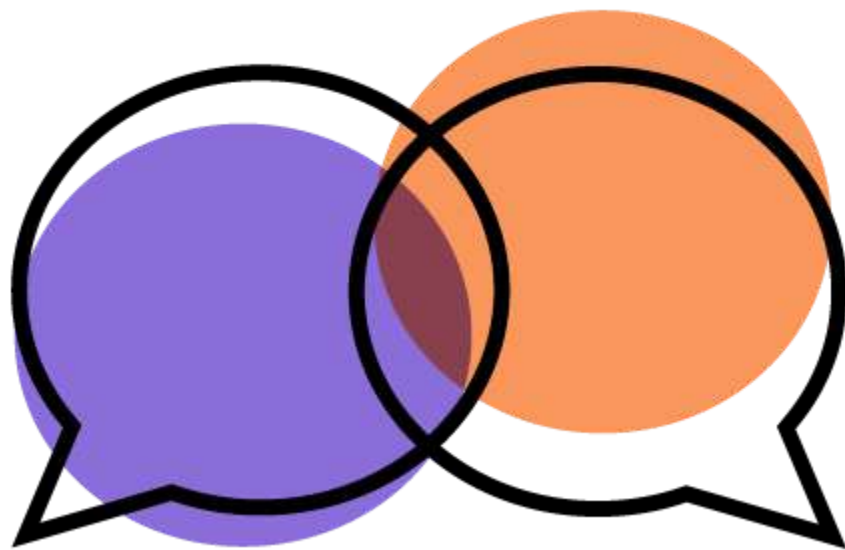


展开对话：应急演习支持  
教师指南  
学前班-六年级



# 展开对话：应急演习支持 教师指南 学前班-六年级

您准备好与学生就应急准备、消防演习和封锁/积极的射击演习展开对话了吗？

展开对话（STC）就是为了支持你《**STC**: 应急演习支持教师指南》将帮助您引导学生完成应急演习的每个步骤：之前、期间和之后。该文本概述了关键的创伤知情法以及可用于满足您和学生具体需求的提示和修改。每个步骤都可以根据您的程序、时间表和辅导方式进行定制。

注意：本文件也可能有助于看护者和家长与孩子就应急演习和学校枪击事件展开对话。

## 目录

### [教师指南: 学前班-一年级...2](#)

- 演习前 (学前班-一年级)...2
- 演习中 (学前班-一年级)...4
- 演习后 (学前班-一年级)...6

### [教师指南: 二年级-四年级...8](#)

- 演习前 (二年级-四年级)...8
- 演习中 (二年级-四年级)...11
- 演习后 (二年级-四年级)...13

### [教师指南: 五年级-六年级...15](#)

- 演习前 (五年级-六年级)...15
- 演习中 (五年级-六年级)...18
- 演习后 (五年级-六年级)...20

### [全年级适用的呼吸/专注当下活动...22](#)

### [专家致全年级的提示...23](#)

### [资源与参与者...25](#)

## 教师指南：学前班 - 一年级

### 演习前

提示：这可能是一些学生第一次进行应急演习。重要的是要清楚地说明这是一项每年都会进行多次的练习。第一次参加演习的学前班学生和多年来一直参加演习的高年级学生之间是有区别的。他们在支撑和支持方面需要的东西不同。

#### 1. 构建对话,

- 让学生知道你们今天要讨论的内容
- 例如：今天我们要讨论安全问题。安全是.....
  - 我们为保护自己和周围的人而做的不同事情。
  - 我们为了保持大脑、身体和心灵的快乐和健康而做的事情。

提示：这次谈话也可以成为与学生集思广益的机会，并共同定义你们正在探索的大主题。

#### 2. 讨论现有的安全措施

- 与学生一起讨论他们在日常生活中已经实施的安全措施以及这些措施的重要性/意义
  - 系安全带（我们为什么要这样做？）
  - 佩戴口罩（我们为什么要这样做？）
  - 骑车时佩戴头盔（我们为什么要这样做？）
- 与您所讨论的演习类型相关→“就像在车上要戴头盔或系安全带一样，我们在学校时也会练习一种叫做“此处是演习名称”的东西。这就是关键所在！

#### 3. 定义关键术语

- 要求学生帮助定义关键术语（安全/保障、紧急情况、火灾/演习、安全行走等）。
- 例如：什么是紧急情况？（学生定义）是的，紧急情况是指发生严重的、有时可能是危险的事情。

提示：如果您是和学前班及幼儿园低年级的孩子一起，请学生用他们的身体来分享他们自己的定义！提示学生“用你的身体告诉我安全是什么样子的”或“当你感到安全时，身体会怎么表现？”或“画一幅你认为代表安全的画”。

#### 4. 分享我们为什么要进行应急演习？

- 与年轻人分享真实的、适合其发展的原因，对创伤知情法来说至关重要。可以考虑分享以下内容：

- 我们进行这些演习是为了在发生紧急情况时保证自身安全，或者以防发生重大/危险的事情。
- 这个演习是我们全年都要进行的。练得越多，效果越好!
- 紧急演习有助于消防员和医生等人在紧急情况下开展工作。

#### 5. 加强 "以防万一"思想

- 就像戴头盔是为了以防危险情况发生，我们同样要进行演习，以防万一。
- 就像如果有一天公共汽车不来，你需要制定另一个计划到达学校。
- 像演习中的那种真正紧急情况可能永远不会发生，但做好准备，以防万一是一件好事。

提示:将对话变成一种群体游戏，进行提问应答活动。说出一种安全做法，并以 "为什么"来结尾。同时提示学生用 "以防万一"来回答。您也可以在短语中加入动作或手势。例如：老师：“我戴着头盔，为什么？”学生们：“以防万一”。老师：“我过马路时要看两边的情况，为什么？”学生们：“以防万一”。老师：“我参加消防演习，为什么？”“以防万一”。

