

如何陪伴孩子度過 Covid-19 風暴？

面對疫情，家長可以利用這個機會，幫助自己及孩子一起穩定心情，培養耐性，學習承擔力及行動力，正向面對時事的改變，練習同理心及人際關係。

以下有幾個步驟來練習：

1. 玩遊戲 (Play game)：

孩子可能會透過新聞報導許多關於 Covid-19 的消息，並且看到路上有許多人配戴口罩及面罩，隨著孩子語言的發展及理解，可以透過玩遊戲或角色扮演的方式讓孩子理解。小一點的孩子可以使用玩偶扮演醫生與病人讓孩子理解，大一點的孩子，可以透過扮演不同的防疫人員及角色，練習同理心及合作度。

2. 強化安全感 (Enhance the safety)：

父母可帶著孩子一起檢查環境及討論相關訊息，提供安心的感覺，另一方面也帶領孩子接受適當可靠的訊息。

3. 接納情緒 (Accept your emotion)：

允許自己及孩子在這個特別的時刻可能較容易有負面情緒，如：生氣、焦慮、擔心、沒有耐性或猜疑等感受。若出現這些感受時，可試著停下來，安撫自己，或撥打 1925 安心專線尋求專業人員協助。

4. 改變行為 (Change the behavior)：

試著與孩子一起發揮創意，來調整不得不修改的行為習慣及行程表，帶著孩子欣賞自己可以應付和改變的能力，當孩子做到時適時稱讚，讓他從自我調整及他人讚許中獲得信心及成長。

5. 投入生活 (Engage in life)：

除了關心疫情外，可與孩子一起在生活中發現新樂趣，或學習關懷不同人事物，與孩子在家裡進行不同的遊戲。

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主醫院精神科
宋沛璟護理師