

# 從容抗疫-親子篇



若孩子談及疫情，您可以...



聆聽

保持開放心態，  
聆聽孩子的想法和感受，  
讓其感覺到同理及被理解。

以孩子能理解的語言或方式，  
解釋現正發生的事情，  
提供正確資訊。



討論



預告

提早談及需配合的措施，  
例：停課、進行核酸檢測、  
避免到人多場合、戴好口罩等...

與孩子對話時，可蹲下或彎身，  
保持同等高度視線，輕聲交談。

# 回應情緒有妙法

1

運用情緒臉譜、畫畫等形式，鼓勵孩子表達情緒。

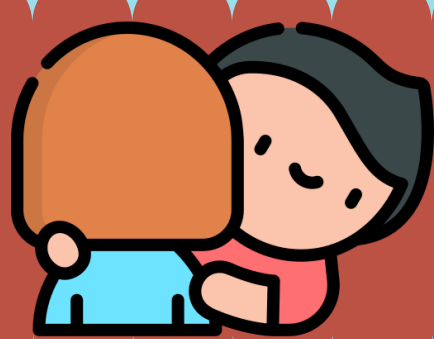


通過遊戲讓孩子放鬆，進行親子遊戲亦能協助孩子抒緩壓力及提高安全感。

2

盡可能保持日常生活習慣，例如訂立在家活動時間表。

3



陪伴很重要