#### 6. 强调学校的安全防护措施

- 与您的学生讨论学校是如何保证他们安全的？学校里又有谁在努力保护他们的安全？(每个人)
- 试试把这些措施列成清单，贴在教室里。

#### 7. 以深呼吸结束

- 如果谈话到此结束，给学生一点时间来分享最后的想法或问题。可以用言语来分享，也可以重新用身体摆个姿势。
- 让学生知道：“我们将暂停今天的对话，继续讨论\_\_\_\_\_。在此之前，让我们花点时间确认自己的感受，并一起做几次深呼吸。—查看指南的呼吸/专注当下活动页！

提示:对于幼儿群体来说，让整个身体参与进来很重要。试试 "蝶式呼吸"或打开音乐，进行拉伸/运动休息。

**教师指南：学前班 - 一年级**

演习中

提示:如果距离“演习前”谈话已经过去了一段时间,可以先快速回顾一下你们上次谈话中讨论的内容。

### 1. 讨论期望

- a. 这是您概述演习步骤和程序的机会。给学生明确的指示和期望。注意不要太快给出太多信息,要一步一步来,并在进行时演示每个步骤。
- b. 留出时间让学生提出需要进一步解释的问题。

### 2. 使用工具来帮助学生达到预期目标:

- a. 一种做法是使用视觉卡片/身体暗示:
  - i. 可以放在教室周围,或放在文件夹/夹子里,用于应急场景/演习。
  - ii. 可以指向“像老鼠一样安静”的图片卡或模仿老鼠的姿势,提醒学生保持安静。
  - iii. 使用“像岩石一样静止”的图片卡或模仿岩石的姿势,提醒学生脚踏实地,坚强,不要移动。
  - iv. 使用“禁止使用手机”的图片卡片,上面画一个X,或者用您的手臂做一个X。
  - v. 其他任何对学生有帮助的视觉提醒。
- b. 对于年龄很小的孩子,您可以把这个程序变成做游戏。  
例如:当我们听到警报/通知时,是时候变成老鼠了!来练习一下,让我看看你们的老鼠耳朵?你们的尾巴呢?哦!这些老鼠发出了非常大的声响,老鼠的声音是什么样的?这就对了!他们非常安静,而且偷偷摸摸的。让我们做一只静悄悄的老鼠,数到3的时候就窜到角落里去!

提示:在真正的紧急情况下,您可以使用什么工具来保持学生的安静?这对非常小的孩子来说可能是个挑战。某位教师建议准备棒棒糖或其他口部道具,如奶嘴或果汁,让学生保持安静。

### 3. 探索监管方法

- a. 紧急演习对任何年龄段的人来说都可能会引起焦虑。为学生提供工具以应对演习中可能出现的情绪,可以帮助整个经历变得更加积极。
- b. 从“呼吸/专注当下活动”页面中选择一些对您的学生有用的活动。在演习前练习这些方法,并鼓励学生单独使用,或以小组形式带领他们完成活动。
- c. 所有的活动都可以默默地、独立地完成,所以非常适合演习!

### 4. 再次强调演习只是练习!

- a. 提醒学生“以防万一”,当进行演习时,并不是发生了真正的紧急情况。
- b. 让学生知道如何/是否会得到演习的通知。
- c. 如果演习发生时,学生在教室外(如:厕所、走廊、食堂等),该如何处理?
- d. 解决未预先宣布演习时应采取的措施。

提示:只要有可能,应急演习应该在警报或大喇叭通知之前向教师和学生宣布。这可以让学生(和教师)在心理上为即将发生的事情做好准备。这是创伤知情应急演习方法的一个关键因素。

### 5. 以深呼吸结束

- a. 如果谈话到此结束，给学生一点时间来分享最后的想法或问题。可以用言语来分享，也可以重新用身体摆个姿势。
- b. 让学生知道：“我们将暂停今天的对话，继续讨论\_\_\_\_\_。在此之前，让我们花点时间确认自己的感受，并一起做几次深呼吸。-查看指南的呼吸/专注当下活动页！”

提示：对于幼儿群体来说，让整个身体参与进来很重要。试试“蝶式呼吸”或打开音乐，进行拉伸/运动休息。

## 教师指南：学前班 - 一年级

### 演习后 (在应急演习后直接进行)

1. 肯定并庆祝演习圆满结束
  - a. 让学生知道演习已经结束，大家会回到课堂。
  - b. 肯定大家刚刚完成了一件重要的大事！
2. 确认感受
  - a. 邀请学生分享他们在演习后的感受：
    - i. "用你的身体向我展示自己在\_\_\_\_\_演习后的感觉" (请学生用他们的身体摆出一个姿势，画出或直观地演示--教师可以举个例子)
    - ii. "发出声音或选择一个词来描述你现在的感觉。"
    - iii. 让学生用心情图指出自己的感受。
  - b. 请学生注意他们的同学是如何感受的。
3. 重新调节身体、思想和心灵
  - a. 在分享他们的感受后，引导学生完成之前谈话中的呼吸环节。
  - b. 确认学生的感受，并提醒他们如果仍有负面情绪，可以利用心理健康资源。
4. 提醒并为安全命名
  - a. 提醒学生，他们现在在学校都是安全的。
  - b. 集思广益，想出一些你知道自己是安全的方法。例如：“我们如何知道现在是安全的？你能想出一些例子吗？我知道现在是安全的，因为我们都在教室里，即将开展下一个活动。”
5. 反思演习经验
  - a. 哪些方面做得好？我们下次可以在哪些方面下功夫？

提示：我们不建议在紧急演习后采取惩罚性的纪律措施。通常情况下，学生的反应是不舒服甚至是创伤的表现。相反，在对话中利用这一点，说出下次需要努力的行为，以及为什么这是重要的。如果有必要，可以邀请学生与您、学校的辅导员或其他心理健康资源进行一对一的交谈。

