

幫助孩子應對恐怖主義 為家庭和教育工作者提供的提示

傷害無辜人群的國際暴力事件讓人感到恐懼和不安。兒童和青少年會向成年人尋求資訊和如何回應這類事件的指導。家長和學校工作人員可以首先通過建立安全感來幫助孩子應對這類事件。隨著更多的資訊被陸續公佈,成人可以繼續幫助孩子調整情緒,甚至可以把這個過程當作一次學習經歷。

所有成人應當:

1. **為孩子示範如何保持鎮靜和控制自己的情緒。** 孩子會從生命中重要成人的身上接受情緒暗示。成人應當避免表現出不安或恐懼的情緒。
2. **再三向孩子保證,他們是安全的,** 而且(如果真是這樣),他們生命中的重要成人和其他親人也是安全的。取決於當時的情況,可以向孩子說明確保他們安全和週圍環境安全的因素。
3. **提醒他們,形勢由值得我們信任的人在掌管。** 向孩子解釋,救援人員、警察、消防員、醫生和政府正在幫助受傷的人,並確保這類悲劇不會再發生。
4. **讓孩子知道,他們覺得難過是正常的。** 向他們解釋—當這類災難發生時,人們有各種感受都是正常的。讓孩子訴說他們的感受,並幫助他們正確看待發生的事件。就算感到憤怒也是正常的,但是孩子可能需要成人的幫忙和耐心,協助他們恰當地表達這些感受。
5. **告訴孩子事實。** 不要假裝事件沒有發生或事件並不嚴重。孩子是很聰明的。如果他們覺得您是因為太害怕而不敢告訴他們事件的發生經過,他們就會更加擔心。同時,告訴孩子,雖然恐怖威脅真實存在,但是直接影響到他們個人的機率還是很低的 - 這樣做很重要。
6. **只談論事實。** 對發生的事件或是否還會發生另外一次襲擊不要進行渲染或推測。不要總是描述悲劇的規模或範圍,尤其是對年幼的孩子。
7. **注意,不要把可能與暴力事件相連的人或國家模式劃。** 孩子很容易從負面敘述中概括出一般性結論,並形成偏見。談論包容和公義,而不是報復。**如果發現霸凌或嘲弄事件,要立即阻止。**
8. **您的解釋應當適合孩子的心智發展。** 小學低年級的孩子需要簡單扼要的資訊,並且要保證他們的日常生活結構不會改變。小學高年級和初中低年級學生會提出更多問題,詢問自己是否真的安全。他們也許需要大人幫助他們區分現實和想像。初中高年級學生和高中生對在學校和社會上發生的暴力事件和安全威脅的原因有各種強烈的看法。他們會就如何提高學校的安全性和如何防止社會悲劇等

話題提出具體建議。他們會更加盡心盡力地幫助受害者和受影響的社區。**對於所有孩子,都應當鼓勵他們用語言表達自己的想法和感受。做一位擅於聆聽的家長!**

9. **保持"正常的"作息時間。**在可能的情況下,儘量保持正常的課堂或家庭作息時間,但是,也不要絲毫沒有靈活性。孩子也許很難專心做功課或睡覺。
10. **留意並限制孩子接觸**事件發生和事後的現場。尤其要注意孩子接觸社交媒介的情況。對年齡較大的孩子,要小心他們僅從一個消息來源查看新聞報導。
11. **觀察孩子的情緒狀態。**取決於年齡,有些孩子也許不會通過語言來表達他們的擔憂。行為、食慾和睡眠模式的改變可以說明孩子的悲傷、焦慮或不安程度。孩子表達情緒的方式不同。沒有感受或表達恐懼或悲傷的正確或錯誤方式。
12. **要留意面臨高危風險的孩子。**與當前事件有關聯、過去曾經歷過創傷或失去過親人、有憂鬱症或其它精神疾病、或有特殊需要的孩子可能比其他孩子更容易出現嚴重反應。尤其要注意觀察那些有自殺風險的孩子。如果您感到擔心,請向精神健康方面的專業人員尋求幫助。
13. **為希望幫助他人的學生提供一個出口。**考慮製作康復卡或向慘劇中涉及到的家庭或倖存者發慰問信,或給醫生、護士、其他保健人員、以及救援人員、消防員和警察寫感謝信。
14. **保持家庭和學校之間的暢通交流。**學校是讓孩子有正常感受的好地方。與朋友和老師呆在一起對他們會有幫助。學校應當告訴學生家庭有哪些資源可以幫助他們(例如談話要點或輔導),以及分享信息和與學生談話的計畫。如果家長有任何擔憂的問題或覺得孩子需要更多幫助,他們應當告訴孩子的老師或學校的心理保健人員。
15. **留意自己的壓力指數。**不要忽視自己的不安、悲傷和憤怒情緒。和朋友、家人、宗教首領及心理健康輔導員交談會有幫助。可以讓孩子知道您覺得很難過,但是您相信一切都會變得更好。如果您能夠有效地表達自己的情緒,您將能夠更好地幫助孩子。保證適當的睡眠、營養和運動。

© 2015, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; www.nasponline.org