

輔導學生因經歷有關修訂【逃犯條例】突發事件而引發的情緒

- 老師篇

近日，有關修訂【逃犯條例】的社會事件引起廣泛學生的關注及討論，有些學生甚至參與其中。無論是「遊行」、「罷課」、有同學、朋友，甚或家人參與其中，甚或透過各種媒體目睹事件的學生，或會出現各種情緒及感到持續困擾。作為老師的你，學生有機會向你傾訴或求助。以下一些建議，可供各位老師在輔導學生時，作為參考。

談論有關修訂【逃犯條例】突發事件，老師可採取的態度：

(1) 以開放接納的耳朵聆聽學生心聲

無論老師本身對有關修訂【逃犯條例】突發事件的立場如何，亦應開放真誠的耳朵，以開放和接納的態度聆聽學生的心聲和困擾，避免批評或與他們爭論政見。

(2) 理解和尊重學生的感受及經驗

不宜否定學生的主觀感受和親身的經驗，每個學生於是次事件中所擔當的角色、參與的程度及所遇經歷都是獨特的，其他人未必都曾經歷或能夠理解。雖未能做到感同身受，但亦應對他們予以理解和尊重。

輔導學生的建議內容：

(1) 協助學生了解及接納個人情緒反應

面對突發事件，甚至身歷其中，學生必然會產生暫時性的情緒困擾和不安，包括：震驚、憤怒、恐懼、擔心、難過、內疚、失眠、甚至在腦海中不斷重覆有關的畫面等。要讓學生明白此乃正常及自然的心理反應，屬暫時性，不用過份擔憂。這些反應會隨著事件的明朗化或完結而逐漸減退，可建議學生做一些舒緩身心的活動(如：做運動、聽音樂、看電影)或找人傾訴，有助減少不安的感覺。

此外，有部份學生因自己對事件的看法/立場模糊，或因與身邊的朋友、同學或家人不一樣，而感到壓力和不安。老師宜引導學生接納自己此時此刻(here and now)的感受和看法，並鼓勵他們尊重自己(即使立場不穩)，繼續對事件保持關注和探索。

(2) 關注學生的實際需要

此時討論政治立場未必能幫助舒緩學生的情緒困擾，老師可以集中關注學生的實際和現在的需要(包括：生理、心理、甚至學業上的需要)，如了解學生「是否有足夠休息？」、「是否有足夠精神應付學業？」、「家人有否擔心/怪責」等，有助舒緩學生高漲的情緒及提醒學生要照顧自己。

(3) 擴闊學生看事情的角度和彈性，舒緩不安情緒

如有學生對事件看法過於負面或過於擔憂，可勸籲學生從多角度理解事情，切忌鑽牛角尖，令思想走向極端化。提醒學生看事情和處事要有彈性，無論自己或別人，都可以對此事有立場，亦可以沒有立場，立場亦會因時而變，不要抱有非黑即白一面倒的想法，以免為自己或他人帶來壓力。

(4) 給學生的提點

4a. 以正確途徑獲取事件最新資訊

電視、電台、報紙及網路上充斥著事件的最新資訊，當中有真有偽，學生要小心和理智地判斷，切勿誤信流言，甚或胡亂轉載，避免引起不必要的恐慌或焦慮。他們亦可從不同渠道多角度了解事件的實況，或有選擇性地接收傳媒訊息。若資訊令人不安，可選擇減少/停止接收訊息，如關掉電視或Facebook，讓自己休息及安靜下來。有需要時，鼓勵學生與師長進行理性討論，達致全面和準確地瞭解事實和不同觀點。

4b. 在互相尊重的基礎上探討和表達個人意見

就事件的睇法，社會上仍存在不同的聲音乃屬正常。學生要明白各人可持不同的觀點進行討論，即使別人的觀點與自己不同，亦不必攻擊別人或一定要說服他人，反應互相尊重，理性討論和表達個人意見。

4c. 接納自己和他人可對事件有不同程度的參與

每個人對事件的角色和參與程度有所不同，可選擇參與其中，亦可選擇不參與其中，即使支持亦可有不同形式和程度的參與。每人的表達方法可有不同，應接納而不應自責或怪責別人。

4d. 切忌因事件而影響與親人/朋友的關係

學生或會因此事而與家人/朋友發生爭拗，影響彼此關係。老師先肯定及疏導學生的情緒，讓他明白要有接納不同意見的胸襟，應以平和冷靜的態度與家人展開對話，讓家人了解和明白他的想法。一家人可以和而不同，切勿因政見不同而損害與家人關係。

4e. 需要時尋求支援

如學生有情緒困擾或想找人傾訴，可向家人、老師及社工求助。

(5) 鼓勵學生逐漸返回日常生活軌道

隨著事件逐漸緩和，老師可鼓勵學生慢慢地重回日常生活軌道，平衡追求理想和實際生活所需。學生可容許自己重返日常生活秩序，但亦可繼續留意事態的發展，或以其他形式表達支持。

學生在甚麼情況下需要老師特別留意？

如學生……

- ✓ 不安情緒持續困擾(如兩星期或更長)，影響日常生活
- ✓ 過往曾受情緒或精神困擾而因此事觸發情緒反應
- ✓ 因對此事意見不同而與家人、朋友、同學、教友等出現爭拗而關係變差，甚至被獨立
- ✓ 背景特殊(如內地新移民、家人為警察、政治背景……)

如老師發現學生的情緒持續受事件所影響，

亦可以轉介學校社工作即時跟進。