

给创伤性脑损伤小孩的家长们的建议

1. 尽量保护小孩避免经受进一步伤害以及进一步被暴露在创伤性环境中。如果可能，为小孩创造一个安全的天堂。保护他们，让他们免受那些围观者和媒体们的骚扰。
2. 安抚小孩和青少年们，告诉他们创伤性事件的发生不是他们的错误。
3. 判断小孩是否处于急性焦虑中，陪伴他们直到他们开始从这种焦虑中恢复。急性焦虑包括恐慌（标志行为有发抖，激动易怒，散漫的讲话，或者一言不发）。告诉小孩和青少年们，坏事情发生后，感到失落是很正常的。
4. 如果你的小孩很害怕，确保他们感知到你一直爱着他们，并且会一直陪伴照顾他们。尽量多的让一家人待在一起。
5. 给时间和机会让青年们体验和谈论自己的感受。不管怎么样，在家里，逐步的回归正常生活轨道会让小孩感到安心。
6. 如果小孩不能按时睡觉，你就要给他们额外的时间和更多的安抚。如果需要的话在一段时间内，让他开着灯睡或者在你的房间睡。
7. 不要批评他们一些幼稚的行为，或者用“小孩子气”这样的词使小孩觉得丢脸。
8. 允许小孩哭，或者伤心。不要期望他们能勇敢或坚强。有耐心点。
9. 让小孩和青少年们觉得一切都在控制中，让他们学着自己控制。让他们自己决定晚餐吃什么或者穿什么衣服等等。
10. 保重好自己，这样你才能照顾好小孩。小孩很容易就觉得累，所以要在日常活动中安排些休息时间。
11. 记录下每天的日常活动，这样小孩可以通过这个记录帮助回忆他们当天做了些什么。
12. 试着减少干扰，降低噪音和其它干扰性活动，避免打断（儿童）。试着一次仅告诉孩子一件事情或者一种观念，因为一次呈现太多会造成他们的困惑，并且造成小孩无法集中注意力。指令或者事项越简单，并且这些指令越有别于其它的指令或者想法，那么小孩在接收和执行的时候就会经历更少的挫折和困扰。