

Suggestions for Those Helping Children Displaced by the Hurricane and Floods

给那些想帮助受洪水和飓风影响的小孩的人们的一些建议

原作者： Joseph M. Strayhorn, Jr., MD.

儿童和青少年专家

匹兹堡大学

翻译者： 韩茜

1、生理需要必须要优先考虑：

水、食物、保暖、医疗护理、清洁方式。偶尔会被忽视的一些需求：保护他们远离有攻击性的人（儿童或者成人）。其他经常被忽视的一些需求：一个安静、昏暗的地方睡觉，足够的睡眠时间，规律的睡眠时间（如果可能的话）。在小孩想大小便的时候，请不要让他们等待：因为受惊吓了的孩子需要尽快的解决。

2、必须记住的重要的心理目标：

这段特殊的经历的记忆会让小孩知道身边有很多值得信任的和善良的人，并且如果可以得到帮助，就可以走出困境。

3、对小孩诚实

许多人为了不让小孩感到害怕而试图对他们说谎。这样做的风险是：如果小孩发现那些安慰他们话是假话，他们可能会不再相信人们说“一切都好”。如果你不确定该怎么跟小孩说发生了什么事情的话，“我不知道；我希望我确定了之后再跟你说”会比“一切都好”好得多。如果有坏消息要告诉小孩的话，不要拖太久。

4、语气很重要

善良和关心的语气很可能比说特定的词要更重要。如果你想安抚一个小孩，要用低沉温柔的语音和缓慢的语速。有些时候，伤心的小孩至少要听到些有活力的正面的声音。

5、帮助人们交朋友

最好的抵御害怕和悲痛的方法是交朋友。尝试下让孩子们相互谈谈心，一起玩耍；尝试让大点儿的孩子保护小一点的小孩；如果你鼓励小孩们相互扶持，他们很可能就一起度过了难关。让他们远离电视，给小孩一些动物玩具或者玩具娃娃玩。试着玩些合作的游戏，帮助他们建立一个共同的目标。

6、倾听

当小孩给你讲发生的事情时，别认为你需要给他们一些建议或者去解决他所有的困难。你不需要觉得自己的工作搞定所有的事情。有时候，“我很高兴你谈论这个事情，多告诉我些”就是最好的回复。有时候最合适的做法就是仅仅点头并且耐心聆听。