

给家长的一封信

亲爱的家长们：

遭受突然的自然灾难会对每个人、每个家庭、甚至整个社会带来巨大的影响，很多人会产生创伤后的心理反应，对于儿童和青春期的孩子更容易产生影响。像身体受伤一样，心理上受到伤害也需要进行救护。但是心理上的创伤并不像身体的创伤那样明显，因此在灾难之后，您的孩子需要您特别的关注，了解他们的感受，及时发现他们的变化，并及时提供帮助。

灾难会让孩子觉得害怕、困惑、感到不安全，无论是亲身经历，或只是听到成人谈论灾难、甚至通过电视看到灾难场景，孩子都可能产生情绪或者行为上的变化，年纪小的孩子可能会出现尿床、睡眠困难、不愿与家长分开。大一些的孩子则可能会比平常更容易生气，在学校很难集中注意，他们可能会花更多的时间自己一个人呆着。对于大多数孩子来说，这种变化并不严重，也不会持续很长时间，并会随着时间而减轻。经历过灾难的孩子在行为上可能会发生暂时的变化。对于大多数孩子来说，这些变化并不会造成严重的问题，也不会持续太久。但是在这些暂时的症状消失之后，当孩子接触到与灾难有关的内容时，这些症状可能重新出现。例如，在电视上看到灾难的画面会让孩子不安，对于年纪小的孩子尤其如此。

面对灾难，孩子的反应特别容易受到身边大人的影响，比如说家长们。在这个时候，您也许同样面对灾难带来的各种问题，需要处理很多压力。对于孩子来说，家长和其他成人冷静自信地应对紧急境况，以及您的陪伴，开放而真诚的态度，都是支持他们的力量。

在这本小册子里，心理学家们为您总结了：1、哪些孩子更容易受到伤害；2、在灾难之后不同年龄的孩子会出现哪些异常行为需要关注；3、哪些方法可以帮助孩子。其中有些内容您可以与孩子一起阅读。希望这本小册子能够帮助您和孩子度过这些困难的日子。需要提醒的是，如果您或者您的孩子出现的问题特别严重或者时间持续过长，请及时寻求专业的帮助。

灾难之后，孩子会有什么反应？

在经历灾难创伤事件之后，孩子最害怕的是：灾难还会再次发生；亲近的人会死或者受伤；自己会与家人分离，就剩下一个人孩子。他们可能会出现很多负面情绪，比如焦虑、害怕、自责、羞耻等等。还有些孩子会出现情绪麻木现象，比如对以前喜欢的事情失去兴趣、变得胆小等等。

一些常见的反应包括：

(1) **再体验**：有些孩子会在脑海里突然出现灾难的场景，有些则会梦见灾难场景的噩梦。



(2) **回避**：孩子会试着回避那些会让他们回忆起灾难的事情、活动，或者是有关灾难的话题和想法。



(3) **情感麻木**：有的孩子可能出现情感麻木的情况，无法表露自己的情绪反应，有些会远离朋友、回避公共场合，有些会表现出对各种事情提不起兴趣。





(4) **身体反应：** 孩子经常坐立不安、容易生气、很难集中精神、睡不着觉，饮食习惯改变等。

(5) **高警觉：** 孩子可能表现出对周围事物过分警觉、对声音光线过分敏感、容易被惊吓



婴幼儿（0-2岁）



灾后创伤对婴幼儿的影响主要是通过婴幼儿对一系列事件的非特异性反应表现出来的，包括：对于教养者的沮丧、与其分离、关系的中断、日常生活的扰乱等。婴幼儿对于创伤的反应很大程度上受到教养者应对创伤方式的影响。这

个年龄的小朋友可能会出现害怕分离、难哄、出现喂食与睡眠问题、很容易被惊吓的现象。虽然婴儿不能用语言表达他们的感受，但是他们也会保留下灾难相关的记忆。他们可能会表现得更为不安、烦躁，比往常哭的更多，或者更希望被抱着。学龄前儿童可能会感觉无助、无力，对于与照顾者分离感到害怕。

