

# 帮助儿童应对 创伤性事件

适用于父母、老师和社区负责人的  
康复指导

# 目录

关于本指导	第 3 页
如何帮助各年龄儿童	第 4 页
创伤症状	第 4 页
逐龄指导	
如何帮助 0-2 岁儿童	第 6 页
如何帮助 2-5 岁儿童	第 7 页
如何帮助 6-11 岁儿童	第 8 页
如何帮助 12-18 岁儿童	第 10 页
老师可为学生提供什么帮助	第 12 页

# 关于本指导

尊敬的家长和老师，

在创伤性事件发生之后，您心中可能充满焦虑和悲伤。但不管您有多么忧虑或不知所措，作为家长和老师，您拥有帮助孩子恢复的能力。您的安慰、支持和保证可以让他们感到安全和可靠，指导他们克服自己的恐惧和悲伤，并防止他们免受持久心理影响的折磨。

本指导由专门研究危机情况的精神病学家、心理学家和心理健康专家编纂而成。它就预期问题、如何应对和注意事项提供简单建议。其中既有笼统建议，也有针对具体年龄的信息。如果您或您的孩子需要心理健康专业人员的帮助，请尽管请求医生或其他医疗保健提供者给予建议。

谨此问候，



Harold S. Koplewicz 医学博士

儿童心理研究所所长

## 适用于任意年龄儿童的有用建议

**让您的孩子感觉安全。**从幼儿到青少年期的所有儿童，均能从您的接触——特别是依偎、拥抱或仅仅是在其背部鼓励式的一次轻拍中获益匪浅。这让他们拥有安全感，这在恐怖或恐慌事件之后的一个时期内至关重要。要了解关于应该做什么和说什么的具体信息，请参阅逐龄指导。

**表现镇静。**儿童在创伤性事件发生后会寻求大人的安慰。请不要与自己的孩子或当着他们的面讨论自己的焦虑，注意您说话的语调，因为孩子可快速意识到焦虑。

**尽可能保持惯例。**在混乱和变化中，惯例让儿童恢复信心，认为生活会重新恢复。尝试按时吃饭和睡觉。如果您无家可归或暂时搬迁，请建立新的惯例。坚持相同的家规，如体现良好品行的家规。

**帮助儿童享受生活。**鼓励孩子参加活动并与其他人玩耍。分散注意力对他们有益，并让他们有正常生活的感觉。

**分享所发生之事的**信息。通常来说最好是从安全、信赖的大人那里了解创伤性事件的详细情况。简单、诚实地进行介绍，并允许孩子询问问题。请勿臆断孩子和大人担心相同的事情。

**选择适当的时间讨论。**寻找自然开口讨论的机会。

**防止或限制接触新闻报道。**这对幼儿和学龄儿童尤为关键，因为看到电视或报纸上叙述恐慌事件，或在广播中听到会让他们觉得这些事件好像还在继续。那些认为不良事件是暂时性的孩子们可以更快地从中恢复过来。

**理解孩子的应对方式各不相同。**一些孩子可能希望与朋友和亲人相处更多时间；一些孩子可能希望自己多点独处时间。让您的孩子明白感受到生气、愧疚和悲伤以及用不同的方式表达感情是正常的，例如，有人可能感到悲伤，但是不会哭泣。

**耐心倾听。**了解您的孩子如何看待情况、他或她的疑惑或困扰是什么，这非常重要。不要说教，只需尝试去理解。让孩子们知道他们可以随时将自己的感受告诉您。

## 创伤症状

- 不断在脑海中重现事件
- 噩梦
- 认为世界普遍不安全
- 易怒、愤怒且闷闷不乐
- 注意力不集中
- 食欲或睡眠问题
- 行为问题
- 对人们的亲密接触感到不安
- 遇到大的噪声易受惊
- 回归幼儿早期行为，比如：粘人、尿床或吮手指
- 失眠
- 疏离或不合群
- 青少年喝酒或吸毒
- 功能障碍：无法上学、学习、和朋友玩耍等。

