

7 建議，陪伴孩子面對重大社會事件



作者：王意中（王意中心理治療所所長／臨床心理師）

整理：明德國小專任輔導老師 謝依臻

★建議一：說出心中的恐懼

孩子不說，不表示孩子沒事。建議您，主動與孩子一起分享這事件，說出彼此存在心中的害怕、焦慮、驚慌、恐懼、憤怒、不安、傷心、難過、疑惑與擔心。讓孩子知道，面對這事件，這些情緒反應的出現是很自然的，讓他了解大家都有相同的感受。說出來，讓負向心情有所紓解與釋放。

★建議二：安心的貼身陪伴

面對這事件的內心衝擊，有些敏感的孩子是需要一些時間安心調適。在這段時間，您可以多陪伴，輕輕地搭肩、擁抱、握著手。或讓孩子選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、護身符般，平穩心情。

★建議三：回到原來的節奏

讓生活繼續維持原來的生活節奏，特別是對於平時需要搭乘捷運上下學的孩子。恢復常態，如同以往一樣，讓孩子能夠感覺生活的內容，依然像以往一樣自然在運轉。穩定與規律的節奏會讓孩子感到安心與自在。

★建議四：行兇細節不討論

和孩子討論與分享這事件時，過程中，避免和孩子太過於將焦點放在行兇者如何刺殺無辜受害者的殺人手法與犯案細節。以預防孩子對於該犯案情境的過度注意，及可能反覆在腦海中形成揮之不去的陰影與畫面。

★建議五：追蹤全有全無的反應

初期，有些孩子可能很自然地出現全有全無、或以偏概全的想法。例如表示以後都不要再搭乘捷運，或認為所有的捷運路線，和密閉式的公共交通都不安全。請接納與同理孩子如此的反應，但請仔細留意如此的負向思考，是否如影隨形般繼續存在，而影響孩子日後的行為反應。

★建議六：轉移注意力

面對如此重大不幸事件，可以預期近日在新聞媒體或臉書塗鴉牆上，將不斷地被播放與傳送。建議您，先不讓孩子再重複收看這些容易造成內心衝擊的血腥畫面。雖然您會持續關注後續的新聞發展，但讓孩子轉移注意力，將心思擺放在平時所關注，能讓心情放鬆、平靜與安心的事物或活動上。

★建議七：突發事件的問題解決

建議您，可以試著與孩子分享未來如果面對類似情境時，可能的問題解決之道。引導孩子學習如何察言觀色，對於周圍陌生人的趨近，如何做出適時自我保護。例如敏感地迴避、迅速地跑開、不落單，往人群聚集，立刻告訴身旁的大人所發生的事，以尋求保護與安全。