6. 恢复正常活动
  - a. 现在演习已经结束了，回到日常活动中去吧！

提示：在应急演习结束后，回到熟悉的常规活动中去是很重要的。如何帮助您的学生在紧急情况后重新开始？我们认为第1-5点能帮助支持这一过渡。

关于神经多样性人士和残疾学生的信息和修改：

- 对于有身体残疾的学生和使用移动辅具的学生，要就他们在紧急情况下的具体需求进行对话。与学生一起制定个人安全计划，说明在紧急情况下成人和房间里的其他学生如何

协助。在应急演习之前，进行一对一的对话，以帮助学生感到有所准备和支持。让看护人/父母与学生一起参与也可能会有帮助。一旦制定了计划，就把它作为每次应急演习的一部分。

- 考虑到学生的感官需求。火灾警报和演习公告通常声音很大，而且在视觉上很震撼。试着在应急演习中为学生准备好消音耳机和太阳镜（在真正的紧急情况下也可以很容易地使用）。
- 在可能的情况下，将视觉支持与音频和视觉提示结合起来。使用STC的应急演练支持视觉故事([火灾演习](#)和[封锁演习](#))来辅助那些受益于视觉支持的学生。
- 如何为您的学生调整应急演习程序，既满足安全需要，同时也设定适当的期望？例如，要求一些学生完全保持沉默是无法做到的。那么是否可以提供一个感官物品或口腔刺激工具来代替？
- 考虑如何在对话中调动学生的五种感官来帮助交流信息。
- 课堂常规的中断可能很难应对。考虑学生在演习后是否需要额外的处理时间，并在恢复正常活动前为他们提供处理的空间。



### 演习前

#### 1. 构建对话,

- 让学生知道你们今天要讨论的内容
- 例如:今天我们要讨论安全问题。安全是.....
  - 我们为保护自己和周围的人而做的事情。
  - 我们为了保持大脑、身体和心灵的快乐和健康而做的事情。

提示:相信自己的学生非常了解学校社区和世界各地正在发生的事情。如果这次谈话是在最近的校园枪击案或学校事件的新闻之后进行的,那么关于进行此次谈话的原因要透明。

#### 2. 讨论现有的安全措施

- 与学生一起讨论他们在日常生活中已经实施的安全措施以及这些措施的重要性/意义
  - 系安全带(我们为什么要这样做?)
  - 佩戴口罩(我们为什么要这样做?)
  - 骑车时佩戴头盔(我们为什么要这样做?)
- 与您所讨论的演习类型相关→"就像在车上要戴头盔或系安全带一样,我们在学校时也会练习一种叫做"此处是演习名称"的东西。这就是关键所在!

#### 3. 定义关键术语

- 要求学生帮助定义关键术语(安全/保障、紧急情况、封锁演习、消防演习等。)
- 例如:什么是紧急情况?(学生定义,很可能是举例说明)是的,这些都是紧急情况的例子。通常来说,紧急情况是指发生严重的、有时可能是危险的事情。(重复这个过程进行演习)。因此,应急演习是指我们练习或排练在发生严重或危险的事情时该怎么做。

#### 4. 分享我们为什么要进行应急演习?

- 与年轻人分享真实的、适合其发展的原因,对创伤知情法来说至关重要。可以考虑分享以下内容:
  - 我们进行这些演习是为了在发生紧急情况时保证自身安全,或者以防发生重大/危险的事情。
  - 练习是因为我们需要知道,在发生紧急情况时,所有人都会知道该怎么做。我们练习得越多,就能准备得越充分。
  - 紧急演习有助于消防员和医生等人在紧急情况下开展工作。
  - 其他任何与学校社区相关的内容。

#### 5. 加强"以防万一"思想

- 就像戴头盔是为了以防危险情况发生,我们同样要进行演习,以防万一。
- 就像如果有一天公共汽车不来,你需要制定另一个计划到达学校。

- 像演习中的那种真正紧急情况可能永远不会发生，但做好准备，以防万一是一件好事。

提示:将对话变成一种群体游戏，进行提问应答活动。说出一种安全做法，并以“为什么”来结尾。同时提示学生用“以防万一”来回答。您也可以在短语中加入动作或手势。例如：老师：“我戴着头盔，为什么？”学生们：“以防万一”。老师：“我过马路时要看两边的情况，为什么？”学生们：“以防万一”。老师：“我参加消防演习，为什么？”“以防万一”。

## 6. 认识世界事件

- 认识到学生们可能已经听说了我国各地学校发生的暴力事件，而且他们可能有许多与这些事件有关的感受。
  - 开始时说：“我最近注意到，新闻上有很多关于持枪者伤害他人的报道。其中一些故事甚至是关于学校的。大家也注意到了这一点吗？你注意到了什么？”
  - “当我们听到学校里发生的恶性事件时，感到害怕和悲伤、困惑甚至愤怒是非常正常的。听到这些事情让你有什么感觉？”
- 确认学生的感受，并允许他们进行讨论。
- 确认并承认可能出现的感受（包括之前可能引发的创伤或损失）。
- 清楚地说明：根据统计，学校枪击事件很少发生。
  - “学校枪击事件非常罕见，这样的事情不太可能发生在我们学校。如果你曾经担心过这样的事情会发生，可以和我或其他值得信赖的成年人谈谈。”

## 7. 强调学校的安全防护措施

- 再次强调学生当下的安全，并提醒他们注意学校的安全措施。
  - “学校工作人员正在与家庭和公共安全保障机构合作，以保证你的安全。”
- 与学生讨论学校为保证其安全所采取的方法？试着把这些做法列成清单，张贴在教室里。
- 提醒学生，如果他们想一对一地谈论这些感受，可以利用心理健康/辅导员或教师资源。

提示:这次谈话可能会变成一个问答环节，也是可行的。但要尽量避免让学生进入详细的“如果”型思考。比如说：“如果有人带着枪来到我们学校怎么办”，这种问题可以回答道通过遵循校园封锁程序和通知执法人员。但是像“如果枪手在我们的教室里，先杀了你（老师）怎么办”这样的问题就无法回答。这是一种焦虑的表现，很可能会加剧激动和恐慌，而不是提炼。相反，如果出现了这样的问题，可以尝试这样重新引导对话。