**接受孩子的感受。**如果儿童承认自己的忧虑，不要只是回答：“噢，不要担心，”因为孩子会感觉尴尬或受到了批评。只需简单确认您所听到的：“是的，我明白你的担心。”

**明白自己可以回答：“我不知道。”**孩子们最需要的是他们所信任的人倾听他们的问题，接受他们的感受并且愿意随时提供帮助。无需具体了解该说的适当言辞，毕竟没有可以确保一切正常的答案。

**认识到问题可能会持续存在。**因为不幸的余波可能包括持续变化的情况，孩子可能会不止一次有问题。让他们明白您随时准备与之讨论。孩子需要按照自己的时间表消化信息，而且问题可能会突然出现。

**鼓励家人讨论挚爱之人的去世。**当家人能够共同讨论和感受悲伤时，孩子更有可能分享自己的感受。

**请勿让孩子承担太多责任。**不要让孩子承担过多任务，或让其承担大人的任务，这一点非常重要，因为这可能让他们压力过大。相反，在不久的将来您应降低对家务和学校要求的期望，但最好还是让他们至少做一些杂活。

**对有特殊需要的儿童给予特殊帮助。**这些儿童可能比其他儿童需要更长时间、更多支持和指导。您可能需要简化自己所用的表述，并且经常重复说过的事情。您可能还要按照孩子的能力选择合适的信息；例如，存在语言缺陷的儿童可以通过使用视觉材料，或您以前习惯的其他沟通方式更好地理解信息。

**帮助儿童通过呼吸训练进行放松。**产生焦虑时，呼吸会变浅；深度腹部呼吸可帮助儿童冷静。您可以将一根羽毛或一团棉花放在自己孩子的嘴前面，并要求他将其吹动，缓慢呼气。或者您也可以说：“我数到三，咱们开始缓慢吸气，等我数到三再呼出。”孩子躺下时，将一只填充动物玩偶或枕头放在孩子腹部，并要求孩子缓慢吸气和呼气，同时观察动物玩偶或枕头的升或降。

**留意创伤症状。**不幸过后的第一个月孩子看似并无大碍。在那之后，迟钝感消失且孩子可能出现更多症状，特别是那些目击受伤或死亡，失去直系亲属成员，在其生活中之前经历过创伤或并未重新安置新家的孩子。

**了解何时寻求帮助。**焦虑和其他问题可能持续长达数月，若问题没有减轻或您的孩子开始幻听、幻视、变得偏执多疑，出现恐慌发作或产生伤害自己或其他人的想法，此时迅速向您的家庭医生或心理健康专业人员求助。

**照顾好自己。**只有照顾好自己，您才能更好地帮助孩子。与朋友和亲属讨论关注事项；组成一个支援团队可能会有所帮助。如果您属于某个教会或社区组织，请继续参加。尝试适当进食，充分饮水，坚持日常锻炼，并保证充足睡眠。身体健康可防止情绪脆弱。为了降低压力，请深呼吸。您深受重度焦虑困扰，并影响到您的功能性能力，请向医生或心理健康专业人员求助，若您没有，请与宗教领袖交谈。明确您所需的帮助并获取帮助。如果没有其他原因这么做，为了您的孩子这么做。

## 如何帮助 0-2 岁儿童

婴儿会感受到您的情绪并且相应地做出反应。如果您情绪镇静，您的孩子会感到安全。如果您表现得焦虑且不知所措，您的孩子可能反映出烦躁、无法平静、饮食或睡眠不规律或表现出孤僻。

### 您能做什么

**尽最大努力保持镇静。**即使您感到有压力或焦虑，用舒缓的语调与您的孩子交流。

**持续回应婴儿的需求。**这个年龄的发育任务是信任看护人，这样孩子就可建立强烈、健康的归属感。

**若您母乳喂养，则继续。**有一种说法是当妈妈受惊后，她的母乳会变差，并可能导致孩子变得“迟缓”或患上学习障碍，这种说法是错误的。重要的是继续母乳喂养您的孩子，促进孩子健康并增进与您之间的联系。您需要保持健康以便进行母乳喂养，尽力足量进食与水。

**注视您孩子的眼睛。**对她微笑。抚摸她。研究显示，眼神接触、抚摸甚至只是母亲出现就能帮助孩子保持情绪稳定。

## 如何帮助 2-5 岁儿童

在这个年纪，虽然孩子的发育取得很大进展，但他们仍旧依赖父母的培养。如同幼儿一样，他们通常按照父母的反应方式对情况做出反应。如果您镇静且自信，您的孩子会感到更安全。如果您表现出焦虑或手足无措，您的孩子可能会没有安全感。

