

新北市三峽區龍埔國民小學重大事件安心宣導

各位敬愛的家長，大家好：

昨天在三峽區發生了一件嚴重的交通事故，造成多名學生傷亡，這件事使我們都感到十分悲慟。由於我們生活在北大這個生活圈，孩子可能透過媒體、家人的談話等知悉此事件，可能會出現震撼與衝擊的情緒反應，甚至有的孩子會開始出現莫名的擔憂與害怕。

因此，我們想提供您一些策略，讓您瞭解與接納孩子的各種可能反應，讓親師共同合作協助孩子渡過這突發事件可能帶來的影響。

一、接納自我的感受

事情發生在鄰近的生活圈，對校內每個人的衝擊都是很大的。在安撫孩子之前，請您先尊重與接納自己的感受，我們要先有能力接受內心的感受，如此，才能夠接受和瞭解孩子的感覺。

二、有限的接觸與暫停

提醒孩子避免重複觀看相關影片與新聞，不討論事件細節與當事人的隱私，避免孩子引起不當聯想及恐慌。

三、開啟關心的對話

可以抱抱、輕拍孩子，身體上的接觸有助於讓孩子在表達情感中感到安全與放心。

當孩子想告訴你一些有關事故的感受時，不要擔心，你只要積極的專注傾聽。

可以和孩子談談自己的感受，示範「自己也有感覺和情緒，我正試著跟這樣的情緒共處」，讓孩子知道，我們可以懷著希望，但也很害怕、傷心與疑惑，那我們就是在告訴他們現在的感覺沒有什麼不對，只要是人都會這樣。

四、持續觀察，自我照顧

觀察孩子的心情與生活行為變化，留意孩子對此事件之反應是否持續且明顯影響生活功能的運作。避免過度保護與不切實際的安慰（如：把它忘記、不要再說了！）

五、穩定規律，協助安心

維持規律與穩定的生活作息有助於讓孩子感到安心與自在。

協助孩子選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、護身符般，平穩心情。

可以主動與孩子討論學校、家庭為他們的安全做的措施，讓孩子理解現在自己是很安全的。

突發意外發生，學校輔導室會持續關心學生們的需要，也要提醒各位家長，可以主動關心孩子對事件的情緒，但也不需要太焦慮與擔心如何面對孩子。身為孩子的主要照顧者，當您好好穩定身心狀態，孩子也能夠慢慢感到安心，回歸原本的規律作息。

若您發現孩子的反應或想探討的問題超過您處理的範圍，建議您與輔導室聯繫，並鼓勵孩子前來輔導室，輔導老師將提供心理諮詢與減壓安心服務，另外，也可以鼓勵孩子寫寶貝龍信箱，將內心的想法告訴寶貝龍，讓孩子的情緒有疏通的管道，會更有勇氣的繼續前進。



龍埔國小輔導室關心您