

學生因南亞地震海嘯災難感到驚慌 學校可給予學生的輔導建議

近日南亞區發生嚴重地震和海嘯，相信兒童和青少年也透過不同媒體，看了不少相關的報導，部分學生也會因而感到擔心、驚恐和不安，加上曾有學生隨家人到過這些地方旅遊，不安的感受會比較強烈；為此，我們作出以下的建議，以便校方可給予學生心理上的支持，減輕他們因這次災難事件引起的困擾。

1. 讓孩子知道學校是一個關心和隨時樂意幫助他們解決困難的地方。
2. 保持一般正常的學校活動，如孩子有親友涉及有關事件，容許他們短期內學業的表現和專注會有影響，給予他們體諒和鼓勵。
3. 為教師和家長準備一些可在學校和家庭幫助孩子感到安全和平復心情的指引。
4. 校方可選擇在週會簡單談及這事件，鼓勵學生幫助和支持當地的市民和工作人員，但對於處理學生情緒的不安和憂慮，盡量安排輔導員或教師在課堂或以小組形式進行，因太多同學的時候，教師或輔導員未能關注每位同學的情緒和需要。
5. 留意最近經歷過創傷或有親友遇害的同學，曾去過受災地區旅行的同學會有較深的感受，多留意他們，若有需要，應給予進一步的協助，且保持家校密切的溝通，好能幫助這些孩子。
6. 安排學校輔導員為有需要的教師和學生給予輔導或特別的協助。
7. 與學校輔導員保持密切聯絡，他們會較認識本澳不同的社區資源，當有學生、教師和家長需要特別輔導或進一步協助時，要為他們進行適當的轉介。
8. 為較高年級的同學安排課堂的討論和活動，引導他們發問和討論，多容許學生發言，表達感受和期望進行的關懷行動；活動方面，可選擇透過用圖畫和寫作的表達或用戲劇等活動，鼓勵他們表達感受。
9. 為孩子提供助人的渠道，例如發動學生做問候卡給傷者或受害者的家人，做感謝卡給相關的醫護人員和救護人員等。
10. 請教師和家長有限度讓孩子重看事發的經過和事後的災情，不要把事情重複地看完再看。

如需進一步輔導，請與教育暨青年局轄下各中心聯絡：

教育心理輔導暨特殊教育中心	401010	綜藝館青年中心	701385
氹仔教育活動中心	841284	駿菁活動中心	425110
塔石青年中心	522233	黑沙環青年中心	450852

學生因南亞地震海嘯災難感到驚慌 教師可給予學生的輔導建議

近日南亞區發生嚴重地震和海嘯，相信兒童和青少年也透過不同媒體，看了不少相關的報導，部分學生也會因而感到擔心、驚恐和不安，加上曾有學生隨家人到過這些地方旅遊，不安的感受會比較強烈；為此，我們作出以下的建議，以便教師可給予學生心理上的支持，減輕他們因這次災難事件引起的困擾。

