

## 灾后让孩子恢复幸福感

孩子经常会直接和间接地受到灾难的影响。尽管一些人居住在与直接受灾难影响的地区或社区临近的地点，很多孩子是通过媒体或从自己的家长或朋友那里了解到这些情况的。家长、看护者和专业人员回答孩子提出的问题并让孩子对自身的安全感到放心十分重要。

**家长、看护者和专业人员回答孩子提出的问题并让孩子对自身的安全感到放心十分重要。**

- 避免将相同的或类似的人群中的人作为被指控的罪犯进行污蔑。
- 帮助孩子理解政府当局在努力工作，在危险事件发生之前发现和阻止这些事件的发生。

### 与您的孩子有效地交流。

- 您的话应当简短、真实、明确和谨慎措辞。
- 不要传达过多的信息，使孩子感到无法承受。
- 除非询问孩子听到了什么消息和对哪些事情有疑问，否则很难了解他们的想法或信念。
- 孩子会从其他孩子、成年人和媒体那里获得信息。询问您的孩子听到了哪些消息，确保他们没有误解这些信息。

### 如果孩子感到焦虑或恐惧，告诉他们您能理解，并帮助他们应对这些情感。

- 孩子的悲痛可能是因不同的事件引发。询问他们为什么会感到悲痛。
- 在此类情形中出现的悲痛感通常会很短暂。如果孩子的悲痛感持续，向值得信赖的服务提供者寻求帮助，例如孩子的儿科医生。
- 一些孩子会通过行动或变得十分沉默作出反应。与您的孩子交谈，询问他们为什么感到不安。避免因孩子的反应训斥或惩罚孩子。让孩子知道交谈可能会有帮助。

### 人们常提出的一个问题是“为什么会发生这些事情？”以下是一些可能的回答。

- 我们通常不确定是什么导致特定的人出现这种行为方式。
- 这些事件可能因多种原因所致，包括精神病、暴怒、极端政治或宗教信仰和仇恨。

### 您可以通过以下方法增强孩子的安全感：

- 了解孩子在哪里和回来的时间。
- 在正常情况（例如，手机）和紧急情况（例如，如果电话不通，在指定的见面地点）下明确的通讯方法。
- 让孩子避开可能会使他们遭遇危险的地点或情形。
- 留心有关可能出现风险的社区变化。

### 您如何制定紧急情况计划？

- 与您的孩子讨论可能的紧急情况以及应对计划。
- 平静地与孩子讨论如果他们感到危险应当怎么办。
- 教导孩子信任警察和其他主管部门，并向他们寻求帮助。
- 告诉孩子如果发现可疑的情况，应当告诉成年人。

### 网上资源

如果您对您的孩子的健康或对创伤事件的反应有任何疑问，与您的主治医生或行为护理服务提供者交谈，或在以下网站查找其他资源：

- 创伤应激研究中心 ([www.cstsonline.org](http://www.cstsonline.org))
- 全美儿童创伤应激服务网络 ([www.nctsn.org](http://www.nctsn.org))
- 美国红十字会 ([www.redcross.org](http://www.redcross.org))