



# 陪伴孩子輕鬆 安度肺炎風暴

遭遇

~「COVID-19」「肺炎」~  
~「新型冠狀病毒」~  
我們來發揮心理自由的能量





眼見不斷升溫的疫情，讓網路疑病、替代性創傷使家長也變得擔憂、恐懼，孩子也跟著緊張，這些都是疫情帶來的心理影響。

為什麼約好出去玩和去學校的時間，都改來改去？

為什麼電視一直報導有病毒、很危險的新聞？

為什麼到處很多人都戴口罩？

為什麼大人們好像很擔憂？

為什麼有很多人要被關在家不能出來？



※ 註

網路疑病 (Cyberchondria)：落入搜尋與焦慮的惡性循環。例如：出現咳嗽症狀後，開始搜尋和疾病相關資訊，懷疑可能被感染，因更注意身體不適反覆搜尋，身心更不適。

替代性創傷：隨疫情發展暴露在大量負面訊息中，可能過度感同身受，好像我們也在承受相同的問題。心情變得沮喪，想做些事情卻無能為力，產生內疚、羞愧、焦慮、憤怒等情緒，甚至影響生活作息。

面對疫情，家長重視孩子的心理防護是和重視身體不被感染同樣重要。家長可以利用這個機會，幫助自己與孩子**累積心理資產，訓練大腦功能**，親子一起穩定心情、培養耐性、學習承擔力與行動力，正向面對改變，演練同理心與人際關係，獲得成長。

請用 **PEACE** 五部曲！



**P**lay game 玩遊戲



**E**nhance the safety 強化安全感



**A**ccept your emotion 接納情緒



**C**hange the behavior 改變行為



**E**ngage in life 投入生活

翻開內頁，一探究竟  
如何使用 P E A C E

# 陪伴孩子**安**度肺炎風暴 PEACE 五部曲

## **E** 投入生活

除了關注疫情之外，多和孩子一起投入精力、在生活中挖掘各種有趣的事情和關懷不同人的故事，比如：舊書裡找新話題、改變舊遊戲的規則。避免在家相處時的相互要求，才能維持正常生活作息而擁**有新樂趣**。

## **P** 玩遊戲

隨孩子語言理解和情緒表達的不同，透過玩遊戲和角色扮演的方式很容易帶領他們成長。小一點的孩子「**假裝醫生與病人**」來呈現疾病的症狀；大一點的孩子「**扮演不同的防疫角色**」來增加同理心與合作度。



## **C** 改變行為

**發揮創意**來調整不得不修改的行為習慣與行程表，並且帶著孩子以幽默感來欣賞這種自己可以應付和可以改變的能力。當孩子做到時多用**口頭稱讚**，讓他同時從自我調整和他人讚許當中獲得成就感與信心。

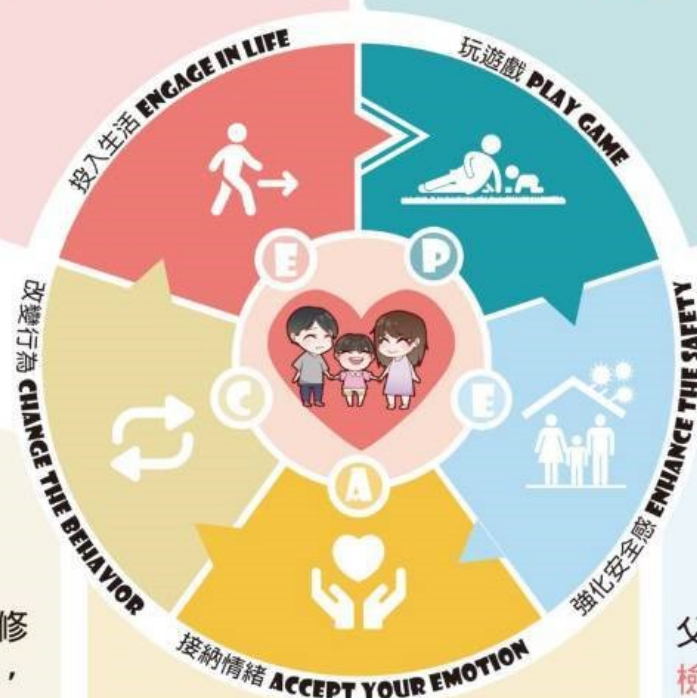
## **A** 接納情緒

允許並接納自己和孩子在這特別的時間點可能容易被引起的各種負面情緒反應，這些都是**正常的狀態**，像是生氣、擔心、易遷怒、沒耐性、猜疑等感受。可多運用提醒策略：**停下來、轉念、深呼吸自我安撫**。

《1925 安心專線 - 免費心理諮詢》

## **E** 強化安全感

父母帶著孩子**一起主動地檢查環境和討論相關訊息**，一方面讓目前所處的環境能提供**安心的感覺**，另一方面也帶領孩子**接受適當且可靠的資訊來源**，避免轉傳沒必要的、引發焦慮的訊息。



英文版

Go Through  
The Storm of  
Pneumonia with  
Children



印尼文版

Menghadapi  
Badai  
Pneumonia  
Bersama Anak



越南文版



Cùng trẻ đi qua  
cơn bão viêm  
phổi



陪伴孩子安穩  
共渡肺炎風暴



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare  
促進全民健康與福祉



心快活  
心理健康學習平台



鏘鏘師拔麻的小小額葉養成手札

插圖/茶藜