

How Parents Can Help Children and Teens Cope With Shock And Surprise

父母怎样能帮助儿童和青少年应对震惊和惊愕

1. 如果条件允许，提前规划日常活动，并告诉儿童在什么时间事情会怎样发生。
“我们家今天会有很多大人来访。他们会来告诉我们他们也很难过。一需要跟他们打招呼，但是那之后你就可以回去继续玩电脑游戏了。”
2. 尽量多的遵守平时的日常活动，包括让儿童玩乐和放松的时间。
3. 如果日常生活活动需要被改变，解释原因（例如，更换保姆，更换位置，更换交通方式）。“我必须帮助那些在帮我们找爸爸的人。所以我会飞非常晚。你要留在简阿姨那里。弗兰克叔叔会在放学后带你去足球训练。他知道要在学校办公室等你。”
4. 用熟悉的事物减少儿童过渡到新环境的不适应（例如，填充玩具，毛毯，以及玩具）。“你想要带什么去医院呢？”
5. 预期任何将来会给儿童带来惊愕感的事情。“我们的公寓在洪水后不会和之前一样。会有很多的泥和水。会有坏的窗子和家居。刚看到这些可能（你会觉得）很可怕。但是我们会跟你在一起。我们可能需要住在其它地方知道这些都修好了。”
6. 让儿童和青少年进行一些角色扮演的游戏，提前预演他们可以怎样回应他人（对这次灾难事件的反应）。“你学校的同学可能会对这次灾难说一些不好的话。他们甚至可能指着大人没有及时离开。让我们来想想如果他们这样说了，你要怎么回应。”
7. 一些明显的视觉或者听觉信号会引发儿童对于那次意外的回忆。请帮助儿童应对这些刺激物。例如，学校的消防栓可能会让一个经历火灾后创伤的青少年感到难过伤心。一个在洪水中失去亲人的小孩可能突然非常害怕打雷声。
8. 不管你是父母或者专业心理咨询人员，请让儿童知道一切都在你的控制之中。任何年纪的小孩或者青少年需要知道有一个有能力的成年人在照顾他们。如果你不能够让自己镇定下来并且旅行你平时的照顾角色，请向其它成人寻求帮助。
9. 当你分享你自己的恐惧和惊愕情绪时，需要特别小心，特别是对那些幼儿。要给自己私人空间，能跟其他大人倾诉一下。