

帮助您的孩子在枪击事件后管理悲痛情绪

身为父母，您也许不知道该如何与孩子谈论枪击事件。

身为父母的您也许不知道该如何与孩子谈论在校园或其他地方发生的社区枪击事件。请务必记得，孩子会依赖父母给予其安全感。无论您的孩子现在几岁，从学步中的幼儿、青少年，到年轻人，都是如此。

不妨参考以下实用提示，协助您的孩子管理悲痛情绪。

与孩子谈心。首先可以和孩子谈谈他们忧虑和担心的事，帮助他们获得安全感，并开始应对周遭发生的事件。您谈话的内容和方式则要视孩子的年龄而定，但务必要让每个孩子都知道您愿意聆听他们的心声。

- 开始谈话。让他们知道您关心他们，希望知道他们是如何应对这些信息的。
- 找到他们最有意愿谈话的时间：例如开车接送孩子时、晚餐前或睡觉前。
- 倾听孩子的想法和观点。不要打断孩子说话——您要先让他们表达自己的想法和理解程度，然后再开始回应。
- 注意错误信息和错误观念，并且用和蔼的态度加以纠正。表达您的观点和想法，但不要斥责他们的观点和想法。要承认不同意对方的观点是天经地义的事。
- 强调安全和安保的观念。如果您有所了解，则应分享学校和小区为了加强安全而正在采取的措施。提醒孩子：您一直都会保护他们的安全、让他们感到安心，并为他们提供支持。

让家庭成为安全的避风港。任何年龄的孩子在发觉周遭世界动荡不已时，往往都会把家庭视为安全的避风港。在危机时刻，务必要记得：孩子可能希望能在家中获得安全感。要让孩子能在家里获得他们需要的平静和安心。不妨找某个晚上，让全家一起参与大家喜爱的家庭活动。

留意压力、恐惧和焦虑的征兆。经历创伤事件后，子女(包括成人)通常会经历各种不同的情绪反应，包括恐惧、震惊、愤怒、悲伤和焦虑。孩子的行为可能会因为对事件的反应而发生改变。他们可能会出现失眠、无法专心做功课或处理家事、食欲改变和情绪变化等情况。无论是谁，这都是正常的反应。如果没有再发生其他创伤事件，这些情况应该会在四到六周后慢慢消失。鼓励孩子用谈论或写日记的方式，把自己的感觉诉诸话语或文字。有些孩子可能会觉得通过艺术表达感受会有所帮助，例如绘画/画图、讲故事等。

限制“新闻接触量”。孩子也许会想从网络、电视或报纸收集事件相关信息，掌握事件发展情况。务必要限制孩子观看新闻或上网的时间，因为持续不断地接触新闻内容可能真的会让孩子变得更加焦虑或恐惧。此外，请与孩子聊聊他们看到或阅读到的情况。

注意成人间的对话。要小心孩子可能会听到大人的对话。如果他们不了解全部内容，便会“自行脑补”，有可能使其变得更加焦虑。

经常关心孩子。您在留意孩子应对状况的过程中，一定要经常关心他们。要多花一点时间、多留意、更有耐心(甚至多拥抱一次也行)。



照顾好自己。要照顾好自己，这样您才能好好照顾孩子。成为孩子的榜样，让孩子从您身上学习如何管理创伤事件。维持固定进行的活动，例如全家聚餐和运动，帮助孩子重获安全感、重拾一切如常的感觉。不要将自己的行程排得过满，避免自己因筋疲力竭而崩溃；您自己也需要休息。有时只需走出房间或屋子、深呼吸或快走五分钟时间，但五分钟的休息能给自己些许所需的空间。每个人都必须饮食均衡，睡眠充足：包括任何需要照顾孩子的人！记得您自己也要限制对事件报导的接触量；让自己有时间从事喜爱的活动。

您可以获取帮助。这些实用提示和策略能帮助您引导孩子度过目前的危机。如果您或孩子有种受困或招架不住的感觉，您也许可以考虑找人谈谈、寻求帮助。心理医生等持照精神健康专业人员可协助您和孩子制定适当策略，走出目前的伤痛。如果您或孩子在任何时候无法正常生活，或无法进行日常生活的基本活动，务必要[寻求专业帮助](#)。

感谢 Ronald S. Palomares 博士、Lynn F. Bufka 博士和 Robin Gurwitch 博士这三位心理医生协助我们撰写本文。

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