

潛龍國小安心文宣

親愛的家長和小朋友們好：

如果最近你因為疫情而要在家上課，是希望大家能夠更安全，請大家安心地在家上課！

如果發現自己因為疫情或生活上的變化而感到緊張害怕時，小朋友們可以多從事一些讓自己感到放鬆的健康活動(例如：運動、看書或繪畫等)；對於疫情有任何疑問或不安，可以和家長好好討論，讓自己的心情能安定下來。

這裡也懇請家長們，在孩子詢問您關於最近的生活狀況或疫情時，能夠帶著耐心好好地向孩子解釋，掌握正確的訊息，能夠減少孩子身處負面資訊或未知情境中的緊張焦慮感，協助孩子安頓情緒。也請積極配合老師們的防疫措施，維持孩子的固定作息，並讓孩子按時的上線上課，也請家長們要記得安頓好自身的狀態！

請小朋友們盡量和家人們共同度過這段特別時光，讓我們一起安心防疫、安全過關，未來能夠平安健康的回到正常的生活。

如果想要輔導老師的幫忙，歡迎與輔導室聯絡唷！

輔導室電話：03-4792153 #620

專輔老師會在你們有需要的時候給你們支持和協助的。

祝大家平安健康、快樂安心。

輔導室111.5.02