# 如何帮助儿童和青少年度过失落和创伤

## 当孩子开始出现创伤性压力的迹象，做好准备很重要。

创伤应激的迹象通常因年龄阶段而异, 其包括:

## 学龄前

* 出现恐惧的迹象
* 紧贴著父母或看护者
* 哭泣、尖叫或呜咽
* 有困难说话
* 漫无目的地走动或一动不动
* 睡眠和食欲发生变化
* 重复幼儿常见的行为 (肠道失控、尿床)
* 变得烦躁、愤怒或喜欢破坏

## 学龄 (6-12岁)

* 失去对家人、朋友和有趣活动的兴趣
* 有睡眠问题或做噩梦
* 食欲发生变化
* 变得烦躁、愤怒或喜欢破坏
* 学业或家庭作业困难
* 有困难与同伴相处
* 抱怨身体问题
* 产生新的恐惧
* 过度悲伤、内疚、绝望或麻木

## 青少年 (13-18岁)

* 觉得孤立、内疚或非常悲伤
* 愤怒、烦躁、无礼或喜欢破坏性
* 抱怨身体不适，如头痛、胃痛
* 失去对爱好和同伴的兴趣
* 有自杀念头或自毁行为
* 喝酒、抽烟、用大麻或其他药物
* 出现闪回、噩梦或其他睡眠问题

## 有特殊需要的儿童

* 反应取决于孩子的发育水平和沟通能力。
* 根据孩子的年龄，他们可能会表现与同龄同伴相似的症状或行为。

孩子对创伤和失落的反应在很大程度上受到生活中成年人的反应的影响。无论孩子的年龄，持续提供一致的理解、关怀和支持是很重要的。通过自我学习有关创伤性压力以及如何与儿童和青少年谈论失落，您可以帮您的孩子有效处理他们的情绪并最终走向康复。

## 您可以做以下几项重要行动

**管理自己的压力**: 我们都会感受彼此压力的影响。确保满足您的基本健康需求，例如保持健康的饮食、每天运动一下、在可能的情况下给自己独处的空间、与他人谈论您的感受、平衡关注您喜欢的媒体和事物，并在需要时寻求支援。接受在这个困难时期内, 您所感受到的情绪全是再自然的。

**建立安全感、保障和信任:** 我们都需要安全感来治愈创伤和失落。对于儿童来说，这可能意味着:

* + 尽量减少家内的压力
  + 建立可预期的日常事务
  + 让儿童和青少年有讲述他们自己的机会，并成为一个好的倾听者
  + 限制儿童的媒体接触
  + 信守承诺
  + 每天安排与孩子一起度过的好时光
  + 塑造健康的生活方式 (饮食、运动、缓压)
  + 接受每人会以不同的方式应付创伤、悲伤和失落
  + 记住, 悲伤是个过程而不是事件。它不会随著时间前进，并且可能会在您最意想不到的时候重新出现。
  + 说出悲惨或失落事件的真相。孩子是敏感又聪明的，能够看穿虚假或误导的信息。
  + 让孩子知道您希望理解并支持他们。
  + 意识到您也会悲伤，并花时间处理自己的情绪。

## 用适合儿童发展的方式支持他们

无论年龄大小，在支持遭受创伤和失落影响的青少年时，安全感、保证和认可都尤为重要。重要的是, 提醒青少年和成人，您会在旁关心他们，且正在尽一切努力保护他们。此外，如果需要的话，提供适合对方年龄发育的实际安慰，如拥抱，以及毯子等镇静措施。

## 学龄前

* 耐心和理解
* 给出言语和实际的关怀
* 常常奖励积极的行为并认可感受
* 给孩子们提问和表达感受的空间
* 通过游戏、讲故事和重演活动鼓励表达
* 在小睡前和就寝前计划舒缓、平静的活动
* 保持规律作息
* 避免媒体接触
* 建立鼓励创造力和表达的时刻
* 特别安排玩耍时间

**学龄 (6-12岁)**

* 耐心、理解和关怀
* 常常奖励积极的行为并认可感受
* 鼓励与朋友保持联系
* 鼓励健康饮食、定期锻炼和伸展运动
* 坚持现有的日常事务
* 参与家庭活动
* 设定温和但严格的上限
* 鼓励与朋友和家人讨论想法、感受和经历。
* 关注儿童的信息需求，鼓励他们提问。
* 给出简短、准确的答案
* 建立鼓励创造力和表达的时刻
* 限制媒体接触
* 解决任何耻辱、错误信息或歧视

**青少年 (13-18岁)**

* 耐心、理解和关怀
* 常常奖励积极的行为并认可感受
* 鼓励与朋友保持联系
* 鼓励健康饮食、定期锻炼、运动和休闲
* 坚持现有的日常事务
* 参与家庭的活动和日常事务
* 鼓励与朋友和家人讨论想法、感受和经历。
* 尽可能限制媒体接触，并讨论他们从媒体、朋友和同事那里得到的消息。
* 建立鼓励创造力和表达的时刻
* 解决任何耻辱、错误信息或歧视

## 有特殊需要的儿童

* 提供更多舒适和舒缓感官需求的活动
* 给出简短、清晰的答案，并提供符合儿童发展水平和理解力的事实信息
* 通过清晰、适当说明您和其他人正在采取保障孩子安全和健康的措施，限制儿童对生病的过度关注

## 学校、员工、教师和从业者的资源

* National Association of School Psychologists (全国学校心理学家协会) - [Identifying Seriously Traumatized Children: Tips for Parents and Educators](https://www.ousd.org/cms/lib/CA01001176/Centricity/Domain/85/OUSD_Crisis_Response_Handbook_Section_VII_Resources_for_Teachers_and_Parents.pdf).
* Education Northwest (西北教育): [A Practitioner’s Guide to Educating Traumatized Children](https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/educating-traumatized-children.pdf)
* The National Child Traumatic Stress Network (全国儿童创伤应激网络): [Child Trauma Toolkit for Educators](https://wmich.edu/sites/default/files/attachments/u57/2013/child-trauma-toolkit.pdf)

## 家长资源

* 协助指南: [Helping Children Cope with Trauma](https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/helping-children-cope-with-traumatic-stress.htm)
* 芝麻街 – [When Families Grieve: How to talk with children about the death of a family member](https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/grief/?ytid=a2VpflpbOmk)