**建安國小給家長的一封信**

親愛的家長：

 對於上星期五北投區文化國小發生學生意外事件，我們同感震驚與悲慟……，面對孩子與家長們可能會出現的擔憂與害怕，學校提供輔導策略，協助孩子們度過這這突發事件可能帶來的情緒影響，並重新檢視校內的安全措施與安全設備，期盼親師通力合作，讓孩子在安全無虞的環境中快樂學習。

**親職輔導策略** 在接觸這不幸事件後，孩子可能出現以下情況：

* 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
* 無法專心課業，甚至成績退步。
* 懷疑生命意義，例如會問：「活著做什麼﹖」、「人好像會隨時死去」。
* 木然、沒有反應、沉默、退縮。
* 不想上學。
* 生理的反應，如：肚子痛、胸悶。
* 回想親人受傷或過世的經驗。
* 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，這些行為在不幸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，您可以這麼做：

1. 不要重複觀賞相關影片與相關新聞：在遇到難以預期、難以理解的事件時，人們會傾向努力蒐集各種資訊，以確保自身安全，由於24小時、瘋狂連播的新聞媒體，可能會激化你內在的不安。因此，請避免高頻率、長時間觀看相關新聞或影片。
2. 引導孩子，掌握他們的狀態與想法，提供以下策略：

策略一：開啟關心的話語，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。

策略二：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，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」。

策略三：關照孩子的擔憂，面對孩子的擔憂，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。

策略四：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。

策略五：請家長讓孩子維持如常的生活節奏，因為穩定、規律能夠讓孩子感到安心與自在。

1. 接受孩子的情緒和行為反應，鼓勵孩子將任何的困惑都可以提出和您以及老師討論。
2. 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，自稱是師長或親友者，都應隨時注意自身安全，切勿聽信他的要求。
	4. 遇行跡可疑者立即反映。
	5. 遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往。
	6. 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，請您與學校輔導室聯繫，我們將陪您分享或探索相關問題。

 建安國小 敬上2015.06.03