- 认可:我理解你为什么可能会担心这个问题。有时候，当我们开始思考这样的情况时，大脑会自觉开始担心这样可怕的细节。
- 增援:所有参与使学校成为安全环境的方式和人员。
- 规范与提醒:“让我们都喘口气，记住，现在大家是安全的。学校枪击事件实际上非常罕见，这意味着这样的事情可能永远不会在这里发生。”
- 采取行动:“现在，让我们专注于可以练习的东西：应急演习。这将帮助我们在一旦出现紧急情况时做好准备。”
- 注意:在这次谈话中看起来被过往经历刺激到的学生，与他们进行一对一的确认。您可以帮助学生与学校辅导员或其他心理健康资源联系。

## 8. 以深呼吸结束

- 如果谈话到此结束，给学生一点时间分享任何最终想法或问题（以口头或书面形式）。
- 让学生知道：“我们将暂停今天的对话，继续讨论\_\_\_\_\_。在此之前，让我们花点时间确认自己的感受，并一起做几次深呼吸。—从呼吸/专注当下活动页选择一项活动！”

## 教师指南：二年级 - 四年级

### 演习中

提示:如果距离“演习前”谈话已经过去了一段时间,可以先快速回顾一下你们上次谈话中讨论的内容。

#### 1. 讨论期望

- 首先确定演习的名称和原因:学生们在练习什么?
  - 例如:“封锁演习是指我们练习在学校社区出现潜在危险时该怎么做。这可能是着有人携带武器,但也可能是一只狗进入校园,大人担心它咬伤学生。封锁管理可以用于许多不同的紧急情况--它并不总是意味着有人试图伤害人”。
- 这是您概述演习步骤和程序的机会。给学生明确的指示和期望。注意不要太快给出太多信息,要一步一步来,并在进行时演示每个步骤。
- 留出时间让学生提出需要进一步解释的问题。

提示:向学生提供信息,告知其在应急演习或紧急情况下不在教室(例如在卫生间、走廊、食堂等)的情况下该怎么做。

#### 2. 使用工具来帮助学生达到预期目标:

- 探索可以提供哪些工具来帮助学生达到演习期望。
- 一种做法是使用视觉卡片/身体暗示:
  - 可以放在教室周围,或放在文件夹/夹子里,用于应急场景/演习。
  - 可以指向“像老鼠一样安静”的图片卡或模仿老鼠的姿势,提醒学生保持安静。
  - 使用“像岩石一样静止”的图片卡或魔飞岩石的姿势,提醒学生脚踏实地,坚强,不要移动。
  - 使用“禁止使用手机”的图片卡片,上面画一个X,或者用您的手臂做一个X。
  - 其他任何对学生有帮助的视觉提醒。
- 例如:“你可以尝试一下.....听起来有点傻,但它可以让安静变得更有意思。我希望你能想出一个真正安静的东西。比如“像老鼠一样安静”。然后我想让你假装成那个东西。好的,现在你必须特别安静--不能动!什么是不动的东西?也许是一块石头?想象自己的身体是一块石头,稳稳地躺在地上,保持安静和静止。当你假装的时候,更容易保持静止和安静!而且它能让可能有点吓人的东西变得有趣”。

#### 3. 探索监管方法

- 紧急演习对任何年龄段的人来说都可能会引起焦虑。为学生提供工具以应对演习中可能出现的情绪,可以帮助整个经历变得更加积极。
- 从“呼吸/专注当下活动”页面中选择一些对您的学生有用的活动。在演习前练习这些方法,并鼓励学生单独使用,或以小组形式带领他们完成活动。

- 所有的活动都可以默默地、独立地完成，所以非常适合演习！

#### 4. 再次强调演习只是练习！

- 提醒学生“以防万一”，当进行演习时，并不是发生了真正的紧急情况。
- 让学生知道如何/是否会得到演习的通知。
- 解决未预先宣布演习时应采取的措施。

提示：只要有可能，应急演习应该在警报或大喇叭通知之前向教师和学生宣布。这可以让学生（和教师）在心理上为即将发生的事情做好准备。这是创伤知情应急演习方法的一个关键因素。

#### 5. 认真对待演习

- 重要的是要记住，学生在应急演习中表现出的某些行为实际上可能是一种应对机制或创伤反应。在演习之前，提醒学生：
  - “我知道大家经常进行这些演习，可能很难认真对待，但你不会把头盔戴在耳朵上，对吧？为什么？因为这样不能保证你的安全。因此，即使他们感觉很傻或难以做到，也一定要在演习过程中要尽量听从指挥，保持安静。如此一来，我们都能听清指令，并在真正发生紧急情况时有更多的准备。”
  - “如果你觉得在演习中必须说话或移动，请尝试我们之前谈到的一些呼吸和专注当下练习。如果这些不起作用，可以试试另一种解决方案。”

#### 6. 以深呼吸结束

- 如果谈话到此结束，给学生一点时间分享任何最终想法或问题，可以是口头或书面形式。
- 让学生知道：“我们将暂停今天的对话，继续讨论\_\_\_\_\_。在此之前，让我们花点时间确认自己的感受，并一起做几次深呼吸。-查看指南的呼吸/专注当下活动页！”

## 教师指南：二年级 - 四年级

### 演习后 (在应急演习后直接进行)

#### 1. 肯定并庆祝演习圆满结束

- 让学生知道演习已经结束，大家会回到课堂。
- 肯定大家刚刚完成了一件重要的大事！

## 2. 确认感受

- 引导学生完成此身体扫描练习或其他基础活动：
  - 想象一个扫描仪正从你的头部到脚趾滑下你的身体，当扫描仪向下移动时，注意你在身体每个部位的感觉。从头部开始，向下移动到你的肩膀、胸部、腹部、臀部、腿部、脚踝和脚趾（给些时间来完成扫描）。
- 请学生选择一个或两个词来描述他们现在的身体感觉。确认他们的任何感觉都是好的。请学生写下想到的词，并转身与旁边的人分享。