学龄前（2-6岁）

六岁以下的孩子在理解他人想法方面还有困难，因此，他们能够关注的事情往往非常少，导致有时候他们会漏掉重要的信息。当这个年龄的孩子经历创伤事件后，可能会错误的认为这是自己的错。另外一个与年龄发展有关重要因素是，2-6岁的孩子对于死亡还没有形成完整、正确的认识。他们往往不知道死亡是永久的。他们会觉得人死了还能复生。

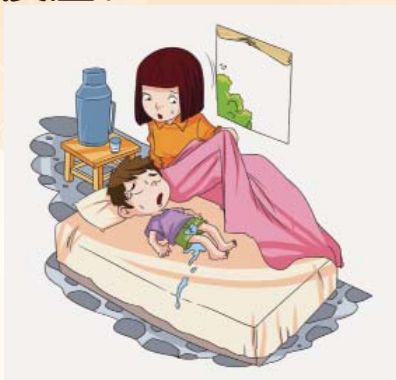


学龄前儿童可能表现出来的症状很少，因为目前的多数诊断方法需要依靠孩子用语言对自己的感受或体验进行描述，而这个年龄段的孩子还不具备对抽象事物进行表达的能力。相反，年龄小的孩子可能会表现出更一般化的恐惧，比如怕生、分离焦虑、回避情境（可能与创伤有关，也可能无关）、睡不好、总在重复同样的词或者关注一件事情（可能与创伤有关，也可能无关）。



这个年龄段可能出现如下反应：

- 不能控制地哭喊
- 无目的地跑来跑去
- 总需要大人抱着，害怕独处
- 退行性行为（如尿床等）
- 对响声敏感
- 容易烦躁，没耐心
- 产生新的恐惧



学龄儿童（7-12岁）

对于学龄儿童，这些孩子可能不会有闪回现象或者不能回忆起与创伤事件有关的内容。但是，学龄儿童可能在回忆创伤事件时，将事件的发生顺序打乱。他们还可能认为有些信号预示着灾难的发生。因此

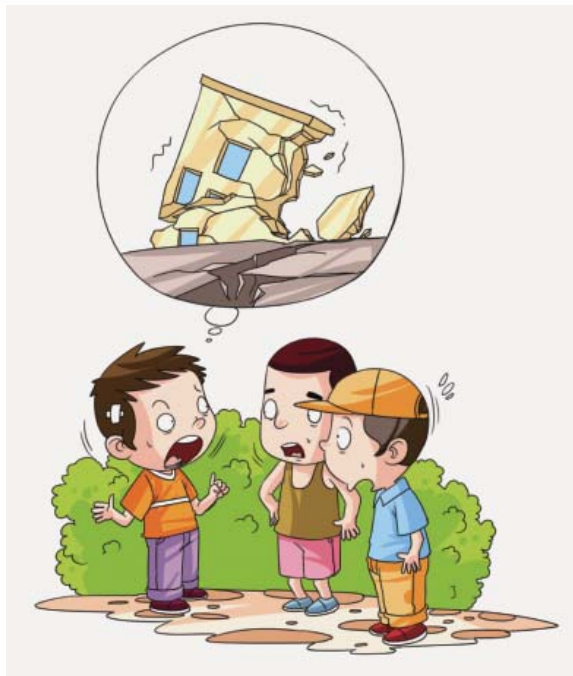
他们认为如果有其他灾难发生，他们会看到这些信号。这个年龄段的孩子会觉得如果他们足够专心，他们可以避免未来的灾难。

学龄期的儿童可能会重复灾难中的片段，这些并不会让他们的担心和难受消失。儿童可能还会将创伤事件融入他们的日常生活。



大一点的孩子已经了解了丧失的永久性。他们可能会极度关注和灾难有关的细节，不停地谈论。这种极度关注可能会干扰他们在学校对学习的专注度，进而影响学业表现。他们还可能从同学朋友那里听来一些错误信息。他们会害怕灾难再次发生，感到悲伤或者生气。

