

### 受傷孩子返家之心理輔導建議

各位家長：

先送你們勇氣糖果，一方面是要給各位打氣，另一方面則是要提醒你們照顧好自己。以下是給你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處。

#### \*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內容，可以表達「孩子，我知道你…」，提供較密集地談話，陪伴他，讓孩童知道他是安全的，被保護的，可以用握手，身體接觸的方式讓孩童感受你的關愛與支持。
3. 以行動表示支持：在孩子同意之下，請導本身或引導班上同學，進行如握手、擁抱等適當的身體接觸，或是以實際的寫卡片來表達支持與關心。
4. 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。
5. 接受：接受孩子在這段時間的情緒或行為，並容忍孩子超乎尋常的行為及情緒反應：甚至鼓勵孩子運用藝術媒材，表達內在的情緒感受。
6. 協助情緒宣洩：在孩童願意的情況下，幫助孩童有機會談談這些災難與經驗的感覺及情緒，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。

7. 允許孩子哀悼或追念他的失落：不管是一個玩具，他的寵物，家人照片，或某一個人，都讓他盡量地談，一再重複地述說，對孩子了解及處理他的失落，有莫大的幫助。
8. 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。
9. 留意孩童過度的自責與罪惡感：並注意自殺的警訊以及時轉介專業諮商心理師協助。
10. 留意孩童情緒負載過重的指標；並觀察行為反應持續的時間，以便區辨那些孩子需要進一步個別談話，那些孩子需要及早轉介諮商心理師。

**\*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、才藝課時，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，不要告訴孩童「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…。

總之，透過行動表達瞭解、支持，提供一個安全、保護的環境，接受他現在的狀況，相信他的能力，不要替他做他可以做的事情！

**\*在受傷孩子之同儕互動上，家長可以請老師協助提醒同學的部份：**

1. 提醒同學不要嘲笑孩子因肢體受傷而造成的行動不便（建立友善、支持與協助的環境）
2. 請導師協助安排受傷學生之課業小老師。
3. 請導師協助安排受傷學生在校日常活動的助手小天使。（例如，上下樓梯、上廁所等）
4. 請老師提醒同學可適時給予孩子支持、安慰、陪伴及關懷。但是如果同學想進一步關心孩子有關於車禍或過世家人的敏感話題時，應該要口頭上先得到孩子的同意，可詢問：「我很關心你家的狀況，我可以問你嗎？！」，並尊重孩子有拒絕的權利。

最後，要提醒各位家長。一定要照顧好自己的身體和心情，你越健康就越更能把事情做好，建議你找朋友、家人聊一聊，有需要協助時，請與學校輔導處聯繫，我們非常樂意幫助您(電話： )。不要輕忽創傷情緒的感染性，但也不太焦慮與擔心如何面對孩子！