

如何幫助您的孩子在槍擊事件後管控悲痛情緒

身為父母，您或者不知道應該如何與孩子好好討論槍擊事件。

身為父母的您也許不知道該如何與孩子好好討論在校園或其他地方發生的社區槍擊事件。務必要記得，孩子會仰賴父母給予安全感。無論您的孩子現在幾歲，從學步中的幼兒、青少年，到年輕人，都是如此。

不妨參考下列實用提示，幫助您的孩子管控悲痛情緒。

與孩子談心。 首先可以和孩子談談他們憂慮和擔心的事，幫助他們獲得安全感，並開始應對周圍發生的事件。您談話的內容和方式則要視孩子的年齡而定，但您務必要讓每個孩子都知道您願意聆聽他們的心聲。

- 開始談話。讓他們知道您關心他們，希望知道他們如何應對這些資訊。
- 找到他們最有意願談話的時間：例如開車接送孩子時、晚餐前或睡覺前。
- 傾聽孩子的想法和觀點。不要打斷孩子說話 — 您要先讓他們表達自己的想法和理解程度，然後再開始回應。
- 注意錯誤資訊和錯誤觀念，並且用和藹的態度加以糾正。表達您的觀點和想法，但不要斥責他們的觀點和想法。要承認不同意對方的觀點是天經地義的事。
- 強調安全和安保的觀念。如果您有所瞭解，則應分享學校和社區為了加強安全而正在採取的措施。提醒孩子：您一直都會保護他們的安全、讓他們感到安心，並為他們提供支持。

讓家庭成為安全的避風港。 任何年齡的孩子在發覺周圍世界動盪不已時，往往都會把家庭視為安全的避風港。在危機時刻，務必要記得：孩子可能希望能在家中獲得安全感。要讓孩子能在家裡獲得他們需要的平靜和安心。不妨找某個晚上，讓全家人一起參與大家喜愛的家庭活動。

留意壓力、恐懼和焦慮的徵兆。 經歷創傷事件後，子女 (成人也一樣) 通常會經歷各種不同的情緒反應，包括恐懼、震驚、憤怒、悲傷和焦慮。孩子的行為可能會因為對事件的反應而發生改變。他們可能會出現失眠、無法專心做功課或處理家事、食慾改變和情緒變化等情況。無論是誰，這都是正常的反應。如果沒有再發生其他創傷事件，這些情況應該會在四到六週後慢慢消失。鼓勵孩子用討論或寫日記的方式，把自己的感覺訴諸話語或文字。有些孩子可能會覺得透過藝術表達感受會有所幫助，例如繪畫 / 畫圖、講故事等。

限制「新聞接觸量」。 孩子也許會想從網路、電視或報紙收集事件相關資訊，掌握事件發展情況。務必要限制孩子觀看新聞或上網的時間，因為持續不斷地接觸新聞內容可能真的會讓孩子變得更加焦慮或恐懼。此外，請與孩子聊聊他們看到或閱讀到的情況。

注意成人間的對話。 要小心孩子可能會聽到大人的對話。如果他們不瞭解全盤內容，便會「自行腦補」，有可能使其變得更加焦慮。



經常關心孩子。您在留意孩子應對狀況的過程中，一定要經常關心他們。要花多一點時間、多留意、更有耐心 (甚至多一個擁抱也行)。

照顧好自己。要照顧好自己，這樣您才能好好照顧孩子。成為孩子的榜樣，讓孩子從您身上學習如何管控創傷事件。維持固定進行的活動，例如全家聚餐和運動，幫助孩子重獲安全感、重拾一切如常的感覺。不要將自己的日程安排得過滿，避免自己因筋疲力竭而崩潰；您自己也需要休息。有時只需走出房間或屋子、深呼吸或快走五分鐘時間，但五分鐘的喘息能給自己些許所需的空間。每個人都必須飲食均衡，睡眠充足：包括任何需要照顧孩子的人！記得您自己也要限制對事件報導的接觸量；讓自己有時間從事喜愛的活動。

您可以獲取幫助。這些實用提示和策略能幫助您引導孩子度過目前的危機。如果您或孩子有種受困或招架不住的感覺，您也許可以考慮找人談談、尋求幫助。心理醫生等持照精神健康專業人員可協助您和孩子制定適當策略，走出目前的傷痛。如果您或孩子在任何時候無法正常生活，或無法進行日常生活的基本活動，務必要[尋求專業幫助](#)。

感謝 Ronald S. Palomares 博士、Lynn F. Bufka 博士和 Robin Gurwitch 博士這三位心理醫生協助我們撰寫本文。

資料來源：<https://www.apa.org/topics/gun-violence-crime/shooting-aftermath>