

給家長的一封信

各位家長：

對於3月28日發生兒童意外身故事件，讓我們都感到十分震驚與悲慟。根據以往經驗，在接觸這類事件後，孩子都會產生極大的震撼與衝擊，甚至有的孩子會出現莫名的擔憂與害怕，因此輔導室提供一些訊息，方便您瞭解您孩子的狀況，讓您更了解與接納孩子的反應，共同協助孩子渡過這這突發事件可能帶來的影響。

在接觸這意外事件後，您的孩子可能出現以下情況：

1. 對於在外上廁所感到害怕或恐懼，甚至對於過程畫面會有很多想像。
2. 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
3. 無法專心課業，甚至成績退步。
4. 懷疑生命意義，例如會問：「活著做什麼？」、「人好像會隨時死去」。
5. 木然、沒有反應、沉默、退縮。
6. 不想上學。
7. 生理的反應，如：肚子痛、胸悶。
8. 回想親人受傷或過世的經驗。
9. 腦海中一直重複事件發生的經過而無法控制。

如果您的孩子有以上的反應出現，請放心，這些反應都是正常的，且會在幾天或幾週內漸漸地改善，讓我們一起陪伴與關心孩子的心情，您可以這麼做：

1. 不要重複觀賞相關影片與相關新聞，避免過度刺激。
2. 引導孩子，掌握他們的狀態與想法，提供以下策略：
 - (1) 關心並問問您的孩子「你有沒有嚇到？」、「會不會覺得很恐怖？」、「你現在覺得還好嗎？」。讓孩子將想說的話說完，不必急著打斷他，因為孩子正在整理自己的經驗。
 - (2) 讓孩子說出心中的感覺，試著了解孩子的恐懼、害怕、焦慮、不安、傷心、難過、疑惑或擔心，告訴他「我知道你感覺很害怕很擔心，媽媽/爸爸/老師等...我也感覺到很害怕與擔心」，面對孩子的提問為什麼發生這樣的事件時，可以告訴他「就像你不知道他為什麼會這麼做一樣，我也不知道他為什麼會這麼做，但警察正在弄清楚他為什麼要這麼做」。
 - (3) 面對、關照孩子的擔憂，可以告訴他「外面有時候會有這樣的壞人，但多數的時候不會，警察、警衛、老師、媽媽、爸爸...都會一起保護你。」。

肢體上給予擁抱、拍肩、握著手、眼神凝視，或者讓孩子選擇攜帶安心的小物品在身上，例如：平安符等，可增加彼此的安全感及情緒。

- (4) 將心思放在平靜安心的事物上，您可以協助孩子將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，一起做一些讓心情放鬆、平靜與安心的活動。
- (5) 恢復日常生活節奏，放學後習慣在校園或社區空間運動的孩子，請家長讓孩子如同以往一樣，維持一樣的生活節奏，因為穩定、規律能夠讓孩子感到安心與自在。

3. 鼓勵孩子將任何的困惑都可以提出和您以及老師討論。

4. 接受孩子的情緒和行為反應。

5. 教導孩子在學校讓自己更安全的方法：

- (1) 不要單獨太早到校或太晚離校，避免單獨留在教室。
- (2) 配合學校作息，避免單獨至校園偏僻的死角，必須前去時，務必結伴而行；不單獨上廁所，不進出危險場所。
- (3) 在校遇陌生人或可疑人物自稱師長或親友者，都應隨時注意自身安全，切勿聽信他的要求並立即向學校反映。
- (4) 遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往。
- (5) 遇特殊狀況應即報告同學或師長，以便作適當處理。如果發現陌生人一直跟隨，快速跑開，大聲喊叫，吸引其他人的注意。

期盼您共同陪伴孩子渡過這段時期，當您的孩子有一些情緒反應，請務必先試著瞭解和接納他，但若持續超過二星期以上，請您與學校輔導室或學生輔導諮商中心聯繫，我們將陪伴並協助您處理相關問題。

學校輔導室聯絡電話：29391234 轉 141、145

聯絡人輔導組長游竣黃或專輔教師李慧婷。

臺北市學生輔導諮商中心電話諮詢專線(02)2563-0116

木柵國小輔導室 敬啟

105. 3. 28