



保护儿童在创伤事件中不受令人不安的媒体报导影响

儿童看到创伤事件的媒体报导时，可能感到不安并受到负面影响。本手册提供的信息涉及如何保护您的孩子免受令人不安的创伤事件媒体报导（包括新闻、视频和图像）的负面影响。如急需免费且保密的心理健康和物质使用方面的援助，请致电或发送短信至 **988**，或前往 nyc.gov/988 进行在线聊天咨询。经过训练的辅导员可全天候与您交谈，为您联系相关服务，并可以 200 多种语言提供咨询服务。

为父母和照护人员提供的儿童分年龄组照护提示

在地方性和全球性灾难、事故和其他创伤事件发生期间或之后，人们都会尽量搜索相关信息。然而，如果从电视、网络（包括智能手机和社交媒体）及报刊上反复看到令人不安的创伤事件报导，便会使儿童感到不安，并给他们的感受、行为以及在校表现带来负面影响。儿童理解令人不安的媒体报导的能力不同，而其理解本身取决于他们的年龄和成熟度。他们可能表现出以下带有年龄特点的一种或多种感受和行为：

六岁及以下儿童：

- 相信正在电视上看到的事件即是正在现场发生的事件。
- 认为自己反复看到的图像表明创伤事件正在反复发生。
- 在看到人们遭难、哭泣或遇袭的画面时，会感到非常不安。

七至 12 岁儿童：

- 知道所报导的事件是已经发生过的事情。
- 对令人不安的媒体报导感到不安。
- 会对自身及家人的安全感到焦虑。

13 岁及以上儿童：

- 在看到令人不安的媒体报导时，也会像年龄更小的儿童一样感到害怕和恐惧。
- 会对自身及家人的安全和未来感到深切焦虑和担忧。
- 会想知道媒体报导中的坏事为何会发生。

观察儿童对令人不安的媒体报导如何反应

要留意任何显示出媒体报导（包括新闻、视频和图像）可能给儿童造成了不安的迹象，其中包括：

- 抱怨出现头疼、胃疼和胸疼（尽管孩子没有生病）。
- 食欲和睡眠模式（如做噩梦）发生改变。
- 恐惧、焦虑或伤心，或是日常行为或个性改变（例如，幼童紧贴父母或照护人员，或在学校或对同龄人表现出攻击性）。

限制儿童接触令人不安的媒体报导

您可以采用以下策略来帮助儿童：

- 限制儿童在电视、网络（包括智能手机和社交媒体）及报刊上看到的媒体报导的数量与强度。
- 如果儿童确实看到了媒体对创伤事件令人不安的报导，不要让他们独自观看，尤其是在睡前时间。
- 不要将电视或报刊上令人不安的报导置于醒目的地方。
- 鼓励儿童在令人不安的媒体报导出现时参与能减少接触此种报导的活动。
- 限制您自己对令人不安的媒体报导（包括新闻、视频和图像）的接触。这样做也能帮您更好地应对。

创伤事件及令人不安的媒体报导一旦出现

一旦出现创伤事件，且孩子看到了令人不安的媒体报导，此时切勿忽视他们的焦虑或担忧，而应该多花时间陪伴他们。

- 跟他们一起观看媒体报导，并应平静地解说他们所看到的内容。
- 解说事件时，需根据孩子的年龄及其能够理解的方式，只讲述他们需要知道的内容。
- 对年龄更小的儿童，应告诉他们有些事件的图像会反复出现，但事件只发生过一次。
- 回答他们的问题，并纠正其对事件的任何误解。
- 留意他们的情绪和感受，向他们保证他们是安全的。
- 告诉他们，媒体往往报导坏事，但好人是大多数，而且在我们的社区里和世界上也有好事在发生。

寻求支援

如果您需要应对压力或创伤或帮助儿童应对的支援，您应考虑寻求援助。

- 请致电或发送短信至 **988**，或前往 nyc.gov/988 进行在线聊天，或访问 nyc.gov/988 了解更多信息。
- 此外，专业人员还可帮助确定您或您的孩子是否患有忧郁症或创伤后压力症候群 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 等病症。如您需要帮助查找医疗保健提供者，请致电 **311** 或 **844-692-4692**。

凡纽约市民，无论保险状况、支付能力或移民身份如何，均可获得服务。