

社區創傷或發生重大事故後為年青人提供心理支援-給教育界同工參考建議

創傷事件如天災、校園暴力、老師或朋輩的突發性嚴重傷亡都可能會影響學生的學習、行為和人際關係。以下是一些年青人可能會出現的反應，以及教育界同工可以提供支援的方法。

請注意，學生的反應會各有不同。

學生希望你能明白他們可能會：	你可以提供的支援方法：
1. 感到悲傷、害怕、憤怒、空虛或麻木。年紀較小的學生可能會纏著大人。年紀較大的學生可能會羞於表達自己的不安，隱藏自己的感受，或更集中在社交網站分享。	1. 聆聽學生的感受和關注以作支援。讓他們了解可能有的創傷反應。不要假設所有學生都會有相同的感受或需要幫助，要嘗試包容學生的不同反應。
2. 出現新的或更惡劣的行為問題(例如猛烈的情緒表現、暴躁、犯規)。有些可能會進行帶有傷害性的行為(例如濫藥、酗酒、傷害自己或危險的性行為)。	2. 以耐性去應對輕微的行為問題，設定限制時保持冷靜。回復學校日程規律可以鞏固安全感，然而在課堂活動的安排上也要考慮學生情緒平復的步伐，避免操之過急。若關注學生有自我傷害或危險行為，應盡快轉介至專業服務。
3. 難以專心集中參與活動，或準時完成工作。	3. 明白學生專注及參與課堂活動的能力可能會受影響。把焦點放在當下，並溫柔地提示學生當天要做的事情。考慮調適對功課的要求，及提供額外指引。
4. 因睡眠的問題而表現困倦或暴躁。	4. 意識到睡眠問題是常見的，並可能會引至疲勞及影響課堂參與。建議健康的睡眠習慣(例如：上床前離開電腦、手機或網上的資訊)和平復心情的應對策略。學生的睡眠問題未得穩定之前，亦可考慮彈性處理交功課的期限。
5. 出現創傷經歷後的身體反應(例如胃痛、頭痛、心跳、週身疼痛或呼吸急促)。	5. 認識到身體的反應可能會令學生感到困惑或慌張，使他們更加害怕。鼓勵學生運用放鬆的技巧以作舒緩(例如緩慢呼吸、伸展或體能運動)。
6. 對慣常聽到的聲音(例如掉下鉛筆、關門、揚聲器的喳喳聲、小孩的叫聲)更易產生驚嚇的反應，以致驚慌。	6. 確認聲音的來源及解釋它們並不危險。安慰學生他們處於安全的事實。向他們解釋經歷創傷或重大事件後若他們仍處於高度戒備的狀態，身體出現的各種反應也是常見的現象(例如：感到驚愕、肌肉繃緊、呼吸急促)。鼓勵他們運用放鬆的技巧以作舒緩(例如緩慢呼吸)。
7. 認為生命沒有意義，或從家人、朋友中孤立自己。就算平時外向的學生也可能變得離群。他們或會轉投到社交媒體，電子遊戲、或其他網絡活動。	7. 建議他們投入正面的活動(如：義務工作、培養興趣等)。討論如何應對失落的情緒。提及面對面的人際支援、與家人朋友交談的重要性，而非單單以社交網頁與人接觸。支持學生連結他可以信任的成年人。
8. 擔憂學校並不安全、危機事件會再發生，以及呈現與危機事件有關的負面想法。學生如對其將來失去希望，可能會因而放棄學習或逃學。	8. 在安全情況下儘快回復穩定的生活程序，以提升安全感。提醒他們這是罕見的事件，並解釋成人們如何守護學校成為一個安全的地方。
9. 覺得自己沒有在事情發生前後或過程之中作出任何行動，以避免當前的結果或減少所帶來的影響。學生因而自覺需要負上責任，甚至為自己幸免於難而感到內疚。	9. 討論時提出人們在事件中已經盡力做了能力範圍內可做的事。提供真實、正確，而以學生的年紀能明白的資訊。讓學生知悉你會向其說出事實。
10. 從不同媒體搜尋與事件有關的資訊，期望找到答案。	10. 建議他們有節制地接觸媒體，以保持平衡及多角度的了解。學生遇到難題時，用一個溫柔接納的態度與學生一起討論思考，尋找出路。

如以上任何問題影響到學生的日常生活，請轉介受影響的學生尋求專業人士協助。

教師及專業人員亦需留意自己的身心反應，有需要時請尋求協助。