

給父母和照顧者的提示：災後幫助學齡期的孩子

反應	回應	所做與所說的範例
<p>對發生的事情感到困惑</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 每當你的孩子問發生什麼事的時候，都要解釋清楚。並且要避免一些會嚇到孩子的細節。當你的孩子不清楚、或困惑現在是否處於危險時，要修正不當的訊息。 ➤ 提醒你的孩子有人在保護家裡的安全，如果有需要的話，你的家人也可以獲得更多的幫助。 ➤ 讓你的孩子知道什麼是預期會發生的。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我知道其他的孩子都說有更多的龍捲風要來，但是，我們現在的地方是不會受到龍捲風影響的。」 ➤ 持續回答你孩子的問題（不要感到不耐煩），而且不斷地向孩子保證家人是安全的。 ➤ 告訴他們現在發生了什麼事，特別是關於學校、或是將來要住的地方的議題。
<p>感到有責任： 學齡期的孩子可能開始關心自己是不是出了什麼毛病，或是應該有能力改變之前發生的事情。他們可能在別人面前會猶豫說出自己所在意的事情。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 給孩子們機會向你說出自己所在意的事情。 ➤ 給他們保證，並且告訴他們為什麼不是他們的錯。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 把孩子帶到一旁解釋說「發生像這樣的災難，很多的孩子，當然還有家人，都會這樣想：我之前可以怎樣做會有些不一樣呢？或是：我應該可以做些什麼的。但，那並不表示是他們的錯。」 ➤ 「記得嗎？消防員說沒有人可以救巴勃，那不是你的錯。」
<p>事件重演和對喚醒物反應的恐懼</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助孩子辨認產生回憶的事物（人物、地點、聲音、味道、感覺、時間點），並且會分辨事件本身以及之後才有的喚醒物之間的差別。 ➤ 依照孩子們所需要的向他們保證他們很安全。 ➤ 別讓孩子看到關於災難事件的媒體報導，這會引 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 當孩子們發覺他們又再次被提醒，就跟他們說「試著這麼想：我會這麼沮喪，是因為下雨讓我想起了龍捲風，但是現在根本就沒有龍捲風，而且我很安全。」 ➤ 「我想我們現在需要休息一下，先不要看電視了。」

	起孩子對災難事件重演的恐懼。	
重述事件，或是一再地演出事件本身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 允許孩子談論或是演出這些反應。讓他們知道這是很正常的。 ➤ 在遊戲或是塗鴉中鼓勵積極地解決問題。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我注意到你畫了很多有關這次事件的圖畫。你知道很多孩子都這麼做嗎？」 ➤ 「畫出你想如何重建你的學校，使它更安全。這可能是有幫助的。」
擔心被自己的感覺所淹沒	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 提供一個安全的地點讓孩子們表達自己的恐懼、憤怒、難過等等。允許孩子哭，或是傷心難過，不要期待他們表現勇敢堅強。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「當恐怖的事情發生的時候，人們都有很強烈的感受，像是對別人生氣，或是感到極度傷心難過。你想帶著你的毯子在這兒坐一下，等到好一點再說嗎？」
睡眠問題 ，包括做惡夢、害怕一個人睡或是要求和父母一起睡	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 要你的孩子告訴你他們的惡夢。向他們解釋做惡夢是正常的，並且他們會自己離開。不要要求你的孩子說出惡夢裡的細節。 ➤ 暫時的睡眠安排是不錯的。和你的孩子一同規畫回到原本的睡眠習慣。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「那是一個很嚇人的夢。讓我們一起想想會夢到什麼樣美好的事物。同時讓我搓搓你的背直到你睡著為止。」 ➤ 「接下來的幾個晚上你可以待在我們的房間。在你去睡覺前，我們會多花一些時間在床上陪陪你。如果你又感到害怕的話，我們可以談談。」
擔心 自己和別人的安全	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助孩子分擔他們的憂慮，並且給予實際的訊息。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 做一個「憂慮收納箱」，孩子們可以寫下自己的憂慮，並且把它們投到箱子裡。找一個時間看看裡面的內容，解決其中的問題，想想那些憂慮的解決方式。
改變的行為： 異常地有攻擊性或是焦躁不安的行為	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鼓勵孩子參加一些娛樂活動或是運動，成為他們挫折、情緒的發洩途徑。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我知道你不是故意要用門的。這麼憤怒一定令你感到很難受。」 ➤ 「散散步如何？有的時候讓我們身體動一動會幫助處理那些強烈的情緒。」

<p>身體抱怨： 沒有緣由的頭痛、胃痛、肌肉酸痛</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 找出是否有醫學上的原因。如果沒有，就給孩子安慰和保證那些現象是正常的。 ➤ 和你的孩子面對事實。對這些非醫學的身體抱怨太多關注，反而可能會助長它們。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 確認孩子是否有足夠的睡眠、好的飲食、喝夠多的水和足夠的運動。 ➤ 「坐在這邊一下如何？如果你覺得好一點後，讓我知道，我們再來玩牌。」
<p>仔細地觀察父母的回應和恢復狀況： 不想自己的憂慮妨礙父母。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 給孩子和自己一些機會談談自己的感受。 ➤ 盡可能地保持冷靜，別讓孩子增加他們的憂慮。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「是的，我的腳踝受傷了，但是經過護理人員包紮後就好很多了。看到我受傷一定覺得很恐怖，對不對？」
<p>擔心其他的犧牲者和家人。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鼓勵一些能幫助別人又有建設性的活動，但是不要增加會破壞責任感的額外負擔。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助孩子辨別合適且有意義的計畫（例如清掃學校地面的礫石、募款，或是幫助需要的人蒐集生活必需品）。