

帮助儿童应对灾难和其他创伤性事件



儿童可能通过媒体报导或无意中听到别人谈话，而直接或间接经历灾难和其他创伤性事件。直接和间接接触灾害和创伤性事件都会使儿童感到困惑、恐惧或没有安全感。儿童仰赖成年人给他们解释正在发生的事情，并指导他们该做什么。以下建议有助于您帮助儿童应对创伤性事件：



保持冷静，让人安心

您对创伤性和压力性事件的反应会影响到您的孩子。如果孩子看到您焦虑担忧，他们会感到害怕和不安。您可以保持冷静，找到缓解压力和焦虑的方法，从而帮助孩子。这会让孩子安心，让他们感到安全。如果您自己感到不知所措，请寻求帮助。如需帮助，您可以使用或建立家人和朋友网络，或致电 NYC Well（纽约市健康服务）(888-692-9355) 请求服务。



了解儿童对压力的反应

灾难和其他创伤性事件可能会影响儿童的感受、思考和行为方式，特别是当事件直接影响到您的家庭和社区时。重要的是要知道，任何年龄段的儿童都可能会以各种各样的方式对灾难和创伤性事件做出反应。此外，根据儿童的年龄和对所发生事件的理解不同，一些反应可能也会有所不同。以下列表是一份指南，但请记住，儿童的反应与其同龄人可能相似，也可能不同。

各年龄段儿童的共同反应

- 抱怨身体疼痛，例如头痛、胃痛和胸痛，但实际上并未生病
- 焦虑、恐惧和悲伤
- 食欲发生变化
- 睡眠困难，常做噩梦
- 行为突然改变

学龄前儿童特有的反应

- 粘人、怕黑、不敢独自睡觉
- 攻击性行为，如打人、踢人、咬人
- 尿床、吮吸拇指、便秘
- 认为是他们的行为造成了灾难

早期学龄儿童特有的反应

- 粘人，怕黑
- 不愿上学或很难完成作业
- 与同龄人相处困难

青春期伊始儿童和青少年特有的反应

- 行为反常：叛逆或攻击行为，例如嗑药或喝酒等冒险行为
- 消极避世并对日常活动不感兴趣
- 在家里和学校有各种问题

给看护者的建议

经历灾难或其他创伤性事件可以给孩子带来压力。

本资料页有助于您帮助儿童应对创伤性事件。



您并不孤单。
可随时寻求帮助！

通话：

888-692-9355

短信：

发“WELL”至
65173

聊天：

nyc.gov/nycwell

NYC
Health



为孩子留出时间，回答孩子的问题

儿童在经历创伤性事件后可能会感到困惑和害怕，还可能会有很多疑问。注意并认同他们的担忧。多花点时间陪他们。回答他们的问题，并以他们能理解的方式解释事实。让孩子表达他们的感受，告诉他们有这种感受是**正常的**。尽量让孩子放心，让他们知道正在采取哪些措施来保障他们的安全。



限制接触新闻报道

在电视、报纸或社交媒体上过多地接触有关灾难或其他创伤性事件的新闻，也会使儿童感到担忧和困惑。尽量限制他们看新闻的数量。当他们看新闻时，和他们一起看，这样您就可以解释发生了什么。



维持家庭活动规律并保持灵活

规律的生活能给我们以正常和一切都在控制中的感觉。尝试尽量维持熟悉的生活规律，并同时保持灵活度，让您能根据环境的变化而做出调整。这可协助您和孩子做出应对。请试着：

- 保持基本的生活规律，如家人一起用餐和睡前讲故事。
- 保持健康的生活规律，确保儿童健康饮食、睡眠充足和进行一些体育运动。
- 如有必要，可暂时放松规矩并降低期望，包括让孩子开着灯睡觉（如果他们晚上怕黑的话），或者需要的话，让孩子睡在其他房间。



保持联系

如果孩子因某个事件而留在家中，帮助他们与其他家庭成员和朋友保持联系。面对面交流不安全或无法办到时，打电话、发邮件和通过社交媒体网站联系都是很好的沟通方式。



让孩子参与其中

事件发生后，让孩子参与任何重建工作。共同规划和建设新的未来有助于恢复。给孩子分配他们能完成的任务，让他们专注于力所能及的事情。演练家庭应急计划也可以减轻对未来灾难的担忧。



知道在什么时候及去哪里寻求帮助

如果孩子们难以应对，请致电 NYC Well 获取咨询、危机干预、同侪支持和照护转介等方面的服务。NYC Well 可用英文、西班牙语或中文普通话/广东话全天候提供免费且保密的服务，还可以提供 200 多种语言的翻译。请拨打 888-692-9355，发短信“WELL”到 65173，或访问 nyc.gov/nycwell 进行在线聊天。