

給家長的一封信

親愛的家長：

日前發生0403地震災害的侵襲，造成學校教室部分災損，以及社區民眾的傷亡。這件事情對全校師生都造成很大衝擊，學校將於4月10日早上由校長主持簡單的朝會宣講，統一告知學生們事件始末，以降低因新聞媒體對於災難事件的過度渲染而引發的不安。

在我們的生活裡發生危機事件時，可能會有以下的急性壓力反應：

1. 脾氣變暴躁或是變得特別安靜
2. 上課無法專注、容易發呆恍神、忘東忘西
3. 食慾降低或吃很多
4. 變得怕黑、怕一個人，或害怕與事件相關的事物(如：害怕車子、怕看新聞)
5. 常覺得有靈異事件(如：怕鬼)

如果您的孩子有以上這些反應都是正常的，通常急性壓力反應會在事件發生內一個月慢慢減緩；也有可能您的孩子無上述反應，他還是可以如常的生活、和同學玩得很開心，就好像什麼事都沒發生，這也是正常的反應，不用擔心。

當您發現孩子出現急性壓力反應時，以下有幾個方式可提供給您陪伴孩子渡過這段時間：

1. 傾聽

傾聽孩子的述說與感受，讓孩子感受到被支持與了解；無需給過多建議，如：不要想太多、不要哭了、不要害怕

2. 正常化孩子的感受

讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是正常的

3. 減少觀看電視新聞

電視上重複播報的地震畫面和影片並不會對撫平情緒有任何幫助，反而會刺激大腦杏仁核，不斷產生恐懼或害怕的情緒，請減少自己與孩子觀看新聞畫面的時間。

4. 提供陪伴小物

您可協助孩子找出可讓他安心撫慰的東西，如：絨毛娃娃、小毛巾、護身符、十字架等，可讓孩子隨身攜帶或陪伴入睡，以增加安全感。

5. 增加安全感

地震災難後孩子會擔心自己和家人的安危，請不斷告訴孩子他很安全、你會保護他、你很愛他，家長可以做很多事增加孩子的安全感，像是：讓孩子待在你身邊、多一些肢體接觸(例如：擁抱)、做一些你們熟悉的事情、讓孩子知道今天的行程(幾點要去做甚麼事情)、你出門時讓孩子知道你要去哪裡幾點回來、你不在時至少找一位孩子熟悉的人陪伴他…等，另外，熟悉的日常作息可以增加孩子的安全感，若可以，請盡量維持孩子原來的作息和參加的活動。

學校接下來會依據學生們的需要提供生命教育宣講、班級輔導，或其他可協助學生們的相關心理輔導資源。若您在這段期間感覺您的孩子的反應超過您能處理的範圍，如：和往生者很親近卻完全看不出孩子的情緒、情緒沮喪低落到嚴重影響生活超過一週、有自我傷害的想法或行動，您可主動與導師或輔導教師聯繫，尋求建議與協助。

校長 江政如 日期 2024/04/08
輔導室聯絡電話-8324308轉707、708