### 您能做什么：

**让您的孩子感觉安全。**尽可能握住、拥抱和依偎您的孩子。告诉孩子当她感觉悲伤或害怕时，您会照顾她。对于那些正在学习说话的人，使用简单的语句，如“妈妈在这里”。

**注意您所说的话。**小孩的听力敏锐，并可能意识到您的焦虑、曲解他听到的内容、或因他们并不理解的事情而无谓受惊。

**尽可能保持惯例。**不管您的居住情况如何，尽力按时吃饭和睡觉。若您无家可归或已搬迁，建立新的惯例。尝试那些以前常为自己孩子所做的事情，如唱歌或睡觉前祈祷。

**在睡觉时给予更多帮助。**经历过创伤的儿童在夜间可能变得焦虑。安排孩子睡觉时，要花比平时更多的时间与其交谈或给其讲故事。您可以暂时安排幼儿与您同睡，但要让其明白，在规定的未来某一天会恢复到正常的睡觉安排。

**不要让孩子接触新闻。**幼儿易于将现实和恐惧混淆。他们可能不明白自己在新闻中所看的图像并不是在不断重复发生。他们也不应听广播。

**鼓励孩子分享感受。**尝试简单的问题，如：“你今天感觉怎么样？”在谈完最近的事件后讲一个最喜欢的故事或进行一项家庭活动，帮助孩子感到更安全和镇静。

**让孩子能够讲述所发生的故事。**这可帮助她理解事件并且处理自己的感受。玩耍通常还可用于帮助您的孩子勾勒出故事，并用她自己的语言向您讲述事件。

**绘画。**幼儿通常可用绘画很好地表述情感。这是进行解释和安慰的另一良机。您可以对孩子所画的内容进行评论，以便展开话题。

### 2 到 5 岁儿童的典型反应：

- 重复谈起事件或装作“上演”事件
- 勃然大怒或无法抑制的情绪爆发
- 哭啼
- 对黑暗、怪物和独处的恐惧通常会增加
- 对雷、风和其他大噪声等声音变得更敏感
- 饮食、睡眠和如厕紊乱
- 认为不幸是可避免的
- 过度依赖看护人且很难分开
- 倒退回早期行为，如牙牙学语、尿床和吮手指

**如果您的孩子表现出她需要更多关注的迹象。**帮助她说出自己的感受：害怕？愤怒？悲伤？让她明白可以有这种感受，然后向她展示表现的适当方式。您可以说：“可以愤怒 但是不可以打你的姐姐。”

**让孩子们参与活动。**对这个年龄的孩子来说，分散注意力是件好事。跟他们玩耍，并且安排与其他孩子的玩耍时间。

**谈论那些进展顺利的事情。**即使是在最艰难的时刻，发现一些积极的事情并且表达对未来的希望，以此帮助您的孩子恢复，这非常重要。您可以说类似这样的话：“我们仍然拥有彼此。我在这陪着你，并且会一直陪着你。”指出这些好的方面也会让您感觉更好。

### **帮助 2 到 5 岁儿童应对挚爱之人的去世：**

**在他们的层次上与之交谈。**使用类似的经历来帮助儿童理解，如宠物的去世或花园中花朵的变化。

**进行简单的解释。**例如：“有人去世了，我们无法再看到他们，但我们还可以在照片中看到他们并且记住他们。”

**安慰您的孩子。**他们可能会莫名其妙觉得发生的事是自己的错；让他们明白并非如此。

**预料到会有重复的问题。**这是幼儿处理信息的方式。

## **如何帮助 6-11 岁儿童**

在这个年纪，儿童可更好地谈论自己的想法和感受，并且能更好地解决困难，但是他们仍然需要父母的安慰和指导。仔细倾听他们，并兑现您的承诺。当恐怖的事情发生，看到父母仍旧保持父母的仪态，这可能是最能让受惊孩子感到安慰的事情。

