

安心文宣

前言

近日於北捷發生之社會事件，網路與電視媒體不斷轉播相關訊息，由於事件發生在大家習以為常的大眾交通運輸上，衝擊著我們對周遭生活環境的信任。在此情況下，我們提供了一些方法，協助教師與家長陪伴孩子一起面對與討論。

教師/家長陪伴孩子一起面對的方法

一、勿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，可能提供許多有所出入、不一致的資訊，而這些不一致的資訊，可能會激化你內在的不安，更想搞清楚真相，卻把自己搞得更恐慌。因此，**請避免高頻率、長時間觀看相關新聞或影片。**

二、7 個策略引導孩子，掌握他們的狀態與想法

1. 策略一：開啟關心的話語

透過宣洩自己的情緒及反覆的訴說，可以重建對外在世界的信心，我們可以試著花一些時間，關心您的孩子：「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。但請**避免孩子將注意力過度放在犯案情境中**，造成孩子在腦海中形成揮之不去的陰影，建議協助將討論焦點轉移至事件帶來的感受。

2. 策略二：說出心中的感覺

這則新聞夾雜了許多血跡、恐怖的描述，對成人而言都可能受到驚嚇，對孩子而言更是，**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，媽媽/爸爸/老師等...我也感覺到很害怕」，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，但警察伯伯正在弄清楚他為什麼要這麼做」。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，所以媽媽/爸爸/阿姨/叔叔等...會保護你不被別人攻擊的」。

3. 策略三：穩定安心的陪伴

在孩子說出心中的感覺後，建議能夠以口語或肢體的方式表達對孩子的重視與在乎，例如：**我遇到這種事情也會很擔心你**、「我也很在乎你」、

「我很希望你每天都平平安安的」、「你對我而言也很重要」。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上的支持。同時，在安心放心的狀態下，也可考慮藉此與孩子討論可能的緊急應變策略，例如：引導孩子學習察言觀色，對於陌生人的趨近可以如何自我保護。

4. 策略四：將心思放在平靜安心的事物上

面對反覆出現的新聞資訊，除了減少接觸以外，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。

5. 策略五：恢復日常生活節奏

特別是對於平常需要搭乘大眾交通工具上下學的孩子，請家長讓孩子如同以往一樣，維持一樣的生活節奏，因為穩定、規律能夠讓孩子感到安心與自在。

6. 策略六：關注事件帶來的後續影響

初期，若孩子出現以偏概全的想法，例如：「再也不搭乘大眾交通工具」、「公共場所都不安全」，請您給予接納與同理，但請留意此一負向思考是否持續存在，且影響孩子的生活適應功能，例如：過度焦慮、極度抗拒出入人群多的公共場所等。

7. 策略七：回應孩子開玩笑的說詞

若您聽到孩子以戲謔的方式表達對此事件的看法，如：「好酷喔」、「我也要這樣變名人」等，孩子背後可能有不同的動機。若孩子是覺得好玩、意圖仿效攻擊行為，請協助孩子理解，言論發表帶有法律責任，可能涉及恐嚇罪；另外，孩子也可能是因為不曉得如何面對死亡，此時請以同理的態度提醒孩子減少這樣的語言表達。

教師/家長自我照顧的方法

一、照顧自己的情緒

身為一個社會化的大人，我們習慣並擅於解決事情、解決問題，但，請記得，「情緒需要的不是被解決，而是被了解」。當我們一直專注在「解決問題」時，我們就遠離了自己的感受，只知道心理慌慌的、糟糟的。

其實，你的內在有一個正受到驚嚇的小孩，面對這個受到驚嚇的孩子，你應該要做的事情不是扮演虎爸虎媽去兇老師、兇社會，而是好好的抱著這個小孩，告訴他「我懂，你現在感覺很害怕」。

二、安、靜、能、繫、望

許多人在經歷重大事件衝擊初期，可能會出現驚嚇、失眠、過度警覺、哭泣和注意力無法集中等壓力反應。對多數人來說，上述反應會在數週內自然改善。但然有少數人因衝擊過大以致上述壓力反應並未明顯改善，進而出現身心耗竭或創傷後壓力症候群。

民眾可透過「安、靜、能、繫、望」安心 5 步驟來自我調適，安心 5 步驟分別說明如下：

「安」--促進安全：確保自身與環境安全，並避免過度接觸引發不適的資訊與畫面。

「靜」--促進平靜與鎮定：從事促進正向情緒的活動，像是聽平靜的音樂、泡熱水澡或做瑜珈、腹式呼吸等運動。

「能」--提高自我效能：從事讓自己感覺有價值和能力的事情，像是主動處理自身的身心反應與壓力來源，設定可達成的目標。

「繫」--促進聯繫：藉由周圍親友的支持與陪伴，協助自己在遭受壓力衝擊時，能快速走出該陰影。

「望」--灌注希望：樂觀與希望能帶來正面的效果，並減少不必要的自責，了解自己的反應與經驗是常見的且多數人會自然復原。

◇ 若有需要進一步的協助，請洽學校輔導室：03-xxxxxxx

◇ 或，致電新竹市學生輔導與諮商中心：03-5286661

諮詢時間為 08：30-17：30

新竹市學生輔導諮商中心 關心您

以上資料參考整理自網路文章

《捷運驚魂後 安心 5 步驟》中華民國臨床心理師公會全國聯合會網頁公告

《7 建議，陪伴孩子面對重大社會事件》親子天下 王意中 臨床心理師

《時事：捷運喋血 急救包》陳亭巨 諮商心理師

《時事：生命的危機和轉折~自殺/殺人案件之成因和處遇：心理諮商觀點》張祐誠 諮商心理師