

幫助兒童應對 災害和其他創傷性事件



兒童可能透過媒體報導或無意中聽到別人談話，而直接或間接經歷災難和其他創傷性事件。直接和間接接觸災害和創傷性事件都會使兒童感到困惑、恐懼或沒有安全感。兒童仰賴成年人給他們解釋正在發生的事情，並指導他們該做什麼。以下這些建議將有助於您幫助兒童應對創傷性事件：



保持冷靜和讓人安心的態度

您對創傷性和壓力事件的反應會對您的孩子產生影響。如果孩子們看到您很焦慮和煩惱，他們會感到害怕和不安。您可以透過保持冷靜並找到減輕自己壓力和焦慮的方法來幫助孩子們。這樣做可以讓孩子們安心，並協助他們產生安全感。如果您自己感覺不堪重負，請尋求協助。如需幫助，您可以使用或建立一個與家人和朋友的網絡，或致電 NYC Well（NYC 迎向健康）(888-692-9355) 以連接服務。



瞭解兒童對壓力的反應

災難和其他創傷性事件可以對兒童的感覺、思考和行為方式產生影響，尤其是當事件直接影響到您自己的家庭和社區時。重要的是要知道，任何年齡段的兒童都可能對災難和創傷性事件有多種反應。此外，有些反應可能還因孩子的年齡和對所發生事情的理解差異而有所不同。下列清單是一份指南，但請牢記，兒童的反應方式與其同齡人有可能相似，也有可能不同。

所有年齡段的兒童都有的反應

- 抱怨身體疼痛，如頭痛、胃痛和胸痛，但實際上並未生病
- 焦慮、恐懼和悲傷
- 食慾發生變化
- 失眠和做噩夢
- 行為突然改變

學齡前兒童特有的反應

- 粘人、怕黑、拒絕單獨睡覺
- 攻擊性行為，例如打人、踢人和咬人
- 尿床、吮拇指、便秘
- 認為是他們的行為造成了災難

早期學齡兒童特有的反應

- 粘人、怕黑
- 逃避上學或在學業上遇到問題
- 與同齡人之間相處困難

青春期中始兒童和青少年特有的反應

- 行為反常：叛逆或好鬥的行為，如吸毒或飲酒等冒險行為
- 消極避世或對日常活動失去興趣
- 在家和在學校都有問題

給照護者
的建議

經歷災難或
其他創傷性
事件可以
給孩子
帶來壓力。

這份說明書
將有助於您
幫助兒童應對
創傷性事件。



為孩子們騰出時間，回答他們的問題

在創傷性事件之後，兒童可能會覺得迷惑和恐懼，而且會有許多疑問。注意並認同他們的憂慮。多花時間陪伴他們。回答他們的問題並以他們能理解的方式說明事實。讓孩子們充分表達自己的感受，並讓他們知道有這樣的感受是**正常**的。盡量讓孩子們放心，讓他們知道正在採取哪些措施來保護他們的安全。



限制接觸新聞報導

透過電視、報紙或社群媒體接觸太多關於災難或其他創傷性事件的新聞報導，也可能會讓兒童感到憂慮和迷惑。盡量限制他們看新聞的數量。當他們看新聞時，和他們一起看，這樣您就可以解釋發生了什麼。



維持家庭活動規律並保持靈活

規律的生活能給我們以正常和一切都在控制中的感覺。嘗試盡量維持熟悉的生活規律，並同時保持靈活度，讓你能根據環境的變化而做出調整。這可協助您和孩子做出應對。請試著：

- 保持基本的生活規律，如家人一起用餐和睡前講故事。
- 保持健康的生活規律，確保兒童健康飲食、睡眠充足和進行一些體育運動。
- 如有必要，可暫時放鬆規矩並降低期望，包括讓孩子開著燈睡覺（如果他們晚上怕黑的話），或者需要的話，讓孩子睡在其他房間。



保持聯繫

如果孩子們因為某件事待在家裡，幫助他們與其他家庭成員和朋友保持聯繫。面對面交流不安全或無法辦到時，打電話、寫電子郵件和透過社群媒體網站聯繫都是很好的交流方式。



讓孩子參與其中

事件發生後，讓孩子參與任何重建工作。共同規劃並建立新的未來有助於恢復。給孩子們一些他們能夠完成的任務，讓他們專注於他們能夠做到的事情。演練家庭應急計畫也可以減少對未來災難的焦慮。



知道在什麼時候及去哪裡尋求協助

如果孩子們難以應對，請致電 NYC Well 獲取諮詢、危機干預、同儕支持和照護轉介等方面的服務。NYC Well 可用英文、西班牙語或中文普通話/廣東話全天候提供免費且保密的服務，還可以提供 200 多種語言的翻譯。請撥打 888-692-9355，傳送簡訊「WELL」到 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell 進行線上聊天。



您並不孤單。

我們隨時
提供協助！

通話：

888-NYC-WELL
(888-692-9355)

簡訊：

傳送「WELL」
到 65173

聊天：

nyc.gov/nycwell

NYC
Health