

## How Parents and Caregivers Can Help Children and Teenagers Cope with Fear

### 父母或者监护人/照料者如何能帮助儿童和青少年克服创伤性事件后的恐惧

1. 密切留意（儿童或青少年）与父母或重要亲人需暂时分开时的反应（上学或者放学；父母要出差时），或者在大而不熟悉的公共区域是否感觉不知所措。即使青少年也可能会因为父母接他们放学时迟到或者不知道自己父母在哪儿而难过或者易怒。请多与儿童交流来安抚他们让他们明白他们不会被抛弃。
2. 儿童或者青少年可能会再次体会到过去的恐惧，需要时刻准备着提供适当的安慰和支持。例如，“你想要开着灯睡觉嘛？”“你今天说你的肚子/胃不舒服，你是不是担心什么事情呢？”“打雷只是声音，并不一定会打来洪水。”
3. 自习倾听儿童的解释以便能发现他们是如何安抚自己的恐惧。如果他们的方式不会造成伤害，请支持他们。
4. 让儿童知道他们面对现在的压力产生的各种反应都是正常的，以此来减轻他们对于失去控制的恐惧感。例如睡眠和饮食的改变，注意力不能集中，侵入性的想法以及其它一些正常的反应很可能让一个儿童有失去控制，受不了了或者被隔绝的感觉。最合适的做法是让他/她的朋友知道这些反应是正常的，然后希望他们能提供帮助。“当她安静下来，开始走神并且回想（那次）事故，我们就尝试着开始让她继续说话”，一个提供了帮助的青少年这样说到。
5. 想象游戏对于儿童很有帮助。儿童常常通过在大脑中重演可怕的场景并改写这个场景的结局来使得自己感觉不是那么的受伤和脆弱。愤怒的儿童可能在他们的填充玩具身上发泄愤怒或者幻想一个朋友。
6. 告诉儿童事实可以帮助他们建立对事情正确的认知以减轻焦虑和恐惧。例如“爸爸和我要做身体检查是为了看一下我们是否需要吃药。我们刚刚做了检查了，我们很健康。”“警察如果知道这个楼房会倒塌就不会让我们走这条路了。”
7. 帮助儿童找到他们自己的应对策略。“你总是能找到一个方法让你弟弟笑的。那是一个帮助他的好方法。”“打棒球总是可以帮助你从大麻烦里解脱出来。”“与人交流似乎能帮助你找到解决问题的方法。”“你有能预期到他人可能有的感受的能力。”

## How Parents and Caregivers Can Help Children and Teenagers Cope with Fear

8. 不需要每个问题都回答。当可怕的事情发生的时候，成人可能觉得他们需要解释一下。这其实是多余的负担。你只需要说“我们不清楚为什么这个会发生，但是我们会尽量确保以后这种事情不会再发生了。”
9. 尽量不要让儿童或者青少年知道过多（灾难性事件或者灾难性意外的）细节，不要让他们过多接触有关这个事件的报道（电视报纸等媒体）。
10. 提醒儿童灾难是极少发生的。“绝大部分的人都不会这么做的。（枪击事件发生后）”  
“这么大的飓风是不非常平常的。（灾难性飓风发生后）”
11. 让儿童充满希望，鼓励他们帮助他人。可以展示给儿童和青少年看他们可以如何帮助受灾的其他人：“你想要和朋友一起制作卡片送给在医院的小朋友吗？”“我们可以把零用钱捐给救灾委员会。”