



宅家新生活—
親子抒壓疫起玩

專輔教師 呂佳珊

面對疫情來勢洶洶，宅家的生活不只保護自己與他人，更是一段練習與自己及親密家人共處的時光，疫情期間身心感到壓力是正常的，這時就停下來好好安頓自己吧！

- 疫情抗壓好妙計
- 親子居家抗疫-不用3C也能好好玩
 - ~動手DIY
 - ~桌子上的樂趣
 - ~鬼滅纏繞畫



疫情抗壓好妙計

-適當的壓力宣洩有助於身心健康

- 自我對話
 - 每日留一段時間給自己，與自己相處
- 健康生活
 - 規律作息與飲食，養成免疫力
- 接收適當訊息量
 - 避免觀看過多疫情訊息造成過度緊張
- 培養居家興趣
 - 居家運動、親子共廚、親子桌遊...
- 視訊聯繫情感
 - 想念親友時就打通視訊電話聊聊吧!

放鬆練習-如何進行放鬆？

□ 腹式呼吸法：

利用橫膈膜上下推動，當人吸氣的時候，橫膈膜往下，胸腔擴張，腹部凸出來；吐氣時，橫膈膜往上，胸腔收縮，腹部會往內凹，因此腹式呼吸會比一般胸式呼吸吸取與排出更多的氣，給予體內肺部足夠的氧氣。

□ 肌肉放鬆練習：

肌肉放鬆訓練是一種行為治療的方法，用以協助個體消除焦慮的症狀。運用經過設計的動作逐一讓身體每個部分的肌肉先繃緊、再放鬆，此方式可以消除肌肉的緊張狀態，從而消除其焦慮反應。

建議大家平時勤於練習，讓身體在自然狀態下就能熟悉肌肉放鬆，如此才能在壓力情境下快速的應用這項放鬆的技巧喔！

親子居家抗疫-不用3C也能好好玩

- 動手DIY分享：毛線編織
- YOUTUBE搜尋：一起玩編織
- 居家效益：MOMO親子台推出一系列運用毛線進行編織DIY的影片，透過簡單重複性的動作，適合讓孩子練習專注力與耐心，更可以親子同樂豐富居家生活！



親子居家抗疫-不用3C也能好好玩



- 桌子上的樂趣: 桌遊
- 桌遊分享:
閃靈快手、抓鬼大隊、超級犀牛(訓練反應與專注力)
- 居家效益: 桌遊是能夠讓孩子遠離3C的替代性娛樂，隨著年齡不同有不同類型的遊戲選擇，透過合適的桌遊不但能增加親子關係，更能訓練孩子協調力與反應力。

親子居家抗疫-不用3C也能好好玩

- 纏繞畫分享-鬼滅之刃
- 臉書搜尋:藝起玩耍吧-胡綺祐心理師

- 什麼是纏繞畫?

只需要一支筆與一張紙，透過重複性的筆劃與線條結合成圖案，盡情發揮創意的同時也能靜心放鬆，沉浸在創作中，不需要高超的繪畫能力也能完成哦!



- 參考資料：

臺灣心理健康發展協會-肌肉放鬆練習

<https://tamhd.org/progress-muscle-relaxation/>

MOMO親子台一起玩編織

https://youtu.be/dVzbylh5r_4

藝起玩耍吧-胡綺祐心理師鬼滅之刃纏繞畫教學

<https://www.facebook.com/letsplayart/posts/4299981980030533>



簡報結束
THANK YOU.