提示：应急演习往往会让人觉得是一个人的经历，从而让学生感到孤独。考虑如何在这些潜在的可怕情况发生之前、期间和之后为社群创造机会。

## 3. 重新调节身体、思想和心灵

- 在分享他们的感受后，引导学生完成之前谈话中的呼吸环节：
  - “让我们一起集体做3次深呼吸：将一只手放在你的下腹部，用鼻子吸气，把气直接送到腹部，用嘴呼气。很好。肩膀和额头也要放松。再做2次深呼吸。下一次你吸气时，想一想演习中你想泡在脑后的任何感觉，然后在呼气时排出。再来1次深呼吸。这一次，吸入一些让你感觉良好的东西--一些你想带着度过今天剩下的日子。然后呼气。谢谢。”
  - 确认学生的感受，并提醒他们如果仍有负面情绪，可以利用心理健康资源。

提示：如果这个练习不适合学生的需要，试试[呼吸/专注当下活动](#)列表中的其他练习。

## 4. 提醒并为安全命名

- 提醒学生，他们现在在学校都是安全的。
- 集思广益，想出一些你知道自己是安全的方法。例如：“我们如何知道现在是安全的？你能想出一些例子吗？我知道现在是安全的，因为我们都在教室里，即将开展下一个活动。”

## 5. 反思演习经验

- 哪些方面做得好？我们下次可以在哪些方面下功夫？

提示：我们不建议在紧急演习后采取惩罚性的纪律措施。通常情况下，学生的反应是不舒服甚至是创伤的表现。相反，在对话中利用这一点，说出下次需要努力的行为，以及为什么这是重要的。如果有必要，可以邀请学生与您、学校的辅导员或其他心理健康资源进行一对一的交谈。

## 6. 恢复正常活动

- 现在演习已经结束了，回到日常活动中去吧！

提示：在应急演习结束后，回到熟悉的常规活动中去是很重要的。如何帮助您的学生在紧急情况后重新开始？我们认为第1-5点能帮助支持这一过渡。

关于神经多样性人士和残疾学生的信息和修改：

- 对于有身体残疾的学生和使用移动辅具的学生，要就他们在紧急情况下的具体需求进行对话。与学生一起制定个人安全计划，说明在紧急情况下成人和房间里的其他学生如何

协助。在应急演习之前，进行一对一的对话，以帮助学生感到有所准备和支持。让看护人/父母与学生一起参与也可能会有帮助。一旦制定了计划，就把它作为每次应急演习的一部分。

- 考虑到学生的感官需求。火灾警报和演习公告通常声音很大，而且在视觉上很震撼。试着在应急演习中为学生准备好消音耳机和太阳镜（在真正的紧急情况下也可以很容易地使用）。
- 在可能的情况下，将视觉支持与音频和视觉提示结合起来。使用STC的应急演练支持视觉故事([火灾演习](#)和[封锁演习](#))来辅助那些受益于视觉支持的学生。
- 如何为您的学生调整应急演习程序，既满足安全需要，同时也设定适当的期望？例如，要求一些学生完全保持沉默是无法做到的。那么是否可以提供一个感官物品或口腔刺激工具来代替？
- 考虑如何在对话中调动学生的五种感官来帮助交流信息。
- 课堂常规的中断可能很难应对。考虑学生在演习后是否需要额外的处理时间，并在恢复正常活动前为他们提供处理的空间。



### 演习前

#### 1. 构建对话

- 让学生知道你们今天要讨论的内容。
- 例如：今天我们要讨论的是学校安全和应急演习（你可以把这句话改成要讨论的具体应急演习类型）。我知道你们对应急演习都很熟悉，因为已经练习很多年了。我今天想花点时间来确保大家对应急演练的认识是一致的，同时也谈谈进行这些演习的部分原因。

提示：相信自己的学生非常了解学校社区和世界各地正在发生的事情。如果这次谈话是在最近的校园枪击案或学校事件的新闻之后进行的，那么关于进行此次谈话的原因要透明。

#### 2. 讨论现有的安全措施

- 与学生一起讨论他们在日常生活中已经实施的安全措施以及这些措施的重要性/意义
  - 系安全带（我们为什么要这样做？）
  - 佩戴口罩（我们为什么要这样做？）
  - 骑车时佩戴头盔（我们为什么要这样做？）
- 与封锁演习联系起来→“类似于如何使用你们刚刚提出的安全实践来确保大家安全，我们还练习\_\_\_\_\_来帮助保证安全。”

#### 3. 定义关键术语

- 要求学生帮助定义关键术语（安全/保障、紧急情况、封锁演习、消防演习等。）
- 例如：这似乎是一个简单的问题，但什么是紧急情况？（学生很可能用举例来给出定义）是的，这些都是紧急情况的例子。基本上，紧急情况是指严重的、有时是危险的事情发生。（为演习重复这一过程）。因此，应急演习是指我们练习或排练在发生严重或危险的事情时该怎么做。
- 例如：安全对你意味着什么？安全对你来说是什么样子的？

#### 4. 分享我们为什么要进行应急演习？

- 与年轻人分享真实的、适合其发展的原因，对创伤知情法来说至关重要。可以考虑分享以下内容：
  - 我们进行这些演习是为了在发生紧急情况时保证自身安全。（也许可以分享一下学校在实际紧急情况下使用应急做法的例子）
  - 练习是因为我们需要知道，在发生紧急情况时，所有人都会知道该怎么做。我们练习得越多，就能准备得越充分。
  - 紧急演习有助于消防员和医生等人在紧急情况下开展工作。
  - 其他任何与学校社区相关的内容。



## 5. 加强“以防万一”思想

- 就像戴头盔是为了以防危险情况发生，我们同样要进行演习，以防万一。
- 就像如果有一天公共汽车不来或者忘带午饭了，你需要制定另一个计划到达学校以及午饭吃什么。
- 像演习中的那种真正紧急情况可能永远不会发生，但做好准备，以防万一是一件好事。