1. 孩子一般會很留意教師對類似事件的回應，故建議教師要表現平靜，避免在孩子面前表示過份驚慌和焦慮。
2. 了解班上的同學，是否有家人或親友，在事發期間到過受災地區旅行，不論遇到意外或平安回來，因這些孩子很可能聽到親歷其境的故事，會有較強烈的感受。
3. 留意最近經歷過創傷或認識任何有親友遇害的同學，曾到過受災地區旅遊的同學，他們的不安情緒會較嚴重，多留意這些孩子，若有需要，應給予特別的協助，且保持家校密切的溝通，幫助這些孩子跨越不安的情緒。
4. 讓孩子認識地震和海嘯的形成、先兆和逃離的方法，同時也讓他們了解澳門的地理位置，受影響的機會等等。
5. 提醒他們全世界都正在關心和處理這件事情和受影響的人，引導他們適量地關心有關的消息，鼓勵他們對事件和受災害的人給予支持和關懷，且作出行動，如捐款、賑災等，教師更可組織同學寫心意卡，送給傷者、受害者家人、相關的醫護人員和救護人員等。
6. 讓孩子明白感到難過是正常的，告訴他們當有悲劇發生時，有任何的感覺都是正常的反應，鼓勵他們把心中的感受說出來，包括憤怒、悲傷、驚慌、擔憂、焦慮、疑惑等，且要耐心聽孩子的感受，要表達對他們的明白和讓他們知道有這樣的感受也屬正常，容許他們用合理的方式表達，如：哭出來，畫和寫出感受等，也可與他們分享自己的感受，但切勿說教或把自己說得偉大，要讓孩子感受到他們有這種感受屬於正常，也會有能力去跨越。
7. 觀察孩子的情緒，不同年齡的孩子表現都不同，有一些孩子不一定懂得或會選擇不用說話表達自己的情緒，他們或許會在行為、食慾和睡眠等方面出現異常的表現，這些狀態可反映他們不同程度的憂傷、焦慮和不安。孩子處理情緒的方式不一，緊記感受是沒有對或錯的，多給他們支持。

8. 若孩子有需要，可與他們討論新聞報導的內容，讓他們知道事實的真相，切忌裝作事情沒有發生，或者事情不是如報導的嚴重；孩子是聰明的，假如他們覺得成年人害怕告訴他們事實的真相，他們會更感害怕。
9. 不要偏離事實，不要改編或推測發生了甚麼事或將會發生甚麼事，更切忌把話題圍繞在事件的受災程度和範圍上，盡量把重點集中在事後各界如何關心和救助該地區和有關人士，孩子又可如何在能力範圍內關懷和支持。
10. 按孩子的年齡解釋事件的情況，初小階段的孩子需要去表達憂傷，可給他們一些真實的生活例子，讓他們相信他們的日常生活不會有太大的改變或危險，高小階段及較低年級的初中同學會比較懂得用說話去表達，他們會問他們是否安全，學校會否有甚麼回應，較高年級的初中和高中同學會對同學、家人及社會人士的議論有不同的看法和感受，他們會對如何令家園更安全及避免類似災難在澳門發生有更深關注，並會願意做些具體的事去幫助受害者和受影響的地區和人士。

鼓勵不同年齡的孩子用說話表達他們的想法和感受，做一個好的聆聽者。此外，假若您的學生需要進一步的心理輔導，請與教育暨青年局轄下各中心聯絡：

中心名稱	服務時間		聯絡電話
教育心理輔導暨特殊教育中心 美麗街 31 號德記商業大廈二樓	星期一至五 (公眾假期除外)	上午 9 時至下午 1 時	401010
氹仔教育活動中心 氹仔布拉干薩街濠景花園 24 至 26 座地下		下午 2 時半至 5 時 45 分	841284
塔石青年中心 德勝馬路何東中葡小學內	星期一至六 (公眾假期除外)	下午 2 時至 8 時	522233
綜藝館青年中心 新口岸畢仕達大馬路綜藝館第二座一樓			701385
駿菁活動中心 黑沙環馬場東大馬路順景廣場			425110
黑沙環青年中心 黑沙環海邊馬路建華大廈		下午 3 時至 8 時	450852

孩子因南亞地震海嘯災難感到驚慌 家長可給予子女的輔導建議

近日南亞區發生嚴重地震和海嘯，相信兒童和青少年也透過不同媒體，看了不少相關的報導，部分學生也會因而感到擔心、驚恐和不安，加上曾有學生隨家人到過這些地方旅遊，不安的感受會比較強烈；為此，我們作出以下的建議，以便家長可給予學生心理上的支持，減輕他們因這次災難事件引起的困擾。

