

與孩子同行～給家長的情緒調適指引

親愛的家長您好：

為了幫助學校師生們度過這次創傷事件帶來的影響，感謝台南市教育局輔導與諮商中心，及教育部國民及學前教育署教師諮商輔導支持中心，給予本校師生心理諮商與輔導資源，希望能照顧到每位師生的心。

因為下週適逢本學期的期末考試，我們擔心孩子在創傷事件與考試等多重壓力之下，可能影響到他們的情緒及學習表現，尤其目睹事件的學生可能受到重複出現的情節干擾，而無法專注學習，甚至成績退步。此外，我們也擔心學生可能從新聞報導、班級同儕或安親班等聽聞事件經過，受到不實或過度渲染的訊息影響，引起他們心裡更多的焦慮與恐慌。考量到孩子們接觸到這個創傷事件的經驗不同，會有不同的情緒反應，學校懇請家長共同協助，觀察孩子是否出現以下情形，並適時給予情緒支持與引導：

生理反應	心理狀態	行為反應	急性創傷反應
<ul style="list-style-type: none"> ● 疲憊 ● 食慾不振 ● 睡不好 ● 嗜睡 ● 喘不過氣 ● 腸胃不適 ● 噁心想吐 	<ul style="list-style-type: none"> ● 驚嚇 ● 害怕 ● 焦慮不安 ● 恐慌 ● 自責內疚 ● 生氣 ● 悲傷難過 	<ul style="list-style-type: none"> ● 變得依賴 ● 黏人 ● 無法獨處 ● 莫名哭泣 ● 焦躁不耐 ● 易怒或莫名發脾氣 ● 打岔 ● 說反話 / 揶揄諷刺 ● 不當的言語或行為模仿 ● 怪力亂神 	<ul style="list-style-type: none"> ● 易受驚嚇 (如：鈴聲、警笛聲、斥責聲或黑影) ● 重複出現或幻想與事件有關的畫面 ● 分心恍神 ● 反應遲鈍 ● 迴避相關刺激(如：雨傘、花束)

此外，對於與當事人的師生關係非常要好的孩子們，可能也會合併出現哀傷五階段的典型反應，例如：

一、否認	不敢相信這件事是真的，也不能接受這件事的結果，如：「我聽說老師只是昏倒而已」、「我聽說老師請假而已，新學期就會回來上課了」。
二、憤怒	對自己、他人或環境感到生氣，如：「我不應該惹老師生氣」、「為什麼沒人阻止老師」、「為什麼老天爺這麼不公平」。
三、討價還價	希望這是一場惡夢，或是有奇蹟發生，如：「早知道當初應該要聽老師的話，就不會發生這件事」、「跟老天爺許願，如果我每天做一件好事，老師就會回來」。
四、沮喪	無法逃避這件事的結果，變得非常沮喪、脆弱、消極、失去希望感。如：「這麼好的老師都死掉了，那我幹嘛還要努力？」、「人活著到底要幹嘛？」。
五、接受	接受這件事情的發生與結果，體認到生命是有限的，學著放下，重新找回生活的重心與目標。

以下提供您陪伴孩子的方法：

(一) 表達關心

倘若您的孩子已陸續出現明顯的身心反應，您可以詢問一些簡單的問題，來表達您的關心與了解，例如：「還會做惡夢嗎？」、「最近還會出現讓你害怕的畫面嗎？」、「你好像被剛剛的聲音嚇到？」。

(二) 穩定安心的陪伴

倘若您的孩子感到不安全、焦慮或害怕時，本來可以自理的生活習慣，卻突然無法獨自完成，建議您可以先暫時放下手邊的工作，給予孩子情緒安撫與支持，例如：「沒關係，我會陪你」、「我一直都在，別擔心」，或是直接陪同孩子一起完成，例如：上廁所、開夜燈哄睡等。

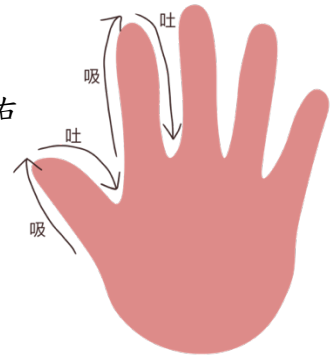
(三) 透過信仰或安心的儀式，增加心裡的安全感

受到驚嚇或個性比較敏感的孩子，非常需要增加心裡的安全感。您可以帶著孩子進行一些能讓他安心的儀式活動，例如：到廟裡拜拜、收驚、求平安符、禱告、禮拜等。或陪孩子挑選安心小物，例如：御守、玩偶、手鍊、項鍊等，告訴孩子這些物品就像爸爸媽媽一樣，會一直保護著他。

(四) 陪同孩子進行呼吸放鬆練習

當您的孩子出現明顯的緊繃、焦躁、害怕等情緒反應時，您可以透過簡單的口語引導，請孩子跟您一起做，協助他放鬆、舒緩情緒。以下提供您呼吸放鬆練習的指導語：

1. 請孩子看著您，並請他和您一樣伸出一隻手並張開手掌。
2. 接著請孩子用另一隻手的食指，從拇指開始，沿著手掌的形狀慢慢移動（如右圖）。
3. 進行「吸氣--憋氣數5秒--吐氣」的呼吸放鬆練習，至少進行三回合，直到孩子的情緒慢慢舒緩平靜下來。



這段期間，許多學生、老師與家長，共同經歷一段混亂與複雜的情緒調適過程，每個人都需要時間好好地消化與整理。隨著時間，每個人可能會有不同的身心症狀或情緒反應，這些都是正常的現象，懇請家長尊重孩子的感覺，關注他們的變化，耐心陪伴他們。若這些身心症狀持續對孩子的生活造成重大影響，請您務必與導師及輔導室聯繫。

感謝有您，讓我們攜手撐起一張安心網，接住每一位南科的師生。

國小部輔導室 5052676 轉 2823

中學部輔導室 5052916 轉 6411