

# 倾听、保护和并联系

自然灾害后, 对儿童, 父母, 及其他  
的成年监护人员的心理急救



遭遇灾难时, 及时帮助你和孩子重建及康复。

一场自然灾害之后，作为家长或成年监护人，你是帮助儿童心理康复的最佳人选。



自然灾害后的儿童心理康复正如平时你帮助他们战胜疾病或排解郁闷一样。生活在灾害中的儿童们遭遇冲击时，你是最可以帮助他们的人。

一场灾难后，如果你能够协助你的小孩实施这三个步骤的“心理急救”。

# 倾听、 保护、 和 联系

这三个步骤可以帮助你的孩子从灾难的创伤中恢复过来。

## 首先： 了解一下灾难对你的孩子所产生的影响

想一想，你的孩子在灾难中的“直接经验”。

什么是“直接经验”？它是指第一手的灾害经历。儿童们在危难中所见到的伤者、死者（包括他们的亲人）。同时，他们自己的生命也受威胁。当自然灾害波及整个小区，它牵动着每个人的心。自然灾害的打击可以改变儿童的思维和感情表达方式。成年人也不例外。

孩童的共同反应有：

担心家庭成员，朋友，甚至他们的宠物。担心这场灾难可能会再次发生，担心会与监护人分离，惴惴不安。担心自己和监护人的安全

孩子其他行为的变化还包括：

- ◆ 专注力和注意力下降（在学校或家中）。
- ◆ 睡觉状况改变。
- ◆ 食欲改变。
- ◆ 情绪起伏，变化频繁。
- ◆ 悲伤或抑郁。
- ◆ 持续上升的烦躁情绪，易怒或发脾气。
- ◆ 日常行为及活动变化（不想做事情，即便是以前可以做的事）。
- ◆ 回避与家庭成员，朋友或日常活动。
- ◆ 学校学习成绩下降。

孩子可能会问你很多问题或告诉你他们的灾难经历。同样的问题和故事可能会重复多次。他们可能没有完全理解这次灾难并可能错误地诠释或逃避承认灾难。有时，孩子可能觉得他们应对灾难负责，因为他们没有做或没有做到某些事而导致了灾难发生。尽管他们的想法不符合逻辑。

这些变化也可以被看作是灾难后他们努力恢复的过程。

按下面列出的步骤进行，可以舒缓大多数人在经历了灾难后共同有这些反应的压力。

想一想，并确定“**重点因素**”（曾目睹生离死别或经历过重大情绪创伤），并影响孩子对灾难的反应。

“重点因素”包括：

- ◆ 失去一位家庭成员或朋友，包括多重损失
- ◆ 看到严重伤残或尸体
- ◆ 灾害发生后，家庭成员仍然下落不明。包括推测已死亡，但未找到尸体的亲朋。
- ◆ 因为灾难的发生而受伤害或生病，
- ◆ 灾难中无法迅速疏散或逃生，
- ◆ 被困或延误撤离
- ◆ 失去家园，学校和/或私人财物
- ◆ 失去宠物
- ◆ .在灾害前，生活中有过生命财产损失、或其他压力的经历，

如果你的孩子有任何类似的经历，不妨考虑在小区里找一名医生或具有特殊的训练的救灾人员与孩子谈谈，以帮助儿童灾难后的创伤恢复。

切记，并非所有儿童显示同样的反应或以同样的方式显示表达。有些儿童可能外表上显示正常，但被内心挣扎所苦，因为他们要应对灾难和灾难的后果。他们甚至可能告诉你，一切都好，因为他们怕给成年人加重负担。

因此，灾难后，无论你的孩子是否显示出反应，你都要按照心理急救步骤去帮助他们。你现在已了解了自然灾害后的种种反应是常见的，

什么样的事物或风险因素可能会影响孩子的反应。你已准备好**倾听、保护和联系**！

# 1. 倾听， 保护， 和联系

第一步是，一场灾难过后，你要注意听取孩子说什么和观察他们的行为举止。请记住，孩子可能采用非言语的行为方式来表达情绪，例如，持续的异常行为或退缩。让孩子知道你愿意听他讲述灾难，并回答他提出的任何问题。回答问题时要简明而坦诚，你可能需要重复回答问题多次。不同年龄的儿童可能有不同的方式去了解灾害，因此你的答案要针对不同年龄孩子的需要来回答，所以孩子才可以了解。作为家长你与孩子谈论灾难就如同平日说家常话，要浅显易懂。

不要强制性的谈话。让你的孩子知道灾难是个可以探讨的话题，他会以多种方式告诉你他在灾难中的经历，包括画图或玩耍，你可以使用下列的问题跟你的孩子对话。并记录下他或她的回答，以便随后与帮助你小孩的人分享。



