

Tips for Helping Children Who Are Feeling Anxious

帮助焦虑儿童的一些建议

通常来说:

- 尽你所能的用简短的、清晰的语句，并且温柔的跟他们说话。如果那些有学习或听力困难的小孩不能跟上你所说的内容，或者他们认为你对他们感到生气，他们会变得更加的忧虑。
- **用微笑告诉儿童你喜欢他们。**如果儿童不认识你，他们可能通过你的面部表情错误的判断了你的想法和感觉。他们可能会觉得你很担心或者生气，因而而变得更加的忧虑。这一点对于特殊儿童来说特别重要。
- 尽量减少或者避免儿童接触恐怖事件的相关新闻报道或者听到大人之间对于该事件的谈话。这些灾难的画面会让小孩做恶梦，并且持续在脑海中出现。许多有学习困难的儿童或幼儿会对什么是真实的，什么是虚假的感到困惑。他们会困惑这些事情是曾经发生的还是今天发生的。电视报道对他们来说很难理解。
- 别用（已经发生的或者将要发生的事情的）大量细节让儿童觉得不知所措，但是要诚实。如果小孩问你一些问题，你不能用安抚他们的方式来回答的话，你就说些比如“我不确定。我希望我能告诉你。这里有很多人帮助你。我们会保护你安全并且有干衣服穿。你在这有吃的和睡觉的地方。”
- 记住，焦虑的小孩和青少年可能时常睡不好。所以，他们容易暴躁或者不理智。
- 如果一个小孩或者少年跟你说他做了个噩梦，你要鼓励他们去讲出这个噩梦。并且寻味他们的感受和所恐惧的事情。然后帮助他们找出解决这个问题的新方法让他们安心。
- 帮助小孩和青年深呼吸几分钟来放松。然而，如果你发现一个小孩好像太焦虑以至于不能保持呼吸，赶紧去帮忙。你必须一直保持冷静。
- **细心的聆听。**像一个好朋友一样去做一个好的聆听者。如果你不能完全明白小孩或青年给你讲的所有事情，也不要担心。如果小孩在给你讲故事的时候变得更加的伤心，你最好说“我真的很想想多听听这些事，你告诉我的这些事情非常重要。但是说出这些事情对你来说很困难，让你很难受。我们先休息下，等会再多给我讲讲好吗？”
- 别假定小孩不懂发生了什么事情，或者认为不该跟他们说灾难事件的大致情况。小孩经常会因为害怕或者更大的担心而“跌入深渊”。和大人一样，他们也想知道刚才发生的事情的一些信息。这些信息应该适合他们的年龄并且鼓励他们提问题。小孩的问题会告诉你他们在想什么。你的答案会帮助他们认清事实，并且避免没有事情根据的想象出来的恐惧。
- 保持冷静和含有希望的态度。让儿童看到你冷静的处理事情，寻求他人帮助，并谈论自己的感受。他们会模仿学习你们的态度和做法。

Tips for Helping Children Who Are Feeling Anxious

对幼儿：

- 给小孩一个填充动物玩具，一条毛毯或者其它他们熟悉的又能带给他们舒适感和安全感的東西。这个物品必须是安全的（对那些小于 3 岁的小孩，要注意玩具里面没有小零件）。问小孩关于该物品的问题。例如“你的泰迪小熊叫什么名字”。
- 给小孩讲故事，例如，一个特别害怕的小朋友得到大人帮助的故事。或者讲当你很害怕的时候你做了些什么来克服恐惧故事。
- 让小孩闭上眼睛去想象些开心的事情（例如一家人一起在客厅看喜欢的电视节目，或者一个生日派对，或者他的学校）。
- 玩个小游戏可以帮助短暂的打断小孩的忧虑。
- 如果你的角色允许的话，给小孩一个拥抱或者跟他们坐的近些。问问你的督导员或者领导或者家长，你是否被允许抱抱你照顾的小孩。
- 鼓励小孩通过画画来表达他们的害怕或者担忧，做一些带来信念的游戏，讲带来信念的小故事。如小孩担心自己的亲人可能会失踪，鼓励他们谈谈他们的亲人。在试图安抚一个小孩的过程当中，鼓励他们表达出自己的想法。
- 让小孩知道他们开心的玩耍，不去理会那些困扰他们的担忧是没有问题的。鼓励小孩笑或者与他人交流。

