



# 「疫流停課·不停『愛』」

給小學生家長疫情期間輔導子女情緒的影片資源

## 家長篇（一）：關愛自己



簡介家長於疫情改變授課模式期間可能面臨的各種挑戰及壓力，讓他們認識如何強化自身的抗逆力，提升心理健康。

## 家長篇（二）：關愛子女之輔導基本功



介紹基本的輔導技巧，讓家長理解及接納子女的情緒反應，運用有關技巧協助子女以正面思維渡過不同逆境。

## 家長篇（三）：處理年幼兒子女情緒的實戰技巧



講解小學生家長如何引導子女調節負面想法，紓緩他們在疫情改變授課模式期間可能出現的各種情緒問題。

面對疫情及改變授課模式等難以預計的事情，子女可能感到壓力和困擾而令情緒波動。教育局製作了一系列心理教育短片，讓家長掌握協助子女處理負面情緒和精神壓力的技巧。