

讓我們一起度過這個 艱難時刻



親愛的家長你好：

近期發生令人難以置信的社會事件-龍安街火災事件，透過新聞畫面與網路消息或大家口耳相傳的訊息，勢必帶給各位不安與恐慌。

根據過去的經驗，**首先請家長請勿重複瀏覽查閱該新聞以及避免過度討論此件事件細節內容**，以避免加重孩子的心理壓力與情緒負擔。

在意外事件發生後，相較於大人，對孩子會有更大的心理衝擊，因為孩子有限的因應能力甚至有的孩子會開始出現莫名的擔憂與害怕。因此普仁國小輔導室想提供家長一些資料與方式，協助您了解孩子的狀況，並與我們共同協助孩子渡過因為意外事件可能帶來的影響。

*** 在經歷這個意外後，您的孩子可能會出現以下情形：**

(將依據孩子情緒心理展現，並不是每個孩子都會出現喔！)

- ☐ 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
- ☐ 沉默、退縮、沒有反應。
- ☐ 無法專心、注意力無法集中、易分心影響學習或生活。
- ☐ 懷疑生命的意義，例如會問：「人好像隨時會死？」。
- ☐ 擔心、害怕、焦慮、容易生氣或是哭泣。
- ☐ 生活作息或飲食習慣改變。
- ☐ 不想上學或到其他學習場所（例如：安親班/補習班/才藝班等）
- ☐ 只喜歡與同學交談、手機/網路使用時間增加。
- ☐ 生理反應，如肚子痛、胸悶、頭痛等
- ☐ 重複回想起過去親人過世的經驗。

*** 如果孩子有以上的情緒行為出現，**

請放心，這些行為在意外事件發生後出現都是正常的。

*** 讓我們一起陪伴與關心孩子的心情，**

你可以試試看下面的方法：

1. 抱抱孩子或拍拍孩子，告訴孩子：

你和他會安全地在一起。

在孩子入睡之前多花一些時間陪伴孩子。

2. 主動詢問孩子，意外事件發生後的反應。

（非事件細節，是情緒感受與因應方式）

3. 接納孩子的情緒：擔心害怕，甚至困惑。

同時鼓勵孩子可以說出對事件者的思念。

提醒與重申告知，有任何需要您會和他一起面對。

4. 可以和孩子討論與分享有關死亡

（正常老化、意外、疾病、天災等等的）想法。

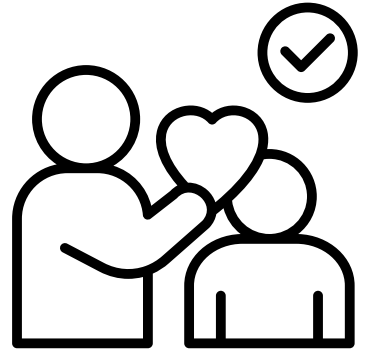
5. 儘可能開放誠實地回答孩子的每一個問題。

（若無法回應，可以一起找答案喔！）

期盼與您共同陪伴孩子渡過這段時期，當您的孩子有一些情緒行為反應，請務必先試著瞭解和接納他，

但若持續超過二星期以上，請您與導師及學校輔導室聯繫，

我們將陪伴並協助您與孩子因應相關問題。



同等重要的是，我們也需要您照顧好自己的身心狀況。

若您也感覺到自己受到事件的影響，可向學校輔導室、教育部學生輔導諮商中心及當地社區心理衛生中心諮詢。

請讓我們一起度過這艱辛時刻！



普仁國小輔導室

電話:03-4563830#613、614