## 1. 你 知道发生了何事？

倾听小孩的回答。细心聆听，抓住不正确的想法，特别是误解，因为它会导致更多焦虑或不安。当孩子不明白发生了什么或对灾难认知不完全时，他们可能会没有理由地自责或担心。如果你的孩子认为他或她的行动（或缺乏行动）应该对灾难负责，你一定要告诉孩子，天灾是人无法控制的。

---

---

## 2. 你对现在的状况有何想法？你对灾害救援者的帮助有何相法？

这个问题让你有机会告诉孩子，灾害发生后救援者正在可提供那些灾后重建工作。细心聆听，关注孩子了解他们对灾后事件的焦虑或担心。注意小区的活动，特别是可能影响你的家人和孩子学校的事件。

---

---

### 3 什么是最烦恼或焦虑的呢？

仔细聆听。有时这种担心与误解灾难有密切关联。当孩子忧虑时，与他们交谈，你告知你小孩，你和小区人士在灾害发生后正在全力帮助小区重整家园。

---



---

### 4 是否有什么事想要告诉我？你是否想了解更多有关的信息？

如果你的孩子说“不”，你可以告诉他，

虽然孩子现在不想谈，让孩子明白，你随时随地都愿意与他交谈。以后什么时候想起来了都可以告诉你，你会尽你所能回答问题。

---



---

### 5其他注意事项：

---



---

你也可以用的眼睛“倾听”。灾难后，小孩会有一些异常的反应，有了你的支持与指导这些反应一般会随时间的而流逝。任何家长经历过任何“重点因素”（曾目睹生离死别或经历过重大情绪创伤），而无法自理情绪或照顾小孩。应尽快与救援人员、教师，或小区内其他值得信赖的人建立联系以取得你和小孩需要的帮助。你可以随时用纸笔纪录下你对小孩子情绪或行为变化的观察。随时观察并记录下面列出的项目。

行为和/或情绪变化：

---

睡眠和/或饮食变化：

---

与家人和/或朋友们相处变化：

---

在学校表现的变化，（灾害发生后的学校）：

---

## 倾听， 2. 保护， 和联系



以下的建议供你参考，你可以帮助孩子感觉更舒宽心：

- ◆ 努力保证孩子的安全。灾难发生后，让孩子置身于安全场所是非常重要的。援助工作者和小区领袖有关于安全场所的信息。除了保证孩子安全之外，这意味着在艰难时期，准备有足够的食物和水以保证孩子的健康。随时与援助工作者联系并可以取得所需的资源。
- ◆ 此时，对孩子要额外的耐心和注意，孩子可能希望与你形影不离。这对你可能是压力，因为灾难后，你家里有很多的事情需要你和家人来做。对待孩子要耐心。告诉他们你什么时间可以和他们在在一起，有可能是餐后或睡觉前的时间。每一天都要排出一些时间来与家人和小孩共处，这样可以帮助孩子建立安全感。
- ◆ 谈谈灾难后你的小区得到了什么帮助。让孩子了解小区领袖、成年人和救援人员都做了什么。向孩子解释你和所有人的行动都是为了保护大家在灾难后尽量不受或少受痛苦和伤害。
- ◆ 保持做一些日常的例行的工作。当例行和日常活动按时运作时，儿童常常感到更安全、可靠。只要有可能，帮助你的孩子找回一些灾难发生前的日常活动做一做。即使这些活动是在不同的地点。例如，灾害发生后你可能生活在不同的地点，但你仍可以如同灾难发生前一样与孩子进餐，交谈或睡前讲一个故事。灾害后，尽可能地保持遵守主要的家庭规则；然而，你的孩子可能需要很温柔的提醒。
- ◆ 要注意观察孩子灾难后看到或听到了什么。你可以保护孩子免受灾难后周遭环境变化所带来的进一步影响。没有你的保护，孩子会错误地感觉灾难再次发生了。如果你仔细观察周围状况，你要花时间注意孩子的想法和感受。如果有电视/互联网/或其他来源的新闻，切记，不要让孩子花费很多的时间通过媒体（如有的话）收听收看有关灾害的报导。这些报导对你可能不构成干扰或产生不安，但孩子可能会困扰或烦躁不安。限制接触灾害的景象和声音能帮助孩子更快地恢复。



