



在11歲前經歷第一次震驚事件的兒童，產生心理症狀的機率是較大兒童的三倍以上。如果兒童的父母親和其他成年人幫助他們面對這場經驗，他們將能做更好的調適。請在事件發生以後儘快幫助他們。

災難後幫助兒童

切記有些兒童可能從來不會表達他們的悲傷，而其他兒童可能要在幾個個星期或甚至幾個月才能表達出來。即便他們在行為方面沒有明顯變化，他們仍然需要您的幫助。

災難後，兒童可能會有以下表現：

- 由於失去了對他們十分重要的心愛玩具、毯子等等而感到傷心。
- 從安靜、聽話和關心變成喧鬧和吵嘴，或從外向變成害羞和害怕。
- 開始害怕天黑，比如怕惡夢、怕黑，或怕單獨睡覺。
- 害怕同樣的災難再次發生。
- 變得容易生氣、哭啼和哀鳴。
- 失去對成年人的信任。兒童認為長輩們對災難的預防無能為力。
- 返回較年幼的舉動，比如尿床或吮手指。
- 不願意父母遠離視線，或拒絕去上學或日托。
- 有負罪感，好像是由於他們的所說所為而導致了災難的發生。
- 變得怕風、雨或突然的巨大聲響。
- 有患病症狀，比如頭痛、嘔吐或發燒。
- 擔心他們和家人的住處。

- 不要告訴兒童超出承受範圍的災難事情。
- 不斷安慰受驚嚇的兒童，您會細心照顧他們。
- 儘快恢復以前的正常作息。有一份定期的時間表。
- 一再確保他們知道災難的發生並不是他們的過錯。
- 給兒童一些控制權，比如穿什麼衣服或晚餐吃什麼。
- 重新與您的親近朋友和大家庭建立聯繫。
- 保持您對兒童許下的諾言。這會幫助兒童學會再次相信成年人。
- 擬定計劃。這會幫助兒童重新獲得對未來的信心。
- 儘快取得所需要的健康保健。
- 就寢時間多花時間相處。
- 確保兒童吃健康的膳食和得到足夠休息。
- 允許片刻特權，比如在他們上床時將燈開着。
- 尋找方式以表達您對他們的愛。
- 允許給兒童悲傷的時間。
- 展開周年紀念日以紀念這個事件。儘管它可能使您傷心，但正面活動能幫助您慶祝您的生存，並顯示出您能再度正常生活。

父母幫助兒童須知：

- 與兒童討論他們的感覺。安慰他們有這樣的感覺是正常的。
- 幫助兒童學習用語言來表達他們的感覺，比如“高興”、“悲傷”、“生氣”等等。
- 不要期望他們變得勇敢或堅強。告訴他們哭是沒有關係的。

WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT

華盛頓州軍事部



Emergency Management Division

緊急管理部

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122