这个年龄段的孩子已经开始具备从他人角度看待问题的能力，虽然这有助于他们从多个方面考虑问题，但是他们思维仍有局限，导致他们不能准确、全面地理解灾难。因此，这个年龄段的孩子在创伤之后，往往会出现害怕、困惑、焦虑的反应。





7-12 岁的孩子会对家长之间的交流特别敏感，他们关注父母的焦虑反应，特别是父母在危机时刻的反应，他们会学习父母在面对危险的时候的反应和行为。因此对于家长和其他成人来说，让孩子知道自己的害怕和担心非常重要，同时还要告诉孩子自己是怎么克服困难、应对危机情况的。



这个年龄段可能出现这些反应：

- 不明确的身体不适（如疼痛等）
- 食欲变化
- 睡眠习惯变化（入睡困难，噩梦）
- 悲伤
- 不与朋友接触
- 烦躁
- 缠人、容易哭
- 暴力，质疑权威
- 回避上学、失去兴趣、对学习难以专心
- 在家或者学校叛逆
- 出现新的恐惧





青少年(13-18岁)

随着孩子的成长和成熟，他们对于灾难的反应也更接近于成人。青年来希望接触世界，但是在灾难之后，他们会觉得世界更危险、更不安全。一些青少年的灾后行为反应可能是开始做一些危险的、找刺激的行为；另一些青少年则可能

因为灾难变得害怕离开家、回避参加社交活动。青少年可能会陷在这些情绪里，但自己却没办法把它说出来。青少年处在成人和儿童之间，他们表现出来的症状与成人相似；但是与成人相比，他们会表现出更多的冲动行为和暴力行为。十几岁的孩子已经可以进行抽象思维，也对因果关系有了更好的理解。他们希望自己拿主意、更加独立。他们常常希望有自己独处的时间，有时也会把家人封闭在外。但是，通过帮助，他们可以表现出很好的应对和问题解决能力，并在别人需要的时候提供帮助。这个年龄的孩子还可能会对宗教、道德、伦理等抽象问题感兴趣，这些都可能会影响青少年对创伤事件的理解和反应。



另一方面，青少年还可能会表现自己并不担心，试图表现得一切没有问题。在这种情况下，青少年可能会变得更活跃，与别人接触更多，作为一种应对内心恐惧和焦虑的办法。他们还可能变得更加防备，希望复仇，或者是对于灾难采取行动。和其他年龄段相比，前青春期和青春期的孩子容易把自己对于创伤事件的感觉藏起来，这让他们更容易产生悲伤和冷漠的情感。青少年可能会从朋友圈、家人关系中退缩出来。

这个年龄段可能出现这些反应：

- 不明确的身体不适（如疼痛等）
- 食欲变化
- 睡眠习惯变化（入睡困难，噩梦）
- 悲伤
- 难以专心
- 退缩、封闭
- 不耐烦、喜欢发泄
- 过度的恐惧和担心
- 激动或者冷漠
- 冒险行为
- 感觉没有希望、无助
- 出现新的恐惧



