

与孩子谈论高度应激事件

以适龄的方式解释：很可能家长/监护人会是第一个与孩子谈论可能影响您的孩子的社区事件的人。尽量以简单、清楚的措辞解释发生的事情，使用他或者她可能会理解的词语和概念。

聆听您的孩子：问他们听到哪些关于事件的消息。他们对发生的事情是怎么看的？让他们以自己的语言告诉您，并且回答他们的适龄问题。不要认为您知道他们的感受或者他们会提什么问题。进行这样的交谈的最简单的方法可能会是在一次活动中开展，例如：在绘画或者开车与孩子一起时。

对于成人来说显而易见的细节，对于孩子来说未必如此。例如，孩子可能会在电视上看到学校枪击事件，并且觉得这就发生在他们的社区，而实际上，两地相距很远。同样，让幼儿一遍又一遍地复述他们看到或者听到的事件帮助他们理清所发生的事情，这也是常见的。

要诚实，但不要告诉他们超出他们的年龄所能承受的信息。以他们的安全为重点：理解了他们对应激事件的看法后，应该明确表明，您将总是会尽最大努力保护他们的安全。

让他们知道成人正在努力确保他们的安全。在知道暴力事件肇事者已经被捕并且不再对孩子的学校构成危害时，学龄儿童可能会感到放心。如果被控犯罪的人是某个孩子认识的人，那么，若对他们说他们认识或者信任过的某个人做了错事，这可能会让他们感到混淆。应预期到孩子会出现矛盾心情，他们可能会否认或者做出愤怒反应，或者可能会继续对这个人有积极的情感。

注意您自己的反应：您的孩子会仔细观察您，从您这里找线索。如果您可以管理自己对高度应激事件的焦虑情绪，那么，您的孩子就会更容易感觉安心。让孩子知道您也感觉沮丧/担忧/愤怒是可以的，但务必告诉他们，即使您感觉难受，也会保持冷静。

监控对媒体的访问：如果您的孩子不看新闻报道或者新闻头版的话，这会有所帮助。在新闻上看到创伤事件的幼儿会认为这样的事件还在持续或者会再次发生。问您的大龄儿童他们在像Facebook等的社交媒体上看到/听到些什么。

留意行为变化：您的孩子可能会通过他们行为展示他们仍然在与自己看到或者听到的事情做斗争。他们可能会出现身体不适或退行性行为，常常包括：做恶梦、失眠、想和您一起睡，或者尿床。他们可能会莫名其妙地觉得自己应对发生的事情负责，并对此感到内疚。应该消除他们的疑虑，让他们知道这不是他们的错。

继续您的日常惯例：坚持您的日常活动结构：用餐时间、睡前仪式，等等。减少焦虑，让孩子们知道应该期待什么，帮助他们感觉更加有控制力。让门开着：鼓励您的孩子在有疑问或者疑虑时来找您，不要认为在几天甚至几周后，孩子就不会再问问题了。让他们知道他们的恐惧和疑问都是正常的，您随时都会花时间解答。提醒他们，任何问题都可以提。

将这作为一个可教育的时刻：对于大龄儿童来说，这个事件可能会使他们就如何帮助经历过困难时刻的人进行讨论。您也可以问他们是否知道在离家时应如何保护自己的安全。强烈应激事件会让我们觉得自己失去了掌控力，因此，任何我们能够为此而开展的建设性活动都可以让我们感觉具有控制力，帮助我们感觉更加强大。

如果您担心您的孩子的反应，请与学校辅导员或者心理健康专家交谈。