

給虎林國中家長的一封信

親愛的家長：

對於6月3日有關學校負面的新聞報導，校方立即於6月4日班會課集合全校學生進行安心宣導講座，以降低學生的不安感。目前學校、市府、教育部及警方正積極介入調查，並會釐清真相，還原事實，請家長放心。

現階段，您及孩子的生活或許會受干擾影響，事件可能會讓您們有不安感，為了能協助孩子安心度過這混亂期，需要您我共同關心孩子的狀態。

當孩子出現以下情緒或反應都屬正常，大概會在幾天至幾週內就會消失。

- 生氣
- 緊張擔心
- 心情低落
- 睡不好，容易驚醒
- 覺得別人在關注自己
- 不想與他人互動



在課後時間，您能協助孩子的是：

- **陪伴**

詢問及關心孩子的狀態，瞭解孩子受到事件的影響程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。

- **轉移注意力**

進行孩子有興趣的活動，或外出散心，讓孩子有事情可以專注或忙碌，達到轉換心情的目的。

- **不要繼續過度關注相關新聞報導**

過度關注新聞報導容易引起情緒上的不安及焦慮，為了穩定孩子的狀態，請以關懷陪伴為主即可。

若孩子仍有較高的焦慮，以致影響日常生活作息，可與孩子的班級導師或輔導處聯絡，學校總機 03-5309433，輔導處分機 210~211。

~虎林國中 關心您~