## 6. 认识世界事件

- 认识到学生们可能已经听说了我国各地学校发生的暴力事件，而且他们可能有许多与这些事件有关的感受。
  - 开始时说：“我注意到新闻上有一些关于学校枪击事件的报道”“你也注意到了吗？”“你注意到了什么？”
  - “当我们听到学校里发生的恶性事件时，感到害怕和悲伤、困惑甚至愤怒是非常正常的。听到这些事情让你有什么感觉？”
- 确认学生的感受，并允许他们进行讨论。
- 确认并承认可能出现的感受（包括之前可能引发的创伤或损失）。
- 清楚地说明：根据统计，学校枪击事件很少发生。
  - “学校枪击事件非常罕见，这样的事情不太可能发生在我们学校。如果你曾经担心过这样的事情会发生，或者你认为你知道可能会发生类似的事情，可以和我或其他值得信赖的成年人谈谈。”
  - “虽然存在校园暴力的可能性，但它影响我们（学校）的可能性非常低。大多数学校是安全的，尽管当下可能没有这种感觉。”

## 7. 强调学校的安全防护措施

- 再次强调学生当下的安全，并提醒他们注意学校的安全措施。
  - “学校工作人员正在与家庭和公共安全保障机构合作，以保证你的安全。”
- 与学生讨论学校为保证其安全所采取的方法？试着把这些做法列成清单，张贴在教室里。
- 提醒学生，如果他们想一对一地谈论这些感受，可以利用心理健康/辅导员或教师资源。

提示：这次谈话可能会变成一个问答环节，也是可行的。但要尽量避免让学生进入详细的“如果”型思考。比如说：“如果有人带着枪来到我们学校怎么办”，这种问题可以回答道通过遵循校园封锁程序和通知执法人员。但是像“如果枪手在我们的教室里，先杀了你（老师）怎么办”这样的问题就无法回答。这是一种焦虑的表现，很可能会加剧激动和恐慌，而不是提炼。相反，如果出现了这样的问题，可以尝试这样重新引导对话。

- 认可：我理解你为什么可能会担心这个问题。有时候，当我们开始思考这样的情况时，大脑会自觉开始担心这样可怕的细节。
- 增援：所有参与使学校成为安全环境的方式和人员。
- 规范与提醒：“让我们都喘口气，记住，现在大家是安全的。学校枪击事件实际上非常罕见，这意味着这样的事情可能永远不会在这里发生。”
- 采取行动：“现在，让我们专注于可以练习的东西：应急演练。这将帮助我们在一旦出现紧急情况时做好准备。”

- 注意:在这次谈话中看起来被过往经历刺激到的学生,与他们进行一对一的确认。您可以帮助学生与学校辅导员或其他心理健康资源联系。

## 8. 以深呼吸结束

- 如果谈话到此结束,给学生一点时间分享任何最终想法或问题(以口头或书面形式)。
- 让学生知道:“我们将暂停今天的对话,继续讨论\_\_\_\_\_。在此之前,让我们花点时间确认自己的感受,并一起做几次深呼吸。-从呼吸/专注当下活动页选择一项活动!

## 教师指南：五年级 - 六年级

### 演习中

提示:如果距离“演习前”谈话已经过去了一段时间,可以先快速回顾一下你们上次谈话中讨论的内容。

#### 1. 讨论期望

- 首先确定演习的名称和原因:学生们在练习什么?
  - 例如:“封锁演习是指我们练习在学校社区出现潜在危险时该怎么做。这可能是着有人携带武器,但也可能是一只狗进入校园,大人担心它咬伤学生。封锁管理可以用于许多不同的紧急情况--它并不总是意味着有人试图伤害人”。
- 这是您概述演习步骤和程序的机会。给学生明确的指示和期望。注意不要太快给出太多信息,要一步一步来,并在进行时演示每个步骤。
- 留出时间让学生提出需要进一步解释的问题。

提示:向学生提供信息,告知其在应急演习或紧急情况下不在教室(例如在卫生间、走廊、食堂等)的情况下该怎么做。

#### 2. 使用工具来帮助学生达到预期目标:

- 探索可以提供哪些工具来帮助学生达到演习期望。
- 例如:“你可以尝试一下.....听起来有点傻,但它可以让安静变得更有意思。我希望你能想出一个真正安静的东西。比如“像老鼠一样安静”。然后我想让你假装成那个东西。好的,现在你必须特别安静--不能动!什么是不动的东西?也许是一块石头?想象自己的身体是一块石头,稳稳地躺在地上,保持安静和静止。当你假装的时候,更容易保持静止和安静!而且它能让可能有点吓人的东西变得有趣。”

#### 3. 探索监管方法

- 紧急演习对任何年龄段的人来说都可能会引起焦虑。为学生提供工具以应对演习中可能出现的情绪,可以帮助整个经历变得更加积极。
- 从“呼吸/专注当下活动”页面中选择一些对您的学生有用的活动。在演习前练习这些方法,并鼓励学生单独使用,或以小组形式带领他们完成活动。
- 所有的活动都可以默默地、独立地完成,所以非常适合演习!

#### 4. 再次强调演习只是练习!

- 提醒学生“以防万一”,当进行演习时,并不是发生了真正的紧急情况。
- 让学生知道如何/是否会得到演习的通知。
- 解决未预先宣布演习时应采取的措施。

提示:只要有可能,应急演习应该在警报或大喇叭通知之前向教师和学生宣布。这可以让学生(和教师)在心理上为即将发生的事情做好准备。这是创伤知情应急演习方法的一个关键因素。

#### 5. 认真对待演习

- 重要的是要记住，学生在应急演习中表现出的某些行为实际上可能是一种应对机制或创伤反应。在演习之前，提醒学生：
  - “我知道大家经常进行这些演习，可能很难认真对待，但你不会把头盔戴在耳朵上，对吧？为什么？因为这样不能保证你的安全。因此，即使他们感觉很傻或难以做到，也一定要在演习过程中要尽量听从指挥，保持安静。如此一来，我们都能听清指令，并在真正发生紧急情况时有更多的准备。”
  - “如果你觉得在演习中必须说话或移动，请尝试我们之前谈到的一些呼吸和专注当下练习。如果这些不起作用，可以试试另一种解决方案。”

