

親愛的家長您好：

經歷重大事件後，孩子可能會出現急性壓力反應，在身心方面產生適應不良的情況，若下述情緒持續超過1週且無降低頻率與強度，請主動告知導師，或連繫輔導處，我們將陪伴您共同關懷孩子的心理適應。

「驚」驗重現 ● 重複想起意外當時的情景，彷彿重現聲音、氣味 ● 錯覺以為回到意外當時	逃避麻木 ● 重要活動不想參加、抗拒上學 ● 逃避回憶起相關的人事物，吵著要搬家 ● 對未來悲觀無望
過度敏感 ● 難以入眠或熟睡 ● 暴躁，易怒，時常哭泣，黏人 ● 心思無法專注，神不守舍 ● 過度警覺、反應過度容易嚇一大跳	疑神疑鬼 ● 彷彿聽到怪聲、看到白影、聞到氣息、認為東西被動過 ● 怕黑，疑神疑鬼

這是一段艱難的時刻，面對情緒，支持與陪伴是最好的心理緊急協助方式。以下方向提供給您參考，將有助於減輕初期不適感，提升適應能力：

安全 ● 提供安全穩定的環境 ● 鼓勵孩子回歸到規律生活作息	安心 ● 協助情感表達 ● 允許孩子和自己難過
支持 ● 若您覺得壓力超過負荷，請您尊重與接納自己的感覺 ● 和家人、朋友保持聯繫，找適當的人分享，獲得宣洩效果	放鬆 ● 做些具有鎮定、安慰效用的活動，例如：樂高、剪貼、著色本、運動等，幫助抒發情感 ● 做些積極的事情，例如：規劃整理新住處的環境，從中獲得能力感與信心

▲當焦慮來襲怎麼辦？

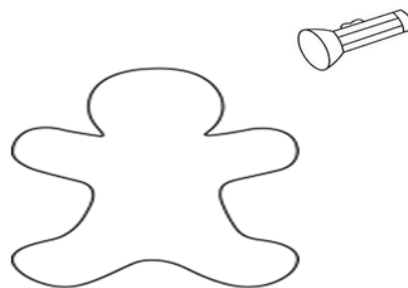
焦慮、不安是因應壓力情境發燒的不對勁訊號，當焦慮來襲時，嘗試不備擔心給淹沒，就像海上的浪潮襲捲而來，海上的船會被風浪打亂與搖晃，而有船錨就能夠穩穩地不被大浪給帶走。以下的方法，幫助孩子透過練習來建立自己的船錨，拓展身心容納之窗。

方法一：焦慮不安-有意識的吐氣練習

1. 以本來自然呼吸節奏，以數數的方式，吸氣時，由一數到二。吐氣時，由一數到四，持續進行幾次的吸氣與吐氣。
2. 也可以吸氣拉長由一數到二、暫停一秒、吐氣由一數到四，把身體的壓力都吐出來。

方法二：身體探照燈，覺察自己怎麼了

當自己的情緒偵探員，問問孩子「你現在身體的感覺怎麼樣？」，就像是在進行健康檢查，透過身體掃描探照一下身體哪邊有明顯注意到的感覺。例如：也許心痛撲通撲通、也許肚子緊緊的...。可以將輕柔的自然呼吸帶到不舒服的身體部位，然後好像在按摩幫助身體放鬆。



方法三：54321 技巧-情緒踩煞車

當遇到緊急不知所措，54321 技巧能幫助神經系統平靜與穩定下來，緩和緊張、不安的情緒反應，降低大腦喋喋不休的思緒，有助於情緒的降溫與恢復平靜。



方法四：蝴蝶擁抱找回安全感

方法是用雙手環抱自己並輕拍身體，這時雙手就如同蝴蝶拍動的翅膀。給予自己溫暖的關鍵是意識到觸覺體驗，感受自己正在付出母性以及接受擁抱。



危機發生後，身心會受到衝擊，但我們具有的資源和韌性也會展現，包括：勇氣、信心、更敏銳的知覺，這些將有助於我們克服創傷。照顧孩子的同時，請您一定要先照顧好自己的身體與心情。如有心理關懷需要，歡迎與學校聯繫，我們將幫助您取得協助。

關埔國小輔導處 03-6669086#751

關埔國小輔導處 關心您