

## 保護兒童在創傷事件中不受令人不安的媒體報導影響

兒童看到創傷事件的媒體報導時，可能感到不安並受到負面影響。本手冊提供的資訊涉及如何保護您的孩子免受令人不安的創傷事件媒體報導（包括新聞、影片和圖像）的負面影響。如急需免費且保密的心理健康和物質使用方面的援助，請致電或傳送簡訊至 **988**，或前往 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 進行線上聊天諮詢。經過訓練的輔導員可全天候與您交談，為您連接相關服務，並可以 200 多種語言提供諮詢服務。

### 為父母和照護人員提供的兒童分年齡組照護提示

在地方性和全球性災難、事故和其他創傷事件發生期間或之後，人們都會盡量搜尋相關資訊。然而，若從電視、網路（包括智慧型手機和社群媒體）及報刊上反復看到令人不安的創傷事件報導，便會使兒童感到不安，並給他們的感受、行為以及在校表現帶來負面影響。兒童理解令人不安的媒體報導的能力不同，而其理解本身取決於他們的年齡和成熟度。他們可能表現出以下帶有年齡特點的一種或多種感受和行為：

#### **六歲及以下兒童：**

- 相信正在電視上看到的事件即是正在現場發生的事件。
- 認為自己反復看到的影像表明創傷事件正在反復發生。
- 在看到人們遭難、哭泣或遇襲的畫面時，會感到非常不安。

#### **七至 12 歲兒童：**

- 知道所報導的事件是已經發生過的事情。
- 對令人不安的媒體報導感到不安。
- 會對自身及家人的安全感到焦慮。

#### **13 歲及以上兒童：**

- 在看到令人不安的媒體報導時，也會像年齡更小的兒童一樣感到害怕和恐懼。
- 會對自身及家人的安全和未來感到深切焦慮和擔憂。
- 會想知道媒體報導中的壞事為何會發生。

### 觀察兒童對令人不安的媒體報導如何反應

要留意任何顯示出媒體報導（包括新聞、影片和圖像）可能給兒童造成了不安的跡象，其中包括：

- 抱怨出現頭痛、胃痛和胸痛（儘管孩子沒有生病）。
- 食慾和睡眠模式（如做噩夢）發生改變。
- 恐懼、焦慮或傷心，或是日常行為或個性改變（例如，幼童緊貼父母或照護人員，或在學校或對同齡人表現出攻擊性）。

## 限制兒童接觸令人不安的媒體報導

您可以採用以下策略來幫助兒童：

- 限制兒童在電視、網路（包括智慧型手機和社群媒體）及報刊上看到的媒體報導的數量與強度。
- 如果兒童確實看到了媒體對創傷事件令人不安的報導，不要讓他們獨自觀看，尤其是在睡前時間。
- 不要將電視或報刊上令人不安的報導置於醒目的地方。
- 鼓勵兒童在令人不安的媒體報導出現時參與能減少接觸此種報導的活動。
- 限制您自己對令人不安的媒體報導（包括新聞、影片和圖像）的接觸。這樣做也能幫您更好地應對。

## 創傷事件及令人不安的媒體報導一旦出現

一旦出現創傷事件，且孩子看到了令人不安的媒體報導，此時切勿忽視他們的焦慮或擔憂，而應該多花時間陪伴他們。

- 跟他們一起觀看媒體報導，並應平靜地解說他們所看到的內容。
- 解說事件時，需根據孩子的年齡及他們能夠理解的方式，只講述他們需要知道的內容。
- 對年齡更小的兒童，應告訴他們有些事件的影像會反復出現，但事件只發生過一次。
- 回答他們的問題，並糾正其對事件的任何誤解。
- 留意他們的情緒和感受，向他們保證他們是安全的。
- 告訴他們，媒體往往報導壞事，但好人是大多數，而且在我們的社區裡和世界上也有好事在發生。

## 尋求支援

如果您需要應對壓力或創傷或幫助兒童應對的支援，您應考慮尋求援助。

- 請致電或傳送簡訊至 **988**，或前往 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 進行線上聊天，或造訪 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 瞭解更多資訊。
- 另此，專業人員還可幫助確定您或您的孩子是否患有憂鬱症或創傷後壓力症候群 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 等病症。如您需要幫助查找健康照護提供者，請致電 **311** 或 **844-692-4692**。

凡紐約市民，無論保險狀況、支付能力或移民身份如何，均可獲得服務。