



NATIONAL  
ASSOCIATION OF  
SCHOOL  
PSYCHOLOGISTS

## 和孩子談論暴力事件: 為家長和老師提供的提示

造成重大影響的暴力事件(尤其是發生在學校的暴力事件)會讓孩子感到困惑和恐懼,他們也許會覺得自己有危險、或擔心自己的朋友或親人有危險。他們會向成年人尋求資訊和指導。通過保持常態、建立安全感、並和孩子談論他們的恐懼,家長和學校工作人員可以幫助孩子樹立安全感。

1. 向孩子保證他們的安全,讓孩子放心。強調學校非常安全。對孩子的感受表示理解。向他們解釋一當災難發生時,人們有各種感受都是正常的。讓孩子訴說他們的感受、幫助他們正確看待發生的事、並幫助他們恰當地表達這些感受。
2. 騰出時間和孩子談話。讓他們提問,並依據這些問題來確定應當為他們提供多少資訊。要有耐心。談論自己的感受對兒童和青少年來說有時並不是一件容易的事。留意他們想和您談話的跡象,例如當您在洗碗或整理院子時,他們總是在您身旁走來走去。有些孩子喜歡通過寫作、放音樂、或製作藝術品來釋放情緒。年幼的孩子可能需要更具體的活動(例如繪畫、看圖畫書、或想像遊戲)來幫助他們認識並表達自己的感受。
3. 您的解釋應當適合孩子的年齡。
  - 小學低年級的孩子需要簡單扼要的資訊,既要向他們保證學校和家的安全性,又要讓他們知道大人會保護他們。舉一些維護學校安全的簡單例子。例如,提醒孩子通往校舍外的門都是上鎖的、操場上有成人監護兒童、以及上學期間進行的緊急演習。
  - 小學高年級和初中低年級學生會提出更多問題,詢問自己是否真的安全、以及學校都採取了哪些應對措施。他們也許需要大人幫助他們區分現實和想像。談論學校和社區領袖為保證學校安全所做的努力。
  - 初中高年級和高中學生對在學校和社會上發生的暴力事件的原因有各種強烈的看法。他們會就如何提高學校的安全性和如何防止社會悲劇等話題提出具體建議。強調學生在保證學校安全過程中所起的作用,他們應當遵守學校安全指引(例如不讓陌生人進入學校、報告校園中出現的陌生人、報告學生或社區民眾對學校安全的威脅等)、向學校領導報告任何個人安全方面的憂慮、並在有需要時尋求心理上的幫助。
4. 重新審查安全規程。這其中應當包括在學校和家中的規程和安全保障措施。在學校和社區中為孩子指定至少一位成年人,讓他們在感到受威脅或有危險時可以向這些成人求助。
5. 觀察孩子的情緒狀態。有些孩子也許不會通過語言來表達他們的憂慮。行為、食慾和睡眠模式的改變可以說明孩子的焦慮或不安程度。對於大多數孩子而言,這些症狀會隨著疑慮被消除和時間的推移而減輕。但是,有些孩子可能會有更強烈的反應。過去曾經歷過創傷

或失去過親人、有憂鬱症或其它精神疾病、或有特殊需要的孩子比其他孩子更容易出現嚴重反應。如果您感到擔心,請向精神健康方面的專業人員尋求幫助。

6. 限制孩子收看有關這些事件的電視報道。限制孩子看電視並留意公共區域的電視是否打開。不適合孩子年齡的資訊會導致焦慮或疑惑(尤其是幼兒)。成人需要注意他們在孩子(甚至青少年)面前的談話內容,並且限制孩子接觸報復性、仇恨性和充滿憤怒的言談,因為這些言談可能會被孩子誤解。
7. 保持正常的作息時間。保持常規的作息能夠令人安心,並且能夠促進身體健康。確保兒童獲得充足的睡眠、正常的飲食和運動。鼓勵孩子繼續堅持做功課和參加課外活動。但是,如果他們感到負擔太重,也不要強迫他們。

### 和孩子交談時可以強調的重點

- 學校是安全的場所。學校工作人員與家長和公共安全維護人員(當地的警察和消防部門、急救部門、醫院等)共同合作保證你們的安全。
- 校舍是安全的,因為...(引述具體的學校規程)。
- 我們都有責任確保學校的安全。留心觀察。如果你看到或聽到任何讓你覺得不安、緊張或害怕的事,就告訴大人。
- 正當報告與告狀或傳播流言不同。你能夠提供重要資訊,而這些資訊也許可以防止傷害事件的發生。你可以直接或以匿名方式把自己知道或聽到的事告訴一位可以信任的大人。
- 不要總是擔心最壞的可能性。雖然我們不能絕對保證壞事永遠都不會發生,但是,重要的是要明白事情發生的可能性與對我們學校造成影響的概率之間的差別。
- 毫無意義的暴力對於每個人而言都難以理解。做自己喜歡的事、保持正常的作息、與家人和朋友在一起能幫助我們保持良好心情,而不再去擔心已經發生的事件。
- 有時候,人們會做一些壞事去傷害其他人。他們也許不能控制自己的怒氣、受毒品或酒精的影響、或患有精神疾病。成年人(家長、老師、警察、醫生、宗教領袖)努力為這些人提供幫助,並阻止他們傷害其他人。重要的是我們大家都要知道—如果我們覺得生氣或憤怒時,我們該怎樣去尋求幫助;並且應當遠離毒品和酒精。
- 遠離槍枝和其它武器。如果你知道某人有槍,就應當告訴一位成人。擁有槍枝是引起致命暴力事件的頭號原因之一。
- 暴力絕不是解決個人問題的一種方法。通過參加學校的反暴力計畫、學習調解衝突的技能、並在自己或同學難以擺脫怒氣、憂鬱或無法控制的其它情緒時向成人尋求幫助,學生可以參與積極的解決方式。

NASP 在其網站上為家長和教育工作者提供有關學校安全、防止暴力、孩子對創傷的反應、以及危機應對等話題的更多資訊 [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)。©2006, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814