**水災復課後導師可以做的事**

**一、課堂上可以提供的安心減壓宣導**

親愛的同學們，在9月23日我們經歷了一場水災，大量泥水從山上沖下來，改變了很多人原本的生活。從居住環境、交通方式到用水用電，生活中有許多不便利的地方，也不知道什麼時候能夠恢復。現在，要恢復上學上課了，有些同學可能有注意到自己還是會有一些不舒服的感覺，像是緊張、害怕、煩躁或者生氣，或是有一些不一樣但不知道怎麼說的感覺，這都是很正常的喔！

為什麼是「正常的」呢?因為當我們遇到危險的事情時，我們的腦袋和身體會充滿壓力，讓我們更有力氣面對危險，並想辦法保護自己。只是壓力也會讓我們常常想起水災的畫面，甚至作惡夢。我們也可能不太想討論或靠近某些地方，也變得容易緊張、害怕或生氣。可能也會常常身體不舒服，像是肚子痛或睡不著。這些壓力反應都是身體和心理在提醒我們注意危險，通常也會隨著時間慢慢減少。

老師整理了上面這些小提醒，希望能夠更幫助你瞭解自己怎麼了，並幫忙你能慢慢放鬆、找回安全感。同學們也可以和信任的大人或老師聊一聊，做一些像是畫畫、運動或深呼吸這些會讓自己放鬆的事情，按時吃飯、睡覺，讓身體可以有力量，我們一起互相幫忙，慢慢讓心情變好。

不過阿，每個人恢復的速度都不一樣，不用和別人做比較，有困難的時候勇敢求助是很棒的行為！所以再次提醒大家，如果你有任何不舒服，記得告訴老師或家長，我們都會陪著你，一起度過這段時間。

一張含有 樹狀, 戶外, 橫向, 天空 的圖片

AI 產生的內容可能不正確。

**二、一個月內需觀察的壓力反應指標**

在引導、鼓勵學生回歸原來生活規律的過程，我們也希望同時評估學生們的適應情形，透過以下壓力負載過重的指標，留意學生是否需要個別關心。

1. 情緒與行為觀察(與災害前相較)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 無 | 偶爾 | 經常 |
| 明顯變得安靜、退縮、不愛說話 |  |  |  |
| 容易生氣、情緒波動大 |  |  |  |
| 對平常有興趣的活動失去興趣 |  |  |  |
| 常常發呆、分心 |  |  |  |
| 容易受到驚嚇、警覺性高 |  |  |  |
| 常訴說身體不適(頭痛、肚子痛等) |  |  |  |
| 與同學互動減少或出現衝突 |  |  |  |
| 常在言語、遊戲中重複描述災害 |  |  |  |
| 避免聽見或靠近與災害有關的事物 |  |  |  |

1. 學生主動反應

* 有無主動向老師或同學表達
* 害怕、擔心災害再次發生
* 覺得自己或家人不安全
* 覺得人生沒有希望、想放棄
* 想離開學校或不想上學
* 其他(請具體描述)： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 若上述行為持續超過一個月，已經影響到日常生活，建議導師可向學校輔導室反應，或者尋求相關的專業資源。

最後，要提醒各位第一線的老師，除了關心學生以外，也請您花些時間，關注自己的身體健康和心情反應(可參考上述壓力反應指標)。當老師能夠覺察自己，好好照顧自己，也才能陪伴學生一起走這段災後重建的道路。請不要輕忽創傷情緒的感染性，必要時尋求相關資源的協助，有大家陪伴您一起努力。

花蓮縣學生輔導諮商中心關心您