玩 Switch）。

最後，我想最重要的就是好好把生活過好。雖然疫情宅在家，養成良好的作息，吃該吃的飯、睡該睡的覺、做該做的事，都是讓我們在這段不確定的日子當中，增加許多確定且固定的事情，幫助穩定我們心情的方式。因此別忘了讓孩子維持該有的生活作息、飲食及運動習慣喔！

祝福各位在疫情期間也能夠健康平安。

南美國小輔導室

專輔教師

陳揚

2021/06/16