对小学生：

- 给小孩们解释下在这种情况下感到伤心和担心是很正常的。告诉他们可能会做噩梦，或者反复思考那些事情。请重复的告诉他们这些都是正常的。
- 鼓励他们去和别人交谈，如他们信任的大人或者你。告诉他们：刚开始谈论他们的经历或感受是很痛苦的，但是没关系。告诉小孩当他们需要时可以先停一会儿，等会再说。
- 告诉小孩这里有很多帮助他们的人，并且有问题时或想谈谈自己感受的时候可以随时去找他们交谈。
- 鼓励小孩告诉大人们他们从其他小朋友那里听到了什么信息，确保他们得到了正确的信息。
- 告诉小孩有些时候他们的妈妈、爸爸、看护人、亲戚可能会感到伤心，并且他们会哭，这些都是很正常的。
- **给他们希望。**谈谈他们失去了什么，但是也要帮助他们开始计划未来。
- 让他们做一些小的帮助其他人的行为，（例如做个生日卡或祝福卡，帮助打包医疗包，或者阻止小孩们做游戏）。这会让他们觉得他们是整个帮助计划的一部分。让

Tips for Helping Children Who Are Feeling Anxious

小孩知道他们的建议和努力是很重要的并且有帮助的。

- 建立一个固定的时间表。开始恢复他们的正常生活和日常规范。写个新的计划并且和小孩们讨论下。让他们知道今天，明天，或者以后的每一天会是什么样子的。当要发生改变的时候，跟他们解释什么时候我们可以回归原来的日常生活规范。
- 意识到有些不能直接表达自己感受的小孩会通过一些坏的行为来表达情绪。暴躁易怒，不集中注意力，不服从命令，或者刻意寻求安慰，有攻击行为，乱发脾气可能都是小孩在和他们不能直接表达的情感做斗争的表现。
- 帮助小孩冷静下来，并且说说自己的感受。大胆猜测那些可能困扰他们的东西，跟他们聊聊有关这些情绪的时期。例如你可以这样说：“我发现当其他小朋友在谈论他们害怕的事情的时候，你开始变得不安，并且想在房间里面乱跑。我很好奇你是不是很难去想那些害怕的事情，或者你不记得你很害怕的那些事情？”

对青少年：

- 触摸或拥抱青少年会传递一些复杂的信息，特别是你不是他们熟识的人的时候。来至不熟悉人的身体接触对那些有学习和情绪障碍的青年来说会是一个大问题。所以，试着表现用其它方式表达你的关心。例如倾听他们的想法，或通过面部表情来让他们知道你对他们说的事情很感兴趣。
- 让青少年写下自己担心的事情。然后讨论下这些想法，看看你能不能找到些方法帮他们控制和克服这些担心。
- 让青年们知道他们的父母或亲戚可能正专注于其他事情，青少年可能需要暂时担负一些额外的责任（例如，照顾弟弟妹妹）。鼓励他们去和父母聊聊这些需要他们做的事情。
- 跟他们聊聊资助系统可能因为这次灾难发生哪些改变，以及我们可以怎么建立新的（帮助）关系。
- 告诉青少年他们可能会因为自己生活的改变而感到伤心、生气、无助或者受到打击，这都是很正常的。因为苦难引起的生气或者不公平感也是正常的。鼓励少年去找正确的释放愤怒的方法（如锻炼，听音乐，写日记，画画，写诗）。
- 帮助他们开始重建生活规范。尽可能多的给他们一些可能的选择，并且让他们知道他们可以控制接下来要发生什么。让他们知道过不了多久事情就会回归“正常”。
- 告诉他们可能会反复的想曾经发生的事情（创伤性事件）或者不断的做噩梦。告诉他们身边的人也有同样的感受。
- 允许他们做帮助他人的事情。这可以使他们忙碌，也可以通过帮助他人让自己好受。
- 告诉他们有些人在谈论自己的想法后觉得好受些，有些人喜欢一个人去想自己的担

版权归 Project Reassure 所有，2005，可进行非商业性质的复制和传播。

Tips for Helping Children Who Are Feeling Anxious

忧和害怕的事情。他们可以自己决定哪一种方法更适合他们。