## 6. 以深呼吸结束

- 如果谈话到此结束，给学生一点时间分享任何最终想法或问题，可以是口头或书面形式。
- 让学生知道：“我们将暂停今天的对话，继续讨论\_\_\_\_\_。在此之前，让我们花点时间确认自己的感受，并一起做几次深呼吸。—查看指南的呼吸/专注当下活动页！”

## 教师指南：五年级 - 六年级

### 演习后 (在应急演习后直接进行)

#### 1. 肯定并庆祝演习圆满结束

- 让学生知道演习已经结束，大家会回到课堂。
- 肯定大家刚刚完成了一件重要的大事！

#### 2. 确认感受

- 引导学生完成此身体扫描练习或其他基础活动：
  - 想象一个扫描仪正从你的头部到脚趾滑下你的身体，当扫描仪向下移动时，注意你在身体每个部位的感觉。从头部开始，向下移动到你的肩膀、胸部、腹部、臀部、腿部、脚踝和脚趾（给些时间来完成扫描）。
- 请学生选择一个或两个词来描述他们现在的身体感觉。确认他们的任何感觉都是好的。请学生写下想到的词，并转身与旁边的人分享。

提示：应急演习往往会让人觉得是一个人的经历，从而让学生感到孤独。考虑如何在这些潜在的可怕情况发生之前、期间和之后为社群创造机会。

#### 3. 重新调节身体、思想和心灵

- 在分享他们的感受后，引导学生完成之前谈话中的呼吸环节：
  - “让我们一起集体做3次深呼吸：将一只手放在你的下腹部，用鼻子吸气，把气直接送到腹部，用嘴呼气。很好。肩膀和额头也要放松。再做2次深呼吸。下一次你吸气时，想一想演习中你想泡在脑后的任何感觉，然后在呼气时排出。再来1次深呼吸。这一次，吸入一些让你感觉良好的东西--一些你想带着度过今天剩下的日子。然后呼气。谢谢。”
  - 确认学生的感受，并提醒他们如果仍有负面情绪，可以利用心理健康资源。

#### 4. 提醒并为安全命名

- 提醒学生，他们现在在学校都是安全的。
- 集思广益，想出一些你知道自己是安全的方法。例如：“我们如何知道现在是安全的？你能想出一些例子吗？我知道现在是安全的，因为我们都在教室里，即将开展下一个活动。”

#### 5. 反思演习经验

- 哪些方面做得好？我们下次可以在哪些方面下功夫？

提示：我们不建议在紧急演习后采取惩罚性的纪律措施。通常情况下，学生的反应是不舒服甚至是创伤的表现。相反，在对话中利用这一点，说出下次需要努力的行为，以及为什么这是重要的。如果有必要，可以邀请学生与您、学校的辅导员或其他心理健康资源进行一对一的交谈。

#### 6. 恢复正常活动

- 现在演习已经结束了，回到日常活动中去吧！

提示:在应急演习结束后,回到熟悉的常规活动中去是很重要的。如何帮助您的学生在紧急情况  
后重新开始?我们认为第1-5点能帮助支持这一过渡。

#### 关于神经多样性人士和残疾学生的信息和修改:

- 对于有身体残疾的学生和使用移动辅具的学生,要就他们在紧急情况下的具体需求进行对话。与学生一起制定个人安全计划,说明在紧急情况下成人和房间里的其他学生如何协助。在应急演习之前,进行一对一的对话,以帮助学生感到有所准备和支持。让看护人/父母与学生一起参与也可能会有帮助。一旦制定了计划,就把它作为每次应急演习的一部分。
- 考虑到学生的感官需求。火灾警报和演习公告通常声音很大,而且在视觉上很震撼。试着在应急演习中为学生准备好消音耳机和太阳镜(在真正的紧急情况下也可以很容易地使用)。
- 在可能的情况下,将视觉支持与音频和视觉提示结合起来。使用STC的应急演练支持视觉故事([火灾演习](#)和[封锁演习](#))来辅助那些受益于视觉支持的学生。
- 如何为您的学生调整应急演习程序,既满足安全需要,同时也设定适当的期望?例如,要求一些学生完全保持沉默是无法做到的。那么是否可以提供一个感官物品或口腔刺激工具来代替?
- 考虑如何在对话中调动学生的五种感官来帮助交流信息。
- 课堂常规的中断可能很难应对。考虑学生在演习后是否需要额外的处理时间,并在恢复正常活动前为他们提供处理的空间。

## 全年级适用的呼吸/专注当下活动

1. 做一次全身扫描：想象一个扫描仪从头到脚滑下你的身体，当扫描仪向下移动时，注意身体的每个部分有什么感觉。也许你可以握紧拳头，然后再放开。或者将脚趾蜷缩几秒钟，然后放松。也许你可以把肩膀耸起高过耳朵，然后再放下。注意到身体的紧张和放松之间的区别，可以帮助自己平静下来，释放一些能量。
2. 低位呼吸：有很多不同的方法来深呼吸。你可以把一只手放在腹部或是下腹部，深呼吸至手部位置，然后再吐出来。
3. 蝶式呼吸：在面前伸直双臂，双手握在一起，当你把双臂举过头顶时吸气。屏住呼吸，同时将双臂在头顶打开成Y字形。呼气时，将手臂放回身体两侧。重复上述动作。
4. 箱式呼吸：箱式呼吸是指吸气4下，再屏住呼吸4下，呼气4下并保持腹内无空气4下。
5. 吸气和呼气：也可以想象把自己可能产生的任何可怕想法吸进一个气泡，然后把它吹走。
6. 调动学生的感官：请学生注意他们在房间里看到、听到、闻到和感觉到的东西。这样做可以帮助提醒他们，自己在这这一刻是安全的。
7. [腹式呼吸](#)
8. [4/7/8呼吸法](#)
9. [箱式呼吸](#)
10. [思想泡泡！吹走担忧](#)
11. 呼吸次数最多10次，然后向下：吸气1次，呼气2次，吸气3次，呼出4次
12. “现在我在吸气....，现在我在呼气....，现在我在吸气.....现在我在呼气.....”在自己心中默默重复。
13. [全身扫描](#)→教导学生自己默默地做这个动作