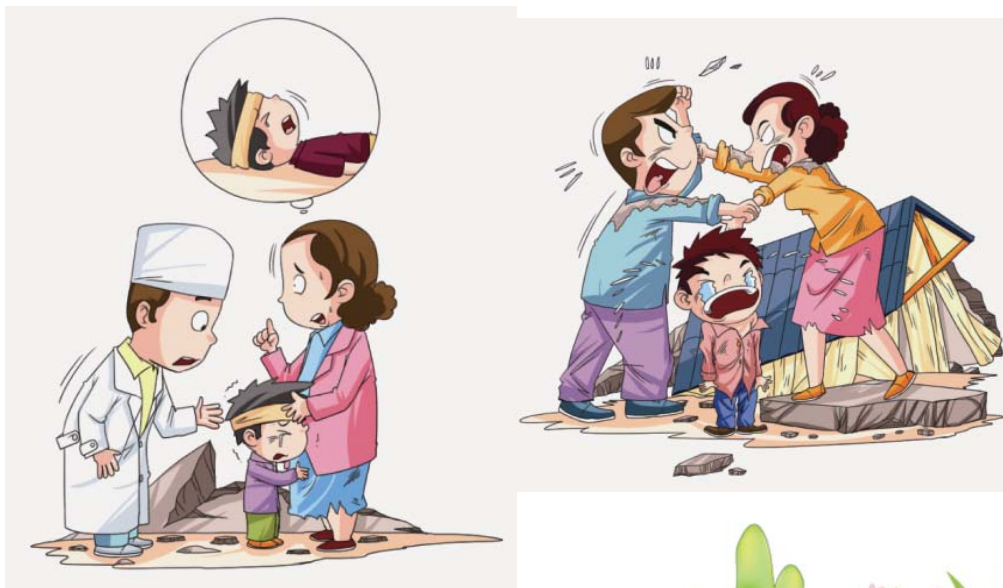
在经历创伤事件之后， 哪些孩子更有可能心理受创？

家长需要注意，有以下经历的孩子更有可能受到负面影响，这些经历包括：

- **直接面对灾难：**包括看到有人受伤或者死亡，自己受伤，感到自己的生命受到威胁
- **丧失：**包括家庭成员、好友或者是宠物的死亡或重伤



- **由于灾后次发压力源产生的持续影响：**包括暂时住在临时住所，失去朋友同学等邻居，失去一些重要的东西，父母失业，不能回到原有的生活水平（或由此带来的经济压力）
- **受灾前的经历：**包括家庭冲突、自己身心状况不佳



给家长的一些建议：

对于刚历经过灾难的孩子来说，在灾难过后的一段时间内，他们会很害怕单独呆在黑暗环境中，或是害怕在黑暗中睡觉，这些都是很正常的反应。而如何帮忙他们渡过这段压力期，则会对于他们能否恢复昔日的活力，有很重大的影响。家长应该做到：



- **保持镇定：**孩子们不能确切的知道发生了什么，他们要从大人那里了解。告诉孩子：我们遇到了地震，受到了很大的损失，同时强调全社会都在共同努力，帮助我们克服难关。向孩子保证家人和朋友会照顾他们，生活会很快回到原来的样子。

- **了解孩子的感受：**经历了这样的大灾难，孩子会产生恐惧、惊慌等情绪反应，很多孩子还没有从惊吓中反应过来。家长要允许孩子们讨论他们的感受或者担忧，应耐心地听孩子们诉说。让他们知道他们的反应是正常的，每个经过灾难的人都会有这样的经历。



- **鼓励孩子们谈谈地震：**孩子们需要一个机会，在安全包容的环境下，讲出他们的经历。如果孩子不想说，也可以让他们画画或者用其他方式表达。说出自己的经历对孩子很重要，可以帮助他们了解所发生的事情并发泄出隐藏的情绪。不过，受灾初期不要说很多。



- **良好的处理问题方法：**让孩子学着处理地震带来的种种问题。鼓励孩子们用现实、积极的方法来解决问题，让他们了解在不同的情况下用都可以用怎样的方法来处理问题。这样可以帮助孩子控制自己的焦虑、更好的面对以后的生活。



- **和其他小朋友多交流：**孩子可以从朋友、伙伴身上得到支持，减少不安全感，也可以互相学习如何处理问题、渡过难关。尤其当家长不能在身边或者不能提供足够帮助的时候，孩子更需要从老师、同学那里得到支持。同时，帮助他人有助于孩子缓解自己的焦虑和恐惧。



- 照顾好自己：家长在照顾孩子的同时，也要照顾好自己。照顾好自己的身体，也花些时间处理自己的情绪，保证充分的休息。如果自己能够勇敢面对困难，能够给孩子很大的鼓励。如果你很沮丧或者焦虑，那你的孩子也会有这样的体会。和身边的成人分享自己的感受能让你觉得有所依靠，有安全感。



