

# 在悲劇後與孩子交談



當您的社區發生悲慘事故時，父母往往會對如何與孩子談論事件感到揪心。無論他們是在電視上看到影像或者只是聽人談論，孩子們多半會曉得發生了不幸的事情。這類事件會讓孩子難過或驚嚇。此時跟他們談談關於事件的感受會有幫助。

## **營造安全且安心的氛圍。**

當孩子察覺到有壞事發生的時候，要讓他們知道他們隨時可以跟您談談他們的感受。問問他們聽說了什麼，是開啟對話的好方法。孩子可能會害怕萬一類似事件也發生在他們或家人身上，此時您可以安慰他們，並保證您會盡力保護他們的安全。

## **孩子需要從您那裏得知實情。**

坦誠地回答他們的問題，用他們能夠理解的詞彙來解釋來龍去脈。不必講太多細節以免讓他們無法負荷，除非他們針對特定內容提問。您可以讓孩子曉得您也因此事件感覺傷心或焦慮。

## **您可以如何因應電視、網路及其他媒體？**

掌握幼童看電視與上網的情況，確定他們沒有觀看帶有那些令人不安的影像的節目或網站。年齡較大的孩童或青少年，看電視、網路新聞或報紙也許合適。不過一定要跟他們談談他們所見所聞。您可提出問題，例如：「對於這起事件你覺得怎樣？你害怕嗎？你會不會難過或生氣？」

## **幫助他們調適內心感受。**

如果孩子很難說出自己的感受，就鼓勵他們透過畫畫、說故事或者玩玩具來表達，並且尋求安慰。在壓力很大的時候，請堅持孩子的日常作息。孩子會在熟悉的事物中找到安慰。為遭到悲慘事件影響的人做一些事情，也會讓孩子感覺好一點。可以建議他們畫慰問卡送人，或是參與籌款活動。專注於正向積極，並告訴他們所有在緊急狀況之下仍會幫助別人的人。

## **留意焦慮或恐懼的跡象：**

- 食慾不振、胃痛、頭痛或做惡夢。
- 不斷地談論一些可怕的想法或感受
- 與朋友、家長或兄弟姊妹的爭執有所增加
- 對離開家長或上學感到害怕
- 持續出現壓力或煩躁的跡象
- 若您的孩子長時間出現上述任何跡象，請考慮與專業醫療照護人員或醫師商談。

# 在社區中感到安全



您可能很難理解如此可怕的事情怎麼會在您的社區發生。人們在經歷創傷事件後，通常會經歷各種情緒。這些感受可能包括震驚、悲傷、麻木、恐懼、憤怒、幻滅、悲痛等。您可能會發現自己在睡眠、集中注意力、進食或甚至只是記住一些簡單事項方面都有困難。這種情況很常見，一段時間後就會消失。隨著時光流逝，親友的關懷支持有助於減輕情緒影響，最終也會使悲劇所帶來的改變更容易控制。您可能會覺得今天的世界比昨天更危險；恢復生活的平衡感需要一些時間。同時，您可能也想知道如何繼續您的日常生活。在未來的幾天或幾週內，您可以增強自己的復原能力，也就是面對逆境時的良好適應力。以下是一些建議：

## **談論它。**

向關心你並願意傾聽你憂慮的人尋求支持。獲得支持和關懷會令人感到欣慰和安心。去跟與您有相同經歷的人交談通常會有所幫助，如此一來您就不會感到如此不同或是孤獨。

## **力求平衡。**

當悲劇發生時，人們很容易不知所措，並產生消極或悲觀的看法。您可透過提醒自己一些有意義的、令人安慰的，甚至鼓舞人心的人事物，來平衡這種觀點。努力尋求平衡可以增強您的力量，讓您以更健康的觀點，來看待自己和週圍的世界。

## **中止接收信息，給自己喘息的時間**

您可能想隨時了解情況，但應盡量限制您接收的信息量，無論是來自網路、電視、報紙或雜誌皆然。雖然獲取新聞會讓您隨時掌握情況，但過度接收資訊會增加您的壓力。這些圖像能夠強烈地喚醒你的痛苦感。此外，請安排一些休息時間，分散自己對事件的思考，轉而將焦點放在你喜歡的事物上。試著做一些能讓您振奮精神的事。

## **尊重內心的感受。**

請記住，創傷事件發生後出現一系列情緒是很常見的。您可能會經歷類似於身體遭受傷害的巨大壓力。例如，您可能會感到精疲力竭、全身酸痛或失去平衡。

## **照顧好自己。**

採取健康的行為，以增強可因應過度壓力的能力。均衡膳食、充分休息、每天運動。要避免飲酒和吸毒，因為它們會抑制您的感受，而不是幫助您控制和減輕痛苦。此外，酒精和毒品可能會加劇您的情緒或身體疼痛。建立或重新建立日常生活規律，例如按時用餐和遵循運動計畫。如果您出現睡眠困難，請嘗試一些放鬆技巧，例如深呼吸、冥想或瑜伽。

## **幫助別人或做一些有生產力的事。**

在您的社區中尋找資源，了解如何幫助受此事件影響，或有其他需求的人。經常幫助別人也會讓您心情更好。

---

資料來源：Voices Center for Resilience

