**給家長的一封信**

**親愛的家長：**

連假發生的太魯閣火車事件，使我們感到震驚與悲痛。根據我們過去經驗，在事情發生過後，除了造成驚嚇與震撼外，也有不少人會因此莫名感到恐懼、不安。因此，提供您一些方法，方便您了解自己和孩子的狀況，並接納可能出現的反應，共同協助、陪伴孩子度過。

經歷突發事件，您或孩子可能會出現以下反應

|  |
| --- |
| 1.感到害怕與恐懼，甚至會對事件有很多想像  2.腦海一直重複事發經過，且無法控制  3.懷疑生命的意義，如:「為甚麼會發生這種事情」  4.害怕睡覺、可能失眠或噩夢不斷  5.生理反應，如:全身無力、肚子痛、胸悶等  6.容易擔心、害怕、生氣、沒來有哭泣、情緒低落  7.木然、沒有反應、沉默、退縮  8.不想上班上學、無法專心、表現退步  9.回想過去親人過世經驗 |

如果您或您的孩子出現以上情形，**請放心，這些都是正常哀傷反應，且會在幾天或幾周內逐漸改善。若孩子持續出現上述反應，超過兩周以上，為了讓孩子盡快恢復適應，請您與學校聯繫。我們將會提供個別心理晤談，協助恢復生活適應。**

現在的您，可以試試以下方法陪伴與關心孩子

|  |
| --- |
| 1.告訴孩子，突然事件過後若出現上述反應都是正常的，一段時間後就會改善  2.若孩子未出現上述反應，也可主動觀察、詢問孩子，事件後的身心變化  3.花時間陪伴、提醒孩子若有任何需要，您會和孩子一起面對  4.接受孩子的情緒，如:擔心、害怕、困惑、生氣等，盡量先不要給建議  5.減少接觸反覆出現的新聞資訊，協助孩子轉移注意力，一起外出運動、放鬆身心 |

若孩子需要協助時，您可透過以下管道

|  |
| --- |
| 學校輔導室連絡電話：24962217，聯絡人輔導組長林老師或專輔教師林老師 |

