

## 如何協助子女面對突發危機事件

生活中難免會有機會遇到一些突發危機事件，有時是自己親身遇到，有時是目睹別人經歷，有些兒童可能會在生理、認知、情緒、行為和社交方面出現一些反應，例如：感到緊張（如心跳加速、出汗、肌肉繃緊等）及驚慌、缺乏安全感、容易受驚（如怕黑、幻想見到怪獸、怕面對陌生人等）、情緒不穩定及容易有起伏（如容易煩躁、發怒、哭泣、鬧情緒等）、飲食模式改變（如食量突然增加或減少），以及難以入睡等。家長可多留意子女以上方面的情況，以估計事件對他們的影響。家長亦可透過以下提問了解子女的狀態，例如：「你的睡眠情況怎樣？」、「胃口如何？」及「你有甚麼感受或想法？」，提問可因應學生的年齡而調節。大多數的情況下，如兒童有家人、師長和朋輩的支持，這些常見的反應大約會在數天至數星期內減退。若留意到兒童有過分強烈或持續的反應，家長及教師應尋求輔導人員的支援。

面對危機事件時，成人宜保持冷靜，適當地處理自己的情緒，盡量給子女更多的關注，多陪伴他們，給予他們安全感。聆聽他們的感受及想法是幫助處理情緒重要的一環，家長切勿要求子女「不准講」或「不要再提」。勉強壓抑不安的心情，反而會造成更長久的傷害。宜鼓勵他們說出心裏的感受，耐心聆聽他們的傾訴，然後加以安慰。成人亦不要急於給予意見或教導，可鼓勵他們



運用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工等），並向子女說明他／她的感受是正常的，並無不妥，藉此消除他們的疑慮。至於幼兒，除陪伴外，家長亦可透過身體接觸（如擁抱子女、握着子女的手等），增加他們的安全感。學前幼兒可能會以非語言的方式表達情緒，建議家長細心觀察他們的行為和遊戲方式，以了解事件對他們的影響。

同時，家長可盡快協助子女回復正常的生活日程和活動，避免不斷重複討論、收看或閱讀相關的新聞或網頁資訊。對於年幼子女，家長宜按他們的理解能力傳遞資訊，有需要時要就有關事件的報道把關，避免他們受到渲染謠言的負面影響。在一般情況下，家長無需主動與未有受事件影響的年幼子女談論事件，以免他們經歷不必要的創傷或情緒反應。家長亦可安排有益身心的活動，例如聽音樂、運動、繪畫或進行他們喜歡的活動，協助子女放鬆自己，讓他們把注意力投放在其他的事情上。