

十一、輔導常用表件

(十五)提供家長的參考資料

範本一：如何協助子女面對創傷事故

災難或創傷事故會對孩子造成心理上的影響和壓力，而心靈的創傷更會影響日後的學習和發展。成年人可以協助孩子處理哀傷或不安的情緒。哀傷、憤怒、驚慌，都是對不幸事件的正常反應。你的子女現在最需要的是：

安全感和支持

- 給予子女更多的關注。
- 多陪伴子女，給予他們安全感。
- 子女如希望參加喪禮，須確保他們由你本人或其他成年人陪同出席。
- 留意子女在行爲或情緒上的變化。
- 如果子女怕黑，不敢單獨睡眠，發噩夢，不要取笑他們或只安慰他們說不用怕。和子女討論可行的辦法，例如：安排家人陪伴子女、睡時不要將全部的電燈關掉、將房門打開。如果子女太年幼，亦可讓子女抱著心愛的布娃娃睡覺。

向你傾訴和你的聆聽

- 切勿要求子女「不准講」或「不要再提」，勉強壓抑不安的心情反而會做成更長久的傷害。
- 鼓勵子女說出心裏的感受，耐心聆聽他們的傾訴，然後加以安慰。不要急於給予意見。
- 如果子女感到內疚(例如：埋怨自己沒有察覺死者有輕生的念頭、埋怨自己未能阻止意外的發生)，應該聆聽他們的傾訴，並加以開解。指出自殺的徵兆不易被察覺，或意外有時很難避免。他們可以爲不幸的事件難過，但他們不需爲別人的選擇或行爲負責。
- 向子女說明他／她的感受是正常的，並無不妥，藉此消除他們的疑慮。

穩定的環境

- 不要對子女隱瞞事實。
- 儘快回復正常的生活程式和活動。

尋求協助

- 如果你對子女的情緒反應有任何疑慮，請聯絡學校教師或輔導人員。

範本二：家長可如何協助處理孩子的情緒—回應家長的問題

一、這件事情對我的孩子心理上會不會有影響？

在短期內可能會有一些影響，如缺乏安全感、覺得害怕、容易哭泣、精神緊張等，這些都是自然的反應。只要家長給予關懷、肯定和支持，多抽時間陪伴和傾談，孩子是有能力克服困難，逐漸回復正常的生活的。如家長發覺孩子一段時間後(如數星期)仍有情緒不安的跡象，應該與學生輔導老師聯絡。

二、如我的孩子表現驚慌(如做噩夢、怕黑、不敢外出等)，我應該怎樣做？

研究顯示孩子應付傷害的能力較弱，所以家長須關心和聆聽他們的情緒，不要責備或否定他們的恐懼(如說「沒甚麼可怕」，「男孩子不要怕」等說話)。家長應鼓勵孩子逐步說出他們心裡的感受，並給予支持、安慰及幫助(例如對孩子說：「如果你害怕獨自睡覺，我可以陪伴你。」)。家長也可以指導孩子做一些輕鬆的運動或深呼吸以紓緩情緒。

三、關於孩子對死亡的疑惑或惶恐，我應該怎樣回應？

可以對孩子說：「這個同學的死亡是一件不幸的事，他的生命已完結，他不會再返回學校上課，我們再也不會見到他了，但他會得到安息。我們為同學的死傷心和難過，所以我們更要珍惜生命。」

(備註：如果父母有宗教信仰，可就自己的信仰對孩子解釋死亡的意義。)

四、我的家庭正面對一些壓力，我應該怎樣做？

- 持積極的信念，明白問題是短暫的，一定有方法處理。
- 向你信任的親友傾訴。
- 尋求適當的援助，如社工、輔導員、社會福利署及志願機構。

五、如何聯絡校方？

如需協助，請聯絡校方_____ (電話：_____)。