- ◆ 从灾难中求取休息能保护你的孩子。鼓励你的孩子在灾难中求取休息。鼓励孩子和朋友一起阅读或玩游戏。甚至灾难发生后尚有许多重建工作要做，如清扫。游戏对儿童是一项重要的活动，这些活动可以保护他们不被由灾难重建工作累倒，。它可以帮助你和孩子一起休息，让自己享受和家人在一起的欢乐。
- ◆ 为你的孩子做一个积极的榜样。儿童往往会效仿他们生活的中成年人以决定自己如何行动和思考，你的孩子在灾难前、后都会这样做。孩子会注意听你说什么和看你做什么。如果你告诉孩子时时需要休息，而且你自己也花时间照顾你自己，你的孩子会照样做的并了解这是很重要的。儿童常注意听大人在说什么，所以你和其他人说话时须谨慎，这很重要。因为孩子对大人的谈话内容似懂非懂，这可能导致担忧和困惑。做出积极的榜样，可以告诉孩子，即使置身恐怖，如灾难发生，你也能应付得了。这将有助于在灾难中或后让你的孩子保持坚强，不致让他们有不堪重负的感觉。
- ◆ 与孩子谈谈灾难后的共同反应。现在，你知道每个孩子的灾后反应有所不同。与孩子交谈，可以帮助他们感觉更好受些，通过和孩子的谈话，让他们确信别的孩子和他们有相同的感受，你可以帮助并保护他们避免额外的担心和恐惧，
- ◆ 在制定未来发展的计划时，要考虑到孩子的存在。孩子可能担心另一场灾难发生，这正是一个与孩子谈谈为未来计划的好机会。在你的安全计划中务必要考虑到，万一你们在灾难中失散了该怎么做（你们将在何处相聚？谁是孩子可依赖的、能帮助他们寻找亲人的成年人？）。

灾难中，有很多方法可以用来帮助、保护孩子。将你的想法随时记录下来，可以帮助你记住做什么能使孩子感觉更好受些，。

---

---

---

---

---

## 倾听， 保护和 3联系

灾难过后，与所在小区的家庭、朋友建立联系有助于帮助孩子复原。这些联系将会形成力量帮助你和孩子。考虑以下方式建立部分或全部联系：

- ◆ 寻求与联系一些能提供给你和孩子帮助的人，灾难发生前可以帮助你的人，灾难后与他们建立联系更能提供协助。这些人包括你的朋友，同学或能帮助你的人。灾难后与他们建立联系可以帮助你孩子复原。
- 
- ◆ 灾难发生后，你要随时注意了解小区的新资源的动态。一场灾难过后，你所在的小区往往有新的支持和资源。了解一下哪些资源你可以利用。你可从小区领袖、教师或援助工作者处可以获取这方面的咨询。这些新的咨询和联系是另一种帮助你和孩子的方式。
  - ◆ 与你孩子生活有接触那些人保持联系。在你孩子的生活中有些成年人是很重要的。与他们保持联系，让他们知道你的孩子想什么，有何感觉和他们的日常行为。分享孩子的一切可以帮助这些人与你小孩的联系。这些人可能会向你反映孩子应对灾难的适应能力，保持良好的沟通可以改善孩子在灾难后的情绪调适。
  - ◆ 鼓励你的孩子尽可能多地参与灾难前他所喜爱的活动。很多活动可以让他们和其他人保持联系，包括家庭成员，朋友和同学。灾难后，你的孩子可能不想做这些事了。只要安全、可靠，都要鼓励孩子重新振作，恢复部分或全部地恢复与其他人的联系，经由联络活动可以帮助你孩子建立与外界的联系。让孩子可以有更好的调适能力。
  - ◆ 加强孩子调适的能力。即使你的孩子可能从未经历过任何灾难，但他必曾面临过其他挑战。帮助你的孩子将眼下的灾难与过去成功应付挑战的积极的行动相“连接”。以往你所在的小区克服困难的办法，或你可能知道家人或其他人如何面对挑战的故事。把这些与你，家人和小区过去有关联的经验与你的孩子分享。即使在巨大的压力下，你的孩子和其他人也可以学习复和继续向前迈进。有时，你可能需要一些额外的帮助以教导你的孩子如何应付灾难。联系小区领袖、教师或援助工作者寻求建议。集合众人的力量将能够满足孩子的需要。
  - ◆ 与你的孩子设定小目标，。灾难之后，你的孩子可能会觉得不堪重负并相信无论做什么都不可能超越已经发生的事。陪着孩子一起制定出很小步骤或目标，一次做一项。你的孩子会看到只要迈步向前即可以达成目标。当你的孩子认定这些小目标已经实现时，他就能联想到生活可以再度改善。你和孩子所采取的行动将使一切愿望成为可能。

◆ 帮助孩子找到帮助他人的办法。我们帮助别人时也帮助了自己。让孩子感受到自己有助于身边的人（包括你的家庭、其他家庭和儿童、你的小区、甚至是援助工作者）。安排年龄较大的儿童帮助看管年幼的儿童。不过，年龄较大的儿童毕竟还是孩子，所以他们也需要一些玩耍的时间。例如幼童可以给援助工作者画图来表达他们的情感。所有的人都可以适当地为自己的家庭及身边的人做些清洁工作。

