

高雄市立左營高中校園事件 【安心輔導-給家長的一封信】

親愛的左中家長，您好：

9月11日放學時間在校外發生一起車禍，本校高三吳同學在送醫急救後仍不治離世。這封信一方面是要給各位打氣，另一方面則是要提醒家長照顧好自己並陪伴您的孩子。以下是給您們面對受創孩子回校上課時的建議，若仍有疑惑，請隨時反應給學校輔導室。

● 孩子在經歷這個突發事件後，可能出現以下情形：

1. 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
2. 無法專心課業、甚至成績退步。
3. 懷疑生命的意義，例如會問：「活著做什麼？」、「人好像隨時會死？」。
4. 低落、悲傷、沒有反應、沉默、退縮。
5. 擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
6. 不想上班或上學。
7. 與逝者回憶歷歷在目。
8. 生理的反應，如疲累無力、頭痛、胃痛胸悶等。
9. 回想起過去創傷的經驗。
10. 腦海中會一直重複意外事件而無法控制。

● 家長您可以做的：

1. 傾聽：傾聽是最好的方式之一。當他想告訴你一些有關創傷的事情時，不要擔心，你只要積極的專注傾聽，那就對了！若有疑惑或擔心，及時請教諮商心理師。
2. 同理：適當的表達對孩子同理的瞭解，給予心理支持及再保證。如在傾聽過程或卡片的内容，可以表達「孩子，我知道你…」，提供較密集地談話，陪伴他，讓孩子知道他是安全的，被保護的，可以用握手，身體接觸的方式讓孩子感受你的關愛與支持，或是鼓勵孩子寫卡片、摺紙鶴等來表達對逝者的回憶。
3. 引導或鼓勵回歸原來生活規律：在不強迫及無壓力之下，引導或鼓勵孩子按照原有的規律生活，例如上下課時間、生活作息……等。
4. 接受：接受孩子在這段時間的情緒或行為，鼓勵孩子運用藝術媒材，表達內在的情緒感受。
5. 協助情緒宣洩：在孩子願意的情況下，幫助孩子有機會談談這些感覺及情緒，同時也可

分享你的感覺，不要怕孩子看到你的悲傷和流眼淚；同時也讓他知道他的感覺是正常的。回想災難過程，哭泣，述說內心的感受是很好的情緒宣洩方式。

6. 給予陪伴：尤其是當孩子出現怕、焦慮、無助..等情緒反應時，一定要有人陪伴，讓他感受到心理的安全感，以及讓他感受到是處在一個安全與保護的環境。
7. 可以考慮求助宗教或民間信仰力量，去拜拜、收驚，做任何幫助孩子穩定情緒的事。
8. 留意孩子情緒負載過重的指標，若孩子持續低落或悲傷，請尋求輔導室協助。

● **提醒家長避免做的：**

1. 不要過度保護，或為孩子做太多：雖然他心理受創了，但不代表他沒有能力了！所以，他可以做的事情，就讓他做！例如孩子已能勝任回校上課、或上戶外課、補習時，不要因為他很傷心，就替他決定，讓他留在家裡！總之，不要太急著做決定！
2. 不要告訴孩子「應該…」包括行為、情緒、想法…：孩子會以他的復原速度進行，我們不要告訴他應該做什麼？應該怎樣想？每一個孩子因應重大壓力及處理哀傷的方式都不一樣，不要告訴孩子「應該有什麼樣的情感」或是「應該要做什麼，應該要怎麼樣？」。可以誠實提供正常化的資訊「所有的感受與想法對於創傷的壓力與悲傷都是正常的」。
3. 不要做不切實的安慰：如事情過了、不要難過了、把它忘記、不要害怕、不要再說了…

最後，提醒各位家長，一定要照顧好自己的身體和心情，建議您找朋友、家人聊一聊，有需要協助時，請與學校輔導室聯繫，我們非常樂意幫助您(電話：585-7046)。不要輕忽創傷情緒的感染性，但也不用太焦慮與擔心如何面對孩子，左營高中輔導室與您攜手度過這危機時刻！