

0206 地震-給老師的提醒

南台灣 2 月 6 日凌晨天搖地動，重創臺南。當遭受意外傷亡的驚嚇，突然的喪親(友)之慟，或者目睹悲劇性的畫面，常會出現不同程度的情緒反應（如哀傷、憤怒、驚慌或不安等），因此我們想提供您一些方式，幫助您更了解與接納學生的反應，共同協助學生度過因為災難事件可能帶來的影響。在支援學生的時候，您可以參照以下的原則與做法：

目的	老師可以這樣做
覺察及穩定自己的情緒	<ul style="list-style-type: none">※ 先處理自己的情緒，避免加深學生的恐懼和不安。※ 傳遞正確的資訊，避免誇張恐懼及渲染謠言。※ 若討論這些事件讓您覺得很不舒服，也請您尊重與接納自己的感覺，若有機會，可以找適當的人一起分享，或尋求專業輔導人員協助。
聆聽與接納學生的情緒	<ul style="list-style-type: none">※ 讓學生明白不同的情緒（如悲痛、驚慌、憤怒等）、感受（如內疚、自責等）和生理反應（如沒食欲、睡得不好等）都是正常的，即使成人也會出現相同的反應。※ 切勿要求學生「不准講」或「不要再提」，勉強壓抑不安的心情反而會造成更長久的傷害。※ 不要刻意回避與學生討論有關死亡的話題或刻意淡化事情的嚴重性。
協助學生，重建安全感	<ul style="list-style-type: none">※ 讓學生明確地知道雖然有人不幸在事件中受傷或離逝，但事情已經過去，現在他們是處在安全的環境。※ 創傷事故或會影響學生的專注和記憶力，教師應諒解學生在成績和行為上可能會有倒退，衝突事件或憤怒也可能變多，請多提供各方面的輔助。※ 鼓勵學生盡量維持正常作息，不要有太大的生活改變，且避免不斷重複收看或閱讀相關的新聞及網頁，以降低緊張焦慮的反應。※ 如果學生有宗教信仰，鼓勵學生參加信仰宗教的任何儀式，不論是去廟裡面拜拜、求護身符，或是禱告以及其他方式，這可以讓心情感到平靜和安心。
安排切合學生的支援和活動	<ul style="list-style-type: none">※ 鼓勵他們以遊戲、圖書、言語、文字表達對災難的疑問、哀傷、緊張、罪惡感或負向想法，耐心地傾聽回應並提醒他們並沒有錯。如果他們不願意或沒有準備好，不要勉強他們，否則會使他們更害怕。※ 同樣經驗的學生組成小團體，可以讓他們更容易表達。※ 衝突事件或憤怒可能會變多，請耐心的協助他們以問題解決的方式處理令他憤怒或挫折的情境，對問題加以澄清討論。
識別有需求學生及轉介輔導	<ul style="list-style-type: none">※ 觀察和留意學生是否有特別低落或激烈的情緒反應，這段期間有些學生的情緒不見得是外顯的，甚至會告訴您「他還好」，這時，可以留意他是否變得不容易專注、作夢、身體不舒服，來評估他是否有累積未能表達出來的情緒。※ 鼓勵學生在有需要時，要尋求輔導室協助。若有嚴重的個案，學校可轉介有關學生接受專業輔導。※ 必要時聯絡有關學生的家長，以確保學生在家中得到適切的照顧。