### **如何帮助您的孩子：**

**安慰您的孩子，告诉他很安全。**这个年龄的孩子可用事实安慰。使用实际的词语，如飓风、地震、洪水、余震。对于这个年纪的孩子来说，他们掌握了一定知识，这有助于缓解焦虑。

**让事情尽可能保持“常态”。**睡觉和饮食管理有助于孩子感到安全和安心。如果您无家可归或已搬迁，建立不同的惯例并且在该问题上让您的孩子做出一些选择，例如：让她选择睡前讲什么故事。这让孩子在不确定的时候有一种掌控感。

**限制看电视、读报纸和听广播。**学龄儿童接触到越多不好的新闻，他们会变得越担心。新闻的连续镜头可放大事件的创伤，因此当孩子观看新闻报道或收听广播时，坐在他旁边，以便在之后与他进行讨论。避免让您的孩子看到图形影像。

**花时间与您的孩子交谈。**让他明白可以提问以及表达关注或悲伤。鼓励交谈的一种方式是利用家庭时光（如用餐时间）来讨论家庭中以及社会上正在发生什么。也要询问他的朋友们曾说过些什么，这样您可以确保纠正错误的信息。

**简洁且诚实地回答问题。**在孩子提出问题后，首先询问他的想法，这样您就可了解其确切的关注点。通常情况下，孩子提出问题是因为他们关 具体的事情。给出让其安心的回答。如果您不知道问题的答案，也可以说：“我不知道。”不要推测或重复谣言。

**与不交谈的孩子攀谈。**通过分享您自己的感受展开话题，例如，您可以说：“这件事真可怕，有时候我想到它就会在夜里惊醒。你觉得怎么样？”这样做有助于您的孩子觉得他在自己关注和害怕的事情中并不孤单。但是不要详细谈及您自己的焦虑。

**让孩子保持忙碌。**日常活动（如与朋友玩耍或上学）可能已中断。帮助孩子想一想替代活动并且与其他家长组织游戏组。

**安慰其对朋友安全的担忧。**安慰您的孩子，告诉他们，其朋友的父母会照顾自己的孩子，就像他们由您照顾一样。

**讨论社区恢复。**让孩子们明白正在开展一些活动来保障他们安全、或恢复电力和用水，如果可以的话，政府和社区团体会提供帮助。

**鼓励孩子去帮忙。**这会让他们在感觉无助之时产生成就感和使命感。较小的孩子可帮您完成小任务；较大的孩子可以为社区的志愿者项目贡献自己的力量。

## 6 到 11 岁儿童的典型反应：

- 焦虑
- 攻击性增加、愤怒且易怒（如恃强凌弱或与同龄人打架）
- 睡眠和饮食紊乱
- 将事件的发生归咎于自己
- 闷闷不乐或哭泣
- 担忧受到照顾
- 害怕挚爱之人未来受伤或死亡
- 否认已经发生的事件
- 抱怨身体不适，如腹痛、头痛和嗜睡，这可能是压力导致
- 重复询问问题
- 拒绝讨论事件（在 9 到 11 岁孩子中更为常见）
- 社会交往不合群
- 学业问题：在学校记忆力和注意力差，不愿上学

**找到希望。**孩子希望看到恢复的前景。这个年纪的孩子重视细节。例如，若自然灾害发生，您可以说：“全国各地人士都在送来医疗用品、食物和水。他们建造了照料受伤者所用的场所，而且他们还会修建新房屋。像这种情况非常艰难的情况只会持续一小段时间。”

### **帮助 6 到 11 岁儿童应对挚爱之人的去世：**

**找出您孩子的所想之事。**在您假设自己的孩子想知道什么之前先提问。例如，您可以问：“祖母去世时，让我深感不安。那你呢？这让人很不愿想起，对吗？”

**使用实际的词语。**避免采用对死亡的委婉说法，如“他去了更好的地方。”学龄儿童含糊的回答很容易混淆。相反，您可以说：“祖母已经去世，她不会再回来了，对此感到悲伤是应该的。”

**尽可能具体。**用简单的图形描述事情，如身体和伤害。

**告诉您的孩子。**让她明白愤怒和悲伤是正常的，而且如果她回避感受则可能之后的感觉更糟糕。

**让孩子为惯例或家庭功能的预期变化做好准备。**与她讨论这些变化对她意味着什么。

**安慰您的孩子。**帮助她明白该时期在学校、与同龄人和家人间出现问题是可以的、正常的。

**鼓励进行有意义的纪念。**和家人一起祈祷并且带孩子一起去教堂点燃蜡烛。您的孩子可能还想写信给死者或画张画供您悬挂。

**有耐心。**11 岁之前的孩子可能认为死亡是可逆的，并且无法接受这个人再也不能回来这一事实。您可能需要不断重复说：“他去世了，不会再回来了，我也很伤心。”

## **如何帮助 12-18 岁儿童**

青春期对年轻人来说也是一段颇富挑战性的时间，他们的身体会出现很多变化。他们进行抗争，希望更加独立于父母之外，并且倾向于觉得什么都无法伤害自己。创伤性事件让他们感觉失控，即使他们自己表现得很强大。他们也会为受到灾害影响的人们感到难过，并且有强烈的愿望知道事件为何发生。

