

給父母和照顧者的提示：災後幫助學齡前的孩子

反應 / 行為	回應	所做與所說的範例
<p>無助和悲觀： 小孩知道他們不能保護自己。在災難中，他們會感到更加無助。他們希望知道父母會保護他們。他們會變得異常地安靜或是焦慮來表達他們的需要。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 給孩子安慰、休息、食物、水和遊戲塗鴉的機會。 ➤ 提供孩子一些方式，把創傷事件轉變為即時性的塗鴉或遊戲，包含一些東西可以讓他們感到更有安全感，或是更好。 ➤ 和你的孩子再次保證你和其他的大人會保護他。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 多擁抱你的孩子一些，牽牽手，或是讓他坐在你的大腿上。 ➤ 確認你孩子遊戲的地方是一個特別安全的遊戲區域，並且有很好的監督。 ➤ 在遊戲中，一個四歲的孩子不停地用龍捲風把積木堆吹倒。你可以這樣問：「你可以保護它不被龍捲風吹倒嗎？」孩子馬上加了兩層的厚度說「現在風吹不倒了。」父母可以這樣回答和解釋「這座牆已經夠堅固了，我們做很多努力來保護自己。」
<p>一般的害怕： 小孩子可能會變得更加害怕獨處、在浴室、去睡覺或是與親人分開。孩子們希望相信他們的父母會在任何的情況下保護他們，以及其他大人，像是老師或是警察，可以幫助他們。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 和你的孩子在一起時盡量保持平靜。在孩子面前試著不要表達自己的恐懼。 ➤ 幫助你的孩子重拾信心，你不會離開他，並且會保護他。 ➤ 提醒孩子有人在保護家人的安全，而且如果有需要的話，你的家庭也可以得到更多的幫助。 ➤ 如果你要離開的話，告訴孩子你馬上就回來讓他安心。告訴他一個確切的時間讓他明白，並且準時回來。 ➤ 提供你孩子一些方式，好讓他可以向你表達他的 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 當你在電話裡和別人交談時，留意你的孩子別讓他聽到你在表達恐懼。 ➤ 說類似這樣的話「我們現在已經脫離了龍捲風，而且人們都在努力確認我們是否安好。」 ➤ 說「如果你開始覺得更加害怕，來牽著我的手。讓我知道你想告訴我一些事情。」

	恐懼。	
<p>對危險的結束感到困惑：</p> <p>孩子們會從成人或是其他比較年長的孩子聽到些事情，或從電視上看到些東西，並且想像這些事情一直不斷地重演。他們會認為這個危險很靠近家附近，即便它是在很遙遠的地方發生的。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如果有需要，給孩子簡單、重複性的解釋，甚至是每一天。要確認他們是否瞭解你所使用的語言。 ➤ 找出他們聽過的其他話語或解釋，並且澄清不正確的地方。 ➤ 如果你們離危險發生的地方有一段距離，有件事情很重要，就是要告訴你的孩子那個危險離你們很遠。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 要不斷地向你的孩子解釋龍捲風已經離開了，並且你也已經離開那個淹水的區域。 ➤ 在地圖上畫記或是註明你們離災難的地區距離有多遠，而且你們現在所在的地方是很安全的。「看到沒有？龍捲風已經遠離我們了，而我們現在的地方是很安全的。」
<p>不說話：</p> <p>安靜，或是有困難說出什麼正在打擾著他們</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讓孩子們平時的感受化為言語，像是生氣、難過、擔心父母、朋友、手足的安全。 ➤ 不要強迫他們說話，但是讓他們知道，他們隨時都可以找你說話。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 在紙頁上畫一些「笑臉」代表不同的感受。對著每一個笑臉說一個簡短的故事，像是「還記得當大水進到屋子裡來，而你有一張像這樣愁眉苦臉的表情嗎？」 ➤ 說「小朋友會感到很難過，當他們的家被破壞的時候。」 ➤ 提供孩子一些美術或是遊戲的材料，來幫助他們表達自己。然後使用一些富有情感的話來檢測他們感覺如何。「這真是一幅恐怖的圖片。當你看到大水時，也是這樣的害怕嗎？」
<p>害怕災難再發生：</p> <p>當有事物提醒時一看到，聽到，甚至感覺到有些東西在提</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 向你的孩子解釋事件本身，和讓你想起事件的事物之間的差別。 ➤ 盡你所能保護你的孩子遠離那些會讓他們想起事件的事物。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「雖然現在正在下雨，但是不代表龍捲風又要來了。暴風雨比較小，不會像龍捲風造成一樣的損害。」 ➤ 不要讓你的孩子觀看或收聽在電視、收音機、或是電

醒他們那場災難的發生。		腦上關於災難的圖像，這會造成害怕災難再次發生的恐懼。
<p>睡眠問題： 害怕晚上單獨一個人睡、嚇醒、作惡夢。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 確認你的孩子是否安全。睡前花一些額外的時間和你的孩子安靜地在一起。 ➤ 讓你的孩子在昏黃的燈光下入眠，或是有一些時間是你陪著他一起睡的。 ➤ 一些孩子可能可以瞭解夢境與現實有差別的說明。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 在睡前給孩子一些可以使他們平靜的遊戲。例如可以說一個帶有令人欣慰主題的故事。 ➤ 睡前對孩子這麼說「今晚你可以跟我們一塊兒睡，但是明天你可要回自己的房間睡喔！」 ➤ 「作惡夢，是來自於我們裡面感到恐懼的思想，而不是從真實發生的事情而來的。」
<p>退化到較早的行為模式： 吸手指、尿床、說兒語、想要坐在你的大腿上。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 盡你所能地保持中立和實際。這些行為模式會在災難發生後持續一陣子。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如果你的孩子開始尿床，就安靜地幫他換衣服和床單。不要讓別人對他說「你還真是個孩子」這樣的話語與批評，或是讓你的孩子當眾難堪。
<p>不瞭解死亡： 學齡前的孩子不瞭解死亡是不會逆向操作的。他們有「奇幻式的思考」，或可能認為他們的思考讓死亡這件事情發生。失去寵物這件事對孩子來說也是難以承受的。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 關於死亡的事實，給予合適年齡又一致的解釋，而不是給孩子不真實的希望。 ➤ 不要小看孩子對失去的寵物或特別的玩具所產生的情感。 ➤ 在你孩子似乎想知道的事情上找線索。簡單地回答，看看他是否還有其他任何問題。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 允許你的孩子參加文化或是宗教哀悼儀式。 ➤ 幫助他們找到自己的方式告別，可以藉著畫出美好的記憶，點蠟燭，或是為他們禱告。 ➤ 「巴勃不會再回來了。但是我們可以想念他，談談他，回想他多麼的惹人憐。」 ➤ 「消防員說沒有人可以救巴勃，那並不是你的錯。我知道你非常的想念他。」