

伴孩子前行～給家長的暑期陪伴指引

親愛的家長您好：

感謝您在過去這段時間對孩子的關懷，並陪伴他們調適這次突發事件對他們的影響。從這次事件中，我們意識到每位孩子的調適歷程不同，大部分孩子的身心反應會逐漸淡化，並能夠恢復以往的日常作息，然而仍有一些孩子可能持續受到影響，例如：在電視媒體上看到相似事件後，引發他們的焦慮不安，或是聽聞怪力亂神的傳言，而感到害怕或無法獨處，或對死亡感到困惑，而開始詢問許多與生死有關的問題。

下週即進入暑假，孩子們的生活可能隨著接觸新的人事物，而有不同的反應，因此請家長持續關心孩子。除了參考學校先前提提供的文宣《與孩子同行～給家長的情緒調適指引》之外，我們亦提供以下方式，以協助您理解孩子們可能的反應，以及如何回應：

（一）陪伴孩子認識生命教育

許多孩子可能會藉由提問，表達自己對死亡的困惑與害怕，甚至擔心自己或身邊重要的人也會死掉，例如：「為什麼人會死啊？」、「OOO也會死嗎？」、「人死了之後會去哪裡呢？」。面對這些疑惑，我們可以保持開放的態度，簡單回應孩子的情緒，例如：「你到現在可能還是很難相信，怎麼一個好端端的人，突然就死掉了」、「你是不是也開始擔心，爸爸媽媽很容易就死掉了。」接著可以依照您的宗教信仰與價值觀，或是透過一些繪本例如：《爺爺的天堂筆記本》、《雲上的阿里》、《你到哪裡去了》、《小傷疤》等，簡單的解釋死亡，幫助孩子們用不同的觀點認識死亡，並安撫他們不安的心。

（二）引導孩子修正對意外事件的不恰當態度

有時候孩子可能不曉得如何處理內心的感覺，或是無法真正理解死亡對自己與他人的影響，而不自覺地亂開玩笑、編造故事或模仿，用忽視自己或他人的感覺，來掩飾內心的害怕或不知所措。此時我們可以跟他們說：「這是一件嚴肅的事情，你可能不知道怎麼表達心裡感受，或是覺得有趣，但我們都要學習尊重別人，才會被人尊重，所以這個玩笑並不合適。」若孩子在安親班聽聞他人的玩笑而感到不舒服時，可以請他們暫時離開，做些愉快的事情，來舒緩心中的不安。

（三）了解孩子返校時可能出現的擔憂或抗拒

孩子可能在返校日或開學時產生擔憂或恐懼，甚至出現身心症狀，例如：哭鬧、堅持不肯上學、身體不適。此時，您可以傾聽孩子不想到校的原因與情緒，您可以說：「我知道你對要去學校有一些擔心及害怕，沒關係，我會陪你練習克服不安的方式。」提供孩子足夠的安全感，以鼓勵重返校園生活。

生命中充斥著不可控制的事，雖然對我們造成衝擊，但也給予我們機會和孩子們一起討論生命的意義與價值，幫助他們了解生命的歷程，並學習尊重、珍惜與關愛自己，關心與陪伴身邊的親友。在暑假期間，學校再度請您維持孩子穩定的生活作息，留意他們接觸的媒體資訊與遊戲內容。若您察覺到孩子的身心反應持續影響到日常生活，請您與學校聯繫。

感謝有您，讓我們一起陪伴與關懷每一位南科的師生

國小部輔導室 5052676 轉 2823

中學部輔導室 5052916 轉 6411、6423