

十一、輔導常用表件

(二)危機處置信函範例

親愛家長您好！

本校○年○○班學生○○○於○○月○○日於下午○○○○○從○○○○墜樓身亡，使我們都感到十分悲慟，根據我們過去的經驗，學生在這突發事件發生後，都會產生極大的震撼與衝擊，甚至有的學生開始會出現莫名的擔憂與害怕，因此，我們想提供您一些知識，方便您了解您孩子的狀況，讓您更了解與接納孩子的反應，共同協助孩子渡過這突發事件可能帶來的影響。

在經歷這個突發事件後，您的孩子可能出現以下情形：

1. 上高樓會感到害怕與恐懼，甚至會對同學墜樓死亡有很多的想像
2. 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
3. 無法專心課業、甚至成績退步。
4. 懷疑生命的意義，例如會問：「活著做什麼？」、「人好像隨時會死？」。
5. 木然、沒有反應、沉默、退縮。
6. 擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
7. 不想上學。
8. 喜歡與同學交談、竊竊私語，甚至手機費增加。
9. 生理的反應，如肚子痛、經痛、胸悶等。
10. 回想起過去親人過世的經驗。
11. 腦海中會一直重複意外發生的經過而無法控制。

如果您的孩子有以上的行為出現，請放心，這些行為在突發事件發生後出現都是正常的，讓我們一起陪伴與關心孩子的心情，你可以試試看下面的方法：

1. 讓孩子知道意外事件發生，可能會出現上述所描繪的症狀，因為此事件太突然，所以這些反應都是正常的。
2. 主動詢問孩子，意外事件發生後的反應。
3. 花時間去陪伴觀察孩子。
4. 提醒孩子有任何需要你會和他一起面對。
5. 接受孩子的擔心害怕，甚至困惑，鼓勵孩子可以說出對死者同學的思念。

6. 甚至可以和孩子討論有關他們對死亡的看法。
7. 鼓勵孩子將任何的困惑都可以提出和你、老師一起來討論。
8. 接受孩子的情緒、行爲反應。

若您感覺孩子有一些情緒反應，請試著了解與接受他，若孩子持續出現上述反應，超過二星期以上，請您與輔導室聯絡，我們可提供的服務有：

1. 專題講座：例如「家長如何協助子女面對同學意外身亡的心情調適」。
2. 心理危機減壓團體：協助您和孩子減輕面對危機事件的壓力。
3. 個別輔導：針對需要的學生，提供合適的諮詢、輔導與服務。

突發意外發生時，學校會盡快提供學生心理減壓服務，是爲了協助學生了解意外事件發生後，自己出現的身心反應其實是大多數人都會出現的，並讓學生心情能有一疏通的管道，以避免於日後影響學習，甚至學測考試。事先的預防工作是重於事後的補救，如果您有以上需求或任何疑問，請您與輔導室聯絡。電話：○○○○○○○，聯絡人○○○，請多加利用！

(學校名字)輔導室(諮商中心)

年 月 日