帮助孩子说出、写出或者画出自己的经历和感受

对于儿童和青少年来说，灾难之后生活中的很多事情都因为地震改变了，这会带给他们极大的不安，也会让他们感到悲伤、孤单、生气、无助、担心、甚至内疚。有些孩子甚至会认为是因为自己做了坏事而导致了灾难的发生，如果自己能够做得更好，身边的人就不会受到伤害。如果孩子有这样的想法，让他们知道，并不是他们做了什么事情才让灾难发生；让他们知道用什么办法保护自己不受灾难的伤害，以及灾难后是有办法好起来的。鼓励孩子们跟父母、老师或者其他谈生活发生了什么变化，以及自己对变化有什么感觉，这会对孩子很有帮助。





如果孩子不想和别人谈，也可以让他们写封信或者写个故事。在让孩子写下来之前，可以告诉孩子要写些什么，这可以帮助他们更好地理清想法。孩子们可以从这三个方面下笔：第一，在灾难之前，生活里的你喜欢的和你不喜欢的人和事；第二，在灾难之后，生活里你喜欢的和你不喜欢的人和事；第三，写一写生活发生了哪些变化，哪些没有改变。



在跟孩子讨论的时候，应该注意以下事情：

- 允许孩子提出问题
- 敢于承认有些事情你回答不了
- 根据孩子的接受水平来回答问题
- 和孩子讨论一些应急计划



- 告诉孩子没有不好的情绪，在这样的事件面前，很多情绪反应是正常的
- 不要因为发生的事情怪罪自己
- 和孩子讨论他们的恐惧，以及看似无关的话题
- 限制孩子看到或者听到有关灾情的报道
- 让孩子谈谈灾难中表现出的好事情，比如相互救助、家庭重聚等等



家长可以尝试这样做

- 让孩子谈谈他（她）的感受，表达你理解孩子的感受，并且让他知道这些感受是正常的
- 让孩子放心你和他（她）现在都很安全，会一直在一起。你最好常常反复告诉孩子这些



- 用孩子能够理解的语言，简要地告诉他（她）发生了什么
- 与老师沟通，你们一同合作处理这些可能出现的问题



在灾难之后，很多人不得不进入临时的住所进行庇护或者需要重新安置。在恢复过程中，家长的情绪、临时住所的环境和居住时间，是否有朋友或者熟悉的人在身边、在庇护所的活动等等，都会对孩子对于灾后的心理调适造成影响。在可能的范围内，家长应该注意以下几点：

- 让孩子有机会见到自己的朋友、伙伴
- 在临时住所生活时，允许孩子带一些自己喜欢的东西
- 保持生活规律，让孩子知道下面会发生什么（其中包括，如果学校安全的话，尽快让孩子回到学校）



- 让孩子有机会谈论自己的感受，耐心倾听孩子的恐惧和担忧
- 注意由于重新安置而导致的问题，尽量满足孩子的需求
- 考虑孩子本身的发展情况和特殊经历。要注意的是，孩子是变化的，他们对于重新安置的反应也会变化发展



最后，请记住以下这些建议：

- **无言的陪伴：**在灾难之后，每一个经历过的人都会有恐惧的心理，很多人以为必须说些什么来安慰孩子，其实这不一定正确。真正有效的，是你在身旁是在孩子身边的陪伴。
- **无条件的倾听：**让孩子干预者一吐为快，是一个看似简单、实则最为重要的步骤，让孩子说出心里话，像倒垃圾一样把内心深处的负性感受、想法不加掩饰地表达出来，才能引导他们向积极的方面走。
- **无限的关怀：**孩子在危机事件后往往特别渴望关怀和理解，有时一杯温水胜过千言万语，手中感觉热水的温暖及眼见你关怀的动作，这才是他们最需要的。
- **无条件的接纳：**让哭泣的孩子不要难过，不要哭泣，并不正确。递给他一块手绢，他会感觉被你接纳，心中的刺痛便得以疏解。此时还要告诉他，哭泣、悲伤、内疚等都是人在痛苦时的一种很自然的情感表现，不是软弱，这是正常的。