1. 孩子一般非常留意家長對事件的回應，故建議家長要表現平靜，避免在孩子面前表示過份驚慌和焦慮。
2. 了解孩子是否有同學或認識的朋友，去了受災地區旅行。
3. 限制孩子從電視看這些報導的時間和次數，如果他們一定要看，與他們一起看一段短時間，讓他們知道事實的真相，切忌裝作事情沒有發生，或者事情不是如報導的嚴重；孩子是聰明的，假如他們覺得成年人害怕告訴他們事實的真相，他們會更感害怕。陪他們看完後，把電視關掉，不要把事情重複地看完再看。
4. 給孩子多些關注，讓他們知道和感受家長的關心和愛護，告訴他們事情正在處理中，按他們的年齡，協助他們了解發生了甚麼事。
5. 安排時間多與孩子交談，聽他們的心聲和感受，並在事前準備自己，例如計劃和他們談甚麼，對於他們的憂慮，會如何回應等。
6. 安排時間多與孩子相處，因為家長的臨在會給予他們安全感，也會給他們多些表達的機會，很多孩子需要成人的臨在，讓他們坐近家長身旁，給他們擁抱，特別在孩子睡覺前，把他們抱在身旁，可讓他們知道和感受到被愛和安全。
7. 在睡覺前，盡量與孩子一起閱讀或玩一些靜態的遊戲，這些靜態的活動能拉近人與人之間的距離和給予安全感，同時也能讓孩子覺得生活沒有大改變，用多一些時間給孩子身體的接觸，如果孩子需要，讓他們睡覺時開著燈。
8. 盡量保持正常的日常起居習慣，避免彈性處理吃飯、做功課、做家務、睡覺等時間；孩子可能有困難集中精神做作業，晚上也可能較難入睡或發惡夢，容許若短期內有這些事情發生是正常的現象。
9. 留意孩子的健康狀況，焦慮和壓力是會導致身體不適的，要確保孩子有足夠的睡眠、運動和營養。觀察他們的情緒，不同年齡的孩子表現都不同，有些會較懂得或選擇用說話表達情緒，有些則會在行為、食慾和睡眠等方面，反映不同程度的憂傷、焦慮和不安。孩子處理情緒的方式不一，緊記感受是沒有對或錯的，不要批評孩子的感受，多讓他們感受到被聆聽和關懷。

10. 了解孩子就讀的學校有甚麼可幫助他們面對這件事情的活動，保持家校密切的聯絡，互相配合，讓孩子感受到安全，但如孩子持續感到憂慮和不安，可聯絡班主任或學校輔導員，幫助孩子和進一步了解社區的相關服務。
11. 善用這個時間，抽空與孩子參與一些社會團體為受害者安排的活動或積極行動，也可善用這個機會教導孩子珍惜生命和身旁的親友，可考慮寫一封信、一首詩、畫一幅圖畫等，去表達心中的感受和對受害者及其家人的支持。
12. 在這段期間，下班後也盡量早點回家陪伴孩子，讓他們感到安全；談話間切忌就是次災難事件說怨天尤人的負面說話，以免引導孩子產生迷信或偏見。

鼓勵不同年齡的孩子用說話表達他們的想法和感受，做一個好的聆聽者。此外，假若您的子女需要進一步的心理輔導，請與教育暨青年局轄下各中心聯絡：

中心名稱	服務時間		聯絡電話
教育心理輔導暨特殊教育中心 美麗街 31 號德記商業大廈二樓	星期一至五 (公眾假期除外)	上午 9 時至下午 1 時	401010
氹仔教育活動中心 氹仔布拉干薩街濠景花園 24 至 26 座地下		下午 2 時半至 5 時 45 分	841284
塔石青年中心 德勝馬路何東中葡小學內	星期一至六 (公眾假期除外)	下午 2 時至 8 時	522233
綜藝館青年中心 新口岸畢仕達大馬路綜藝館第二座一樓			701385
駿菁活動中心 黑沙環馬場東大馬路順景廣場			425110
黑沙環青年中心 黑沙環海邊馬路建華大廈		下午 3 時至 8 時	450852