

不能上学；一中学生目睹同学跑步倒地猝死，无法开口讲话；一中学生在参与抢救哮喘发作的同学之后，惊恐不已，感觉生命脆弱无能，陷入对死亡的恐惧焦虑中……

心理辅导，就是要帮助人们恢复其对生活的信心，恢复对生活的确定感和掌控感。危机事件发生后，“事”的处理相对需要时间短，而“人”的心态恢复需要比较长的时间。

关注人，学校可以做什么？

即时即刻，启动危机干预机制。

要采取系列即刻处置的措施，将秩序带入混乱的现场。现场即刻处置包括：控制局面、提供保护、给予安抚、告知家长。

控制局面。在危机事件发生的第一时间，学校领导、心理老师和相关人员迅速赶到现场，控制局面，防止事态进一步恶化，必要时报警求助。

提供保护。保护和提供庇护所：封锁危机事件发现现场，避免围观造成二次伤害；提供安全安置场所，对师生生命安全进行保护，确保人员安全，提供食品、药物和其他必需品等。

给予安抚。进行筛查，明确现场需要相关帮助的对象。然后，聆听和接纳，像一个关爱的父母，给予简单的心贴心的关怀。

通常，辅导者要温和地向学生介绍自己，告诉他们事情已经过去了，局面已经或正在得到控制，他们是安全的；善意的表达，“我在这儿帮你”；如果允许，触碰（轻轻碰碰）；用简单的语言（过去了，没事了，安全了）；讲述经历、不要强迫；情感支持，给予认同（正常、原因），受到刺激的师生可能会出现不同程度的应激反应，包括躯体反应（例如颤抖、呕吐、头晕、胃疼等），和心理功能失调（例如严重的退行和情绪紊乱等）；对即将出现的睡眠障碍和

侵入有所准备（今晚有可能会做噩梦，是非常正常的，有可能睡不着觉。）；预约下次会谈。

告知家长或亲人。在局面得到初步控制后，将学生交给父母、老师或其他救援人员，并交待注意事项。

制定危机事件的心理干预方案。

一般，当天就要制定危机事件的心理干预方案。

成立危机干预小组。主要由学校领导和本校心理老师团队负责，必要时可请求外校心理老师支援。

收集和公布官方正式信息。详细了解危机事件发生的过程和结果，掌握警方、医疗机构对事件及伤亡状况的正式结论、鉴定。

筛查评估事件的影响程度，确定需要进行心理干预的对象。

面向全体师生进行筛查，包括事件受害者、目击者及与当事人密切相关的人（同班同学、朋友等）；与事件无关，但听说该事件后产生不良反应的人；班主任、科任老师或家长、同学、朋友通过观察发现有异常行为反应的学生等。

制定辅导方案

危机事件发生后，受不同影响程度的对象所适合的心理辅导方式、内容会有所不同。

对筛查出来的对象进行评估，根据其受影响的程度及当前状态，确定其参加个别辅导还是团体辅导，还是二种辅导都需要。（2）对有伤亡或影响严重的班级，要进行特定的团体辅导，进行告别仪式。如果是伤亡重大的事故，或者众多学生目睹事发经过且造成人员死亡的事件，应有一个全校性的哀悼仪式。

第三，实施团体心理辅导。

危机干预的团体辅导，可以通过小组辅导和班级辅导进行。前者，辅导对象为来自不同班级的受影响的程度相似的、性质相同的需要帮助者，组成小组进行团体辅导；后者是以危机事件当事者所在班级为对象进行的团体辅导。

小组团体成员以8~12人为宜，辅导的过程包括：1. 建立关系。辅导教师平和地介绍自己，简单说明团体背景及辅导要求，请小组成员轮流作自我介绍。2. 回顾事件。鼓励小组成员详细地回忆自己所目睹的事件经过。3. 情绪宣泄与支持。让小组成员充分表达情绪和想法，辅导教师共情、支持。4. 重建安全感。5. 展望未来、相互鼓励、结束。

责任编辑 邱 丽