## 专家致全年级的提示

- 考虑到以前有创伤的学生可能会被这些对话刺激。在课堂上进行对话之前，注意与学生及其看护人进行沟通，以确保他们得到适当的支持。
- 如果没有这些对话，孩子的心事或担忧可能会比现实中的更严重。进行这些对话是很重要的，以便成人能够提供清晰的信息和支持。确保（尤其是对年幼的孩子）你能澄清他们任何潜在的可怕联想。
- 回答学生关于应急演习问题的一般准则：
  - 简单地回答问题，不需要大量的细节；保证他们及其所爱的人是安全和受到保护来达到平衡。
  - 提供事实内容，纠正错误信息。帮助他们区分现实和幻想。邀请学生分享他们的想法，允许其他的表达方式，如戏剧表演或绘画。
- 关于学校枪击事件和恐怖事件的谈话常常被回避，但我们必须对此进行对话。如果我们要进行演习，需要与学生就实际问题进行公开对话。
- 针对存在枪支和枪支暴力的学校社区：在枪支暴力盛行的社区，学校必须更加积极主动地在演习之前或在演习过程中告知社区这只是一次演习（创伤知情）。此外，围绕社区安全和枪支暴力的对话应该与封锁程序的对话同时进行，或者在其之外进行。这也可以是承认学生可能在自己的社区内经历过暴力，同时强调我们进行封锁演习是为了确保社区安全-这是一种措施，也能适当控制住感觉失控的情况。
- 对孩子可能有一些关于应急演习常见问题的回答：
  - 演习将持续多长时间？
    - 演习持续的时间取决于学校的学生需要多久来确定每个人都在遵守适当的规程。这说明大家应该保持安静和冷静地待在教室里。我可以向你保证，一旦演习结束，所有人都会得到通知，大家将回到正常的学校生活。
  - 是真的发生了紧急情况吗？
    - 为了最大限度地完成演习，我们必须认真对待，就像处于真正的紧急情况一样。我们不一定事先知道自己是在进行演习，是像彩排一样，还是真的发生了对学校产生威胁的事情。但是每次进行封锁程序时，我们都应该把它当作一场表演，并按照我们的练习完成所有的步骤。
  - 为什么校外有人要伤害我们，而我们并没有对他们做过什么？



- “有时人们会做伤害别人的事情，而我们并不总是知道原因。大人们非常努力地让这些得到帮助的人，不让他们伤害到其他人。如果我们真的感到不安或愤怒，知道如何获得帮助对所有人来说都很重要。你可以随时告诉我、辅导员、护士、院长、家长等自己的感受，或者如果你担心某个朋友或同学……”
  - 如果真的发生紧急情况，会不会有人通知家长？
    - 是的。如果真的发生紧急情况，学校或应对紧急情况的人（警察/消防员等）会联系你的家长。家长也了解学校全年都会进行这种类型的演习，以练习如何保证每个人的安全。
  - 为什么我们要这样做？
    - 在时不时需要使用安全措施的情况下，经常练习是很重要的。我们还练习哪些安全程序来保证自身安全？比如在车上系好安全带，以防万一发生事故时受伤。骑自行车时戴头盔也是出于同样的原因。有人曾经坐过飞机吗？每一次飞行，机组人员都会回顾安全措施，以便乘客进行了解，尽管需要使用这些措施的实际机会非常少。即使我们遇到不安全的事情的可能性非常非常低，知道如何能保证自己和他人的安全仍是非常重要的。
    - “做好准备而不是害怕”→实践意味着做好准备
- 请保安或管理员从他们的角度谈谈为什么这些训练很重要，可能会有帮助。“咨询专家”：孩子们可以向这个人提问，并围绕安全问题进行正常对话。
- 如果你花时间完成这些步骤，学生实际上会更专注，学得更多，更能重返课堂。
- 如有必要，让学生有时间以他们需要的任何方式进行减压。给予意见，比如：用手机听听音乐，安静一分钟，灵感写作（写下你的感受）。有时手机可以帮助学生在情绪高涨后重新调节自身。
- 什么时候可以找到机会说：“今天我们不打算关注内容，而是关注你的感受……什么是真正困扰你的？”
- 很多时候，学生们都在寻找原因……告诉他们答案。学生们应该得到一个解释：为什么！

## 资源和贡献者

创作人：

Caitlyn McCain, 应用戏剧教育家，攻读应用戏剧文学硕士

核心贡献者：

Allison Finder, 注册戏剧治疗师, 创造性艺术治疗师

Elizabeth Apollon, 四年级教师

引用资料：

- [Talking to Children About Violence: Tips for Parents and Teachers](#)
- [Talking to Kids About a 'Lockdown' | HuffPost Life](#)
- [Lockdown Drill – How To Talk To Children Friday Harbor Elementary School](#)

次要贡献者（访谈对项目做出贡献）：

Alex Delare, 主导老师

Andi Dehne, 幼儿园教师

Kersti Bolton, 小学/初中教师

Tara Kirton, 教育学硕士，博士生，幼儿教育

在线创伤知情专业发展资源：

- [The Trauma-Informed Toolkit for Educators](#)

其他资源：

- [Emergency Readiness](#) - 纽约市教育局
- [Code of Conduct and District-wide Safety Plan](#) - 纽约市教育局
- ["I Felt Disposable": A Woman Shared How She And Other Students With Disabilities Were Treated During A School Emergency. Saying Protocol Needs To Change](#)
- [NYC teachers get little to no training on lockdown drills - Chalkbeat New York](#)
- [Impacts of school shooter drills on the psychological well-being of American K-12 school communities: a social media study](#)
- [Reconsider Active Shooter Drills | Everytown](#)

倡导枪支管制团体：

- [Everytown for Gun Safety](#)
- [March for Our Lives](#)
- [Sandy Hook Promise](#)