



嘉新心泉

113 年

1 月

發行人：張家銘 編輯：潘慧綺

在國中生割喉案之後，我們能先做什麼安頓自己與孩子？

陳志恆諮商心理師 2023.12 月

【教師篇】

孩子走了，我們也都受傷了！

國中校園弑血悲劇，被害人經搶救仍傷重不治，走了！

這一刻，讓在第一線奮戰的老師們，都心碎了！

不只心碎，甚至心寒！不知道以後如何教導孩子？更不知道如何保護自己的學生？

親愛的老師，如果你有這樣的感覺或疑惑，都是正常的！

我們期待家長做好家庭教育，期待政府正視並健全校園安全機制；

除此之外，當老師的你，此時可以為自己做些什麼？

第一、承認自己的極限

對！不論你有三頭六臂，就是有極限。我們盡全力保護學生，就是有保護不了的孩子；我們盡全力輔導高關懷學生，但仍有孩子會闖下大禍。這不是你的錯，更不是你少做了什麼，這就是極限。我們要能承認，也要能面對。放下自責，這不是你的錯！

第二、允許自己感到難過

不只難過，你會氣憤、無助、挫折或悲傷；當你承受外來指責的眼光時，你會感到委屈、無力。請允許自己可以擁有這些情緒吧！去體驗這些感受，這些感覺都沒有錯，那是一個有血有淚有愛的教育者的證明。

第三、留意最近身心狀態

得知不幸消息第一時間常是震驚，但後座力會在接下來的日子裡慢慢浮現。包括，焦慮不安、職業倦怠、睡不安穩、飲食失調等，甚至，腦子裡一直反覆想起這則事件等。請務必讓自己多休息，必要時找同儕聊聊，或尋求專業協助。

第四、注意學生的身心狀態

不只目睹該事件的師生們，光是反覆接觸這則新聞報導的一般民眾，尤其是老師或學生，都可能出現「替代性創傷」(vicarious traumatization)。你可以在班上與孩子們聊聊這件事，讓孩子有機會抒發他們的感受與想法；同時也觀察學生的個別狀態，適時地私下關心。

第五、認可自己的價值

這類事件難免讓第一線教師感到灰心、自我懷疑，尤其，當外界將矛頭指向學校哪裡做得不夠好時，實在有說不出的委屈。請給自己一些鼓勵吧！多看看自己的教學成效，回想那些曾經教出來表現優秀學生，想起那些經你引導後改頭換面的孩子，告訴自己：「我是有價值的！」

第六、繼續好好過日子

很快地，人們就會淡忘這則新聞，而日子還是要繼續過。繼續好好教書、好好備課、好好陪伴學生、好好吃飯、好好睡覺、好好呼吸、好好生活。當你能安頓好自己，就能安學生的心。

針對老師，我只提出六點建議，都是關於自我照顧，而非如何處理校園危機事件。大部分的老師都累壞了，需要被鼓勵、被支持、被理解、被肯定，而非再賦予什麼重責大任。

【家長篇】

校園裡發生遺憾的事情，震驚社會，讓不少家長或孩子感到惶恐，也令第一線的教育工作者感到挫折。大家都在討論為什麼會發生這樣的事，但真相往往遠比我們想像的還要複雜。在你對校園安全充滿擔憂的同時，也許可以想想：「身為家長，我可以做些什麼？」

第一、與孩子討論這件事

問問孩子，他知道的消息有哪些？他的感覺是什麼？他怎麼看待這件事？

第二、多多擁抱你的孩子

讓孩子知道，他是安全的，是獲得支持的，是被充分愛著的；如果青少年不喜歡肢體碰觸，請多給他讚賞與肯定的眼神。

第三、留意孩子的情緒變化

青春期情緒起伏不定是正常，但若出現持續憤怒、焦慮、悶悶不樂或某些行為異狀，與過去相比不太對勁，請相信你的直覺，主動去關心孩子最近怎麼了？

第四、留意孩子的交友狀態

關心孩子的好朋友有哪些，都和哪些人來往，假日會一起去哪裡？不是要你做身家調查，而是在平日言談間，了解並留心孩子的交友情形。

第五、關心孩子的網路使用

孩子平時上網都在做些什麼？接觸哪些網路內容？喜歡哪些網路遊戲？常在哪些社群媒體活動？在信任孩子上網的同時，也要留意孩子的網路動態。

第六、了解孩子書包裡的物品

孩子的隱私權應該被尊重，但未成年者的隱私權是有限的；家長在研判有異狀時，也該適時去了解，孩子是否帶了不該帶的東西去學校。

第七、鼓勵孩子尋求協助

教孩子判斷危機警訊，提醒孩子，如果在學校遇到險境時，立即告訴師長，請求協助。也歡迎孩子向父母求助與傾訴，我們永遠都在。

第八、引導孩子合宜表達情緒

憤怒常會帶來衝動行為，這在青少年身上特別常見。家長從小就需教導並示範如何「有氣好好生」，用合宜的方式表達憤怒。情緒教育從家庭開始，也從家長願意傾聽孩子的心聲開始。

第九、參與孩子的流行文化

了解孩子的喜好是什麼，可以的話，與孩子一起進行他喜歡的活動；試著從孩子的角度，觀察時下青少年的流行文化，與孩子有更多話題可聊。

第十、向學校老師表達感謝

校園中的重大事件往往打擊教育工作者的士氣，學校老師很需要獲得支持與肯定。有機會的話，多對孩子的老師表達肯定與感謝，向他們說聲：「辛苦了，謝謝您！」

孩子的成長如何，家庭教育永遠是最重要的。我們無法預測下一次的危機會發生在何時何地，但我們可以與孩子建立安全穩固的關係，引導孩子建立正確的觀念與習慣，這是家長該做的，責無旁貸。

此兩篇文章轉至 陳志恆諮商心理師 FB 網頁：<https://www.facebook.com/Alguidance>