**臺中市學生輔導諮商中心-給家長的信(天災/意外版)**

親愛的家長，您好！

本校＿＿年＿＿班(學生/老師/職工) 於＿＿月＿＿日發生 ，我們感到十分遺憾。根據研究，意外事件發生後，人們通常會產生一些震撼與衝擊，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心理危機資訊，方便您了解與接納孩子的反應，與我們共同協助孩子度過意外事件可能帶來的影響。

◆在經歷意外事件後，孩子可能會出現以下情形：

1.經歷類似場景時會感到害怕與恐懼，甚至會對意外事件有很多的想像，例如爬上高樓層/游泳/坐車時…。

2.懷疑生命的意義，例如會問：「活著做什麼？」、「人好像隨時會死？」。

3.木然、沒有反應、沉默、退縮、變得安靜。

4.不想上學。

5.肚子痛、胃痛、胸悶等。

6.害怕睡覺、可能會失眠，甚至做惡夢。

7.無法專心課業、忘東忘西、甚至成績退步。

8.擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。

9.與同學交談頻率變多，手機費增加。

◆事件發生後幾天到幾週內出現上述身心反應都是正常的，請不用過度擔心。您可嘗試使用以下方法與我們一同陪伴與關心孩子：

1.避免過度重複觀看相關新聞影片，而是與孩子討論事件帶來的感受。

2.讓孩子知道意外事件發生，可能會出現上述症狀反應都是正常的，可以跟孩子說:「發生這樣的事，不只是你，大家或多或少也有這樣的反應，這是正常的」。

3.嘗試主動詢問關心孩子意外事件發生後的反應，但若孩子無法使用語言明確表達感受，在旁陪伴也是可以的。

4.鼓勵孩子將任何的困惑都可以提出和你、老師、同學一起來討論。

5.運用信仰的力量讓心情平靜，如禱告、做禮拜、彌撒、參加法會、拜拜、收驚等。

6.做些運動，如跑步、爬山、游泳、騎車等。

7.從事休閒活動或有趣的事情轉換心情，如外出散心、接觸大自然、看電影、玩遊戲等。

8.同理接受孩子的擔心害怕、困惑…等各種情緒後，再從正面的角度來解讀不幸。例如「要惜福，並珍惜身邊的家人朋友。」、「人生無常，更要把握當下，及時行動（行孝、行善、行樂）。」

意外發生後，學校會提供學生必要之心理減壓服務，讓情緒有疏通管道。若您發現孩子數週後(不超過一個月)，仍持續出現上述反應並已影響學習及人際交往，歡迎您來電輔導室與我們一起討論如何共同協助孩子!謝謝！

學校： 輔導室聯絡人： 電話：

時間：週一至週五08:00-17:00 年 月 日