

蒙郡公立學校
學生服務處
學生與社區辦公室

馬利蘭州，洛克維爾

家長幫助學童處理不幸事件的建議

- 學童會從身邊成人的反應感受到焦慮和緊張
- 根據每個學童的經驗，理解力和成熟程度，每個人對不幸事件的反應不同
- 學童會把不幸事件看作自身安全和親人安全的威脅
- 讓你的孩子說出他／她的感受
- 切記孩子們因為我們對9-11事件間斷的各種反應更容易感到精神壓力

感到壓力的跡象

家長應當注意孩子行爲中有這些變化（現在或將來）：

- 因為不幸事件而持續存在的恐懼（如擔心受到傷害或被迫與父母永久分離）
- 在事件發生多日後睡眠仍然受到干擾，如惡夢，驚叫或尿床
- 不能集中注意力或浮躁
- 日常活動數量變化
- 日常行爲出現問題，如在學校或家中表現反常
- 無故抱怨健康問題（如胃痛，頭痛，沒有活力）
- 思想被不幸事件佔據

針對不同年齡的孩子家長--如何跟他們談心

- 學童需要安慰以及對他們的安全得到保護的反復承諾。要確保他們得到這些。
- 對不幸事件的討論採取誠實與開明的態度
- 鼓勵孩子通過談話，繪畫或遊戲表達他們的感受
- 盡量保持你每天的常規活動

學前兒童

- 向幼童保證他們的安全
- 通過放學後和他們討論他們的恐懼，白天打電話問候，更多身體上的愛撫和接觸給孩子增加安慰
- 更多瞭解孩子對不幸事件的感受
- 和孩子們討論不幸事件，並找出每個孩子各自的恐懼和擔憂
- 回答他們提出的所有問題，並給予他們愛撫和關懷

學齡兒童

- 給予實際的承諾

不要說不幸事件永遠都不會影響到你的家庭；孩子們會知道這不是真話。應該告訴他們：你現在是安全的。我永遠都會保護你。或是：“大人們會努力工作確保我們的安全。”

- 驗督孩子們所看的電視新聞

有關不幸事件的圖象對學童來說非常可怕。因此要考慮限制他們所看電視新聞的數量。一個不引起他們對你的這個憂慮特別注意的好辦法是在新聞節目時間安排一些活動，如閱讀，繪畫，看電影或寫信等。

允許他們通過遊戲或繪畫表達不幸事件的場景。這樣自我表達的過程。讓他們這樣做，然後和他們討論。你可以有機會“重新設計”遊戲，或他們圖畫中故事的結局，並特別強調人身安全。

- 不要害怕說“我不知道”

不要害怕承認你不知道應該如何回答孩子的問題是保持討論不幸事件的誠實和開明的一部份。在這種情況出現時，對孩子解釋說，不幸事件的發生極為罕見，也許會引起連大人也不易理解的感受。並安慰孩子說，無論如何你都會努力保障你孩子們的安全。

對青少年特別關注中獲得安慰

- 已經有情緒問題的孩子，如憂鬱等，可能需要密切驗督和額外支持
- 監督他們對媒體報導的攝入及對互聯網站上的信息的吸收
- 青少年可能向他們的朋友尋求支持。鼓勵他們的朋友與家庭成員一起討論不幸事件以減輕恐懼
- 注意有些青少年可能通過冒險性的行為表達他們的感受

向你孩子保證他們在學校的安全

- 告訴你的孩子大人和學校盡可能保護他們的安全
- 提醒你的孩子在校期間需要交談，學校的教職員工（老師，導師和其他員工）會和他們談話
- 鼓勵你的孩子在學校正常活動，就像你在家裏作的一樣

如需要其他協助，請電：240-777-4000
蒙郡熱線電話：301-738-2255

如需其他訊息，請電：

蒙郡精神健康協會：301-424-0656 或光顧網址：www.mhamc.org