## 您能做什么：

**让青少年重获安全感。**青少年不想表现出软弱；他们可能在自己干不好的时候努力显得自己可以做好。虽然他们可能抗拒拥抱，但您的抚摸却可让其感到安心。您可以这么说：“我知道你已经长大了，但我只是要拥抱你一下。”

**帮助青少年感觉到自己有用：**在家中给他们分配小任务和职责，对他们所做的事和他们对待自己的方式提出表扬。不要让青少年承担过多的职责，即使是像成人一样的青少年也不可如此，因为这会增加他们的焦虑。

**提供讨论的机会。**青少年说自己不想交谈这很正常。当你们共同开展一项活动时，尝试进行对话，这样对话就不会让人觉得过于紧张或具有冲性。

**可以考虑同龄人团体。**一些青少年可能觉得在团体中跟同龄人交谈更舒服，因此可以考虑组织一个这样的团体。也应鼓励与其他信任的成人（亲属或老师）交谈。

**限制看电视、读报纸和听广播。**虽然青少年比年龄较小的孩子能更好地应对新闻，但那些无法摆脱电视或广播的孩子可能会尝试以不健康的方式应对焦虑。不管发生什么情况，都与您的青少年孩子讨论一下她曾看到或听说的事情。

**帮助您的青少年孩子采取措施：**这个年纪的孩子会希望帮助社区。寻找适当的志愿者机会。

**警惕药物滥用。**青少年转向用酒精或毒品麻痹其焦虑的风险特别大。若您的青少年孩子行动隐秘或看似喝醉了或兴奋，请联系医生。用友好的方式与您的青少年孩子谈话。例如，“人们常常在经历不幸后用喝酒和吸毒来麻痹自己或淡忘伤痛，但这会导致更多问题。您可以尝试其他事，包括散步、跟我或您的朋友谈谈您的感受，或者写下您对更好未来的希冀。”

## 如何帮助 12 到 18 岁的孩子应对挚爱之人的去世：

**有耐心。**青少年可能不敢表达对死亡的情绪。可以说这些话来鼓励他们交谈，如“我知道祖母去世让人感觉很不好。你感觉怎样？”

## 12 到 18 岁儿童的典型反应：

- 避谈感受
- 不断思考不幸
- 疏远朋友和家人
- 愤怒或怨恨
- 沮丧，并可能表达自杀的想法
- 恐慌和焦虑，包括担忧未来
- 情绪波动且易怒
- 食欲和/或睡眠习惯的变化
- 学业问题，如记忆和注意力差和/或不愿上学
- 参与危险或非法行为，如喝酒

**表现得非常豁达。**讨论您觉得死亡可能影响其行为的方式。

**要具有灵活性。**这个时候，对规则和学业以及行为的期望可稍多一些灵活性。

**有意义地进行纪念。**在家一起祈祷，让您的青少年孩子在教堂点燃蜡烛，让她参加追思仪式。她可能也会喜欢在家中进行私人的家庭念。

## 老师可为学生提供什么帮助

**尽可能地继续按惯例行事。**儿童在了解期许时，往往会表现得更好。恢复学校正常工作有助于让学生觉得烦扰的事件并未控制其日常生活的方方面面。

**坚持对学生的要求。**无需 100% 坚持，但需要做一些作业和简单的课堂任务，这极为有益。

**注意孩子可能需要更多帮助的迹象。**那些由于感到极度悲伤、害怕或愤怒而无法正常表现的学生应交由心理健康专业人员照料。儿童的压力可能以身体疾病的方式体现，如头痛、腹痛或极度疲劳。

**帮助孩子更好地了解发生了什么。**例如，您可以提及各种援助措施，并且提出积极的应对方法。

**考虑举办纪念仪式。**纪念仪式通常有助于纪念逝去的人或物。学校的纪念仪式应简短，并且适于一般学校社团的需要和年龄范围。四岁以下儿童的注意力持续时间短，可能无法参加。在葬礼或纪念活动中，认识的照料人、朋友或亲属应陪同孩子。

**安慰孩子，告诉他们学校官员会确保他们的安全。**当孩子们知道自己信赖的成人正在尽其所能地照顾他们时，他们的恐惧会减轻。

**与父母保持联系。**将学校的计划和活动告诉父母，让他们能为在家里可能继续进行的讨论做好准备。鼓励父母限制自己孩子接触新闻报道。

**照顾好自己。**您可能忙于帮助自己的学生，从而忽略了自己。找到您和您的同事相互支持的方式。



儿童心理研究所是一家独立非营利组织，致力于改变那些与精神健康和学习障碍做斗争的儿童和家人的生活。我们的团队每天努力提供最高标准的关怀，推进大脑发育科学的发展，并且让儿童在最需要之时和之处获得来自父母、专业人员和决策人的支持。我们与支持者一起帮助孩子发掘自己在学业和生活上的全部潜力。我们免费分享所有的资源，并且不接受来自制药行业的资金支持。访问 [childmind.org](http://childmind.org) 了解更多信息。