◆ 提醒你的孩子灾害是非常罕见的。对孩子来说很难记得住这一点，尤其是灾难发生时。所以需要额外耐心地提醒他们，灾难只是偶然发生。帮助你的孩子回忆过去的安全时期，这样的回忆能帮助孩子将未来与安全感联系起来。

要了解都有哪些类型的灾害服务可能帮助你的孩子。  
有可能是各种学校、娱乐或与健康有关的项目。

列出如下：

---

---

---

---

---

---

---

---

災後，你可以記下不同方式來幫助孩子和外界建立聯繫。  
你或孩子在災難發生後都會不知所措，列一份親人，朋友，和同學的清單可能派上用場。

列出如下

---

---

---

---

---

---

---

---

## 请记住，

灾难后，若能按以下的方法使用“**倾听、保护和联系**”帮助孩子，你会感觉轻松、效果也会更好。

- ◆ 保持头脑清醒和情绪平稳，因为你对灾难的应变会影响孩子的调适能力。
- ◆ 灾害后，孩子会以你为榜样来调适自己。
- ◆ 灾害后，孩子会以你为榜样来学习如何去处理灾害。
- ◆ 在具大压力下，保持良好的身体和精神状态很重要，当你照顾自己时，孩子会以你为榜样来照顾他自己。
- ◆ 每个家庭都可能以不同的方式或在不同的时期应对灾难。
- ◆ 不同年龄的儿童对灾害有不同程度的理解和反应。
- ◆ 即使同龄的儿童对灾害也有不同程度的理解和反应。
- ◆ 孩子的行为在改善之前，他们有可能会有行为恶化或倒退现象。
- ◆ 孩子可能需要你给他更多的时间和注意力。
- ◆ 灾难后对待孩子需要额外的耐心。
- ◆ 对许多儿童来说，灾难引发的任何异常行为，都会随着时间的推移而逐渐地改善。

主动要求协助是正确的。

任何灾难之后，所有人都需要一些额外的帮助。能应该主动向家人、朋友、教师、小区领袖和援助工作者提出帮助。当孩子看到你要求对方协助时，他就更可能要求你帮助他。

愿意主动向他人求助很重要。

- ◆ 灾难后，如果你和小孩曾经经历“重因点素”（曾目睹生离死别或经历过重大情绪创伤）
- ◆ 虽着时间的推移，孩子的行为没有改善，
- ◆ 你和家人都不知所措，不堪重负，时间也无法改变情况
- ◆ 当你面对孩子束手无策时，不知如何应对
- ◆ 当你彷徨无助或不熟悉灾害过后的儿童心里辅导时，

你要坚信，你和孩子都会康复的。  
实施倾听，保护和联系的三个步骤  
可以帮助你走出灾难的阴影。

## For More Information

更多資料

**For more information on  
Listen, Protect, and Connect:  
Psychological First Aid for Children and Parents,**  
contact Merritt Schreiber, PhD at the  
**UCLA Center for Public Health and Disasters**  
at [m.schreiber@ucla.edu](mailto:m.schreiber@ucla.edu).

倾听，保护和联系  
为儿童和家长灾害心理急救，  
要获取更多信息资料请联系  
加州大学洛杉矶分校中心市民的健康和灾害中心  
梅利特施雷伯，博士

Or

**The National Center for School Crisis and Bereavement**  
Phone: 513-803-2222

[www.cincinnatichildrens.org/svc/alpha/s/school-crisis/](http://www.cincinnatichildrens.org/svc/alpha/s/school-crisis/)

或

代表学校危机和亲属丧亡之痛国家中心  
contact Robin Gurwitch, PhD, Program Coordinator

联系罗宾，葛威祺博士，计划协调员  
[robin-gurwitch@ouhsc.edu](mailto:robin-gurwitch@ouhsc.edu)

or

David J. Schonfeld, MD, Director

戴维，熊飞医生，主任  
[david.schonfeld@cchmc.org](mailto:david.schonfeld@cchmc.org)

## Acknowledgements



Thanks to the support of the following centers at the University of California Los Angeles, School of Public Health:



**Center for Public Health and Disasters**  
and the  
**Health and Media Research Group**



The authors also thank:  
**Crisis Counseling & Intervention Services**  
of the  
**Los Angeles Unified School District**



and the  
Professional Advisory Board of the National Center for School Crisis and Bereavement



A portion of the NCSCB contribution was underwritten through generous funding from the Live, Learn, and Thrive Initiative.

NCSCB

**Listen, Protect, and Connect - International Version**  
© 2008 M. Schreiber, R. Gurwitsch, M. Wong, D. Schonfeld  
All rights reserved.

© 2006

copy editor/designer: Rachel C. Flores