**臺中市學生輔導諮商中心-給家長的信(社會事件)**

近日 事件，引發眾人對校園安全的擔心，不論是家長或身處在校園的孩子都會焦慮與不安。故以下提供一些方法，協助教師與家長陪伴孩子一起面對與討論：

**（一）勿重複觀賞相關影片與相關新聞**

近日媒體不斷播放相關新聞，激發了人內在的不安與恐慌，因此請避免重複觀看相關新聞影片，導致影像殘留腦海而有失眠不安情況，建議協助將討論焦點轉移至事件帶來的感受。

**（二）注意孩子是否有憋尿行為，以及成人是否過度放大校園的危險性**

由於該事件發生在孩子所熟悉的校園廁所裡，對於孩子來說很容易產生相似情境的連結，而衍生出害怕、恐懼、焦慮、不安等情緒，進而出現拒絕在學校上廁所的反應。請仔細觀察孩子是否開始出現在校憋尿、不上廁所的行為表現，也請家長注意自身的擔心會否過度反應給孩子(例如：不斷和孩子強調在學校上廁所是多危險的一件事)，而讓孩子衍生出過度焦慮、害怕等反應。

**（三）留意陌生人，學習自我保護**：

建立孩子對環境有所敏感覺察的能力，建議藉此與孩子討論可能的緊急應變策略，引導孩子學習察言觀色，對於陌生人的靠近可以如何自我保護。例如：警覺地迴避、迅速地跑開、不落單、往人群聚集、向身旁的大人求助、若附近有警鈴請按警鈴求助。

**（四）建議家長積極參與校園活動：熟悉校園環境**

其實，家長對於孩子所就讀的校園可能是陌生的，故建議家長多參與校園活動，無論是參加孩子的活動或擔任校園的志工，這都有助於提升對於校園裡的人事物的了解。多一份了解，多一份安心。多一份參與，多一份對孩子安全的維護。

**（五）提供穩定安心的陪伴**：

告訴孩子這不是經常發生的事情，而且大人會盡力保護孩子，讓孩子「安心」；也可以孩子選擇攜帶安心的小物品在身上。

* **若孩子兩週內持續有過度焦慮、不安、失眠、異常表現，可進一步尋求學校輔導室的協助！**

學校： 輔導室聯絡人： 電話：

時間：週一至週五08:00-17:00 年 月 日