# 如何支持兒童和青少年度過失落和創傷期

## 如果兒童開始表現出創傷應激的跡象，做好準備非常重要。

創傷應激反應的跡象通常因年齡組而異。它們包括：

## 學齡前

* 表現出害怕的跡象
* 緊緊抓住父母或看護人
* 哭泣、尖叫或嗚咽
* 說話困難
* 漫無目的地走動或行動不便
* 睡眠和食欲改變
* 恢復年幼兒童常見的行為（大便失控、尿床）
* 變得暴躁、易怒或具有破壞性

## 學齡兒童（6-12 歲）

* 對家人、朋友和有趣的活動失去興趣
* 有睡眠問題或做噩夢
* 食欲改變
* 變得暴躁、易怒或具有破壞性
* 在學校或家庭作業中掙扎
* 在同伴關係中遇到困難
* 抱怨身體出現問題
* 產生新的恐懼
* 過度悲傷、內疚、絕望或情感麻木

## 青少年（13-18 歲）

* 感到孤獨、內疚或非常悲傷
* 表現得憤怒、易怒、不尊重人或具有破壞性
* 身體不適，如頭痛、胃痛
* 對愛好和同伴失去興趣
* 有自殺的念頭或有自毀行為
* 使用酒精、煙草、大麻或其他藥物
* 出現痛苦往事重現、噩夢或其他睡眠問題

## 有特殊需求的兒童

* 反應取決於兒童的發育水準和溝通能力。
* 根據兒童的年齡，他們可能會表現出與同齡人相似的症狀或行為。

孩子對創傷和失去親人的反應在很大程度上受到他們生活中的成年人的影響。無論孩子的年齡多大，都必須持續不斷地給予理解、安慰和支持。通過對自己進行有關創傷壓力以及如何與兒童和青少年談論失去親人的教育，你可以幫助孩子有效地處理他們的情緒，並最終走向康復。

## 以下是你可以做的幾件重要事情

**管理好自己的壓力：**我們都會受到彼此壓力的影響。確保滿足自己的基本健康需求，如保持健康的飲食習慣、每天做一些體育鍛煉、盡可能讓自己有獨處的時間、與他人傾訴自己的感受、平衡關注媒體的時間和自己喜歡的事情，以及在需要時尋求支援。在這段艱難的時期，接受你所感受到的情緒是很自然的。

**建立安全、保障和信任：**我們都需要安全感來治癒創傷和失落。對於兒童來說，這可能意味著：

* + 儘量減少家中的壓力
  + 建立常規和可預測性
  + 讓兒童和青少年有機會講述自己的故事，並善於傾聽
  + 限制兒童接觸媒體
  + 信守承諾
  + 每天定時與孩子共度美好時光
  + 示範健康的生活方式（飲食、運動、壓力管理技巧）
  + 接受每個人都會以不同的方式經歷創傷、悲傷和失去親人的痛苦
  + 記住悲傷是一個過程，而不是一個事件。它不會按照時間表發展，可能會在你最意想不到的時候再次出現。
  + 說出悲慘事件或失去親人的真相。孩子們敏感而聰明，會看穿虛假或誤導性的資訊。
  + 讓孩子知道你希望理解和支持他們。
  + 意識到自己需要悲傷，並花時間排解自己的情緒。

## 以適合兒童發育的方式為他們提供支援

無論年齡大小，在支持那些感受到創傷和失去親人影響的青少年時，安全、安慰和認可尤為重要。重要的是要提醒青少年和成年人，你們就在他們身邊，會盡一切可能保護他們。此外，還應為他們提供適合其發育的身體撫慰，如擁抱（如果需要）和安撫物品（如毯子）。

## 學齡前

* 耐心和理解
* 提供語言和身體上的安慰
* 獎勵積極的行為，經常肯定孩子的感受
* 為兒童提問和表達感受留出空間
* 鼓勵通過遊戲、講故事和重演來表達情感
* 小睡和就寢前安排舒緩、平靜的活動
* 保持規律的作息
* 避免接觸媒體
* 鼓勵流出創造和表達的時間
* 留出專門的遊戲時間

**學齡兒童（6-12 歲）**

* 耐心、理解和安慰
* 獎勵積極的行為，經常肯定孩子的感受
* 鼓勵與朋友保持聯繫
* 鼓勵健康飲食、定期鍛煉和伸展運動
* 堅持現有的生活習慣
* 參與家庭活動
* 設定溫和但嚴格的限制
* 鼓勵與朋友和家人討論想法、感受和經歷。
* 關注孩子對資訊的需求，鼓勵他們提問。
* 提供簡短、準確的答案
* 鼓勵流出創造和表達的時間
* 限制接觸媒體
* 消除任何恥辱感、誤導或歧視

**青少年（13-18 歲）**

* 耐心、理解和安慰
* 獎勵積極的行為，經常肯定孩子的感受
* 鼓勵與朋友保持聯繫
* 鼓勵健康飲食、定期鍛煉、伸展運動和放鬆
* 堅持現有的生活習慣
* 參與家務活動和家庭日常活動
* 鼓勵與朋友和家人討論想法、感受和經歷。
* 盡可能限制接觸媒體，並討論他們從媒體、朋友和同伴那裡聽到的資訊。
* 鼓勵流出創造和表達的時間
* 消除任何恥辱感、誤導或歧視

## 有特殊需求的兒童

* 提供更多的舒適活動和感官撫慰需求
* 根據兒童的發育水準和理解能力，用事實資訊提供簡短、清晰的回答
* 提供清晰、適當的資訊，說明你和其他人正在採取哪些措施來確保孩子的安全、健康和保障，從而限制對生病的過度關注

## 為學校、教職員工、教師和從業人員提供的資源

* 全國學校心理學家協會- [識別受到嚴重創傷的兒童:](https://www.ousd.org/cms/lib/CA01001176/Centricity/Domain/85/OUSD_Crisis_Response_Handbook_Section_VII_Resources_for_Teachers_and_Parents.pdf) [給家長和教育工作者的提示](https://www.ousd.org/cms/lib/CA01001176/Centricity/Domain/85/OUSD_Crisis_Response_Handbook_Section_VII_Resources_for_Teachers_and_Parents.pdf)。
* 西北教育：[教育受創傷兒童的從業者指南](https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/educating-traumatized-children.pdf)
* 全國兒童創傷應激網路：[教育工作者的兒童創傷工具包](https://wmich.edu/sites/default/files/attachments/u57/2013/child-trauma-toolkit.pdf)

## 家長資源

* 説明指南：[幫助兒童應對創傷](https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/helping-children-cope-with-traumatic-stress.htm)
* 芝麻街–[當家人悲傷時：如何與孩子談論家庭成員的死亡](https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/grief/?ytid=a2VpflpbOmk)