

帮助儿童应对枪支暴力事件后的心理困扰

以下是父母和看护人在孩子经历令人不安或暴力的事件后与其交谈的方法。孩子们（幼儿、儿童，甚至年龄稍大的青少年）希望成年人能够帮助他们感到安全。

考虑采用以下帮助孩子们应对心理困扰的小贴士。

询问并讨论他们的忧虑



与孩子们交谈，是帮助他们感到安全的第一步。给他们更多的时间、关注和耐心（甚至更多的拥抱）。

- 开始对话。
- 选择一个孩子愿意交谈的时间：乘车时，晚饭前或睡觉前。
- 倾听他们的想法和观点。
- 加强安全感。告诉他们学校和社区将如何提高安全性。提醒孩子们您会在他们身边为他们提供安全和支持。

保持常规



- 常规能让孩子拥有可预测感和安全感。
- 帮助在家中维持一个平静的环境。

留意压力或恐惧的迹象



- 儿童（和成人）在暴力事件发生后会出现很多情绪，包括恐惧、震惊、愤怒、悲伤和焦虑。
- 您的孩子可能会出现睡眠问题，难以完成学校或家庭作业，或者食欲和情绪发生变化。这些都是正常现象，若未发生任何其他困扰的事件，这些问题将在 4 至 6 周内得到改善。
- 鼓励孩子们通过交谈、写作、艺术创作（如绘画、讲故事等）来分享感受。

远离新闻一段时间



- 儿童从社交媒体、电视或报纸上获取信息。限制上网时间和电视新闻的观看很重要，因为持续接触这些信息可能会增加焦虑和恐惧。
- 与他们谈论他们所读到的内容并冷静地提供事实。

儿童可能会听到大人的谈话



- 儿童可能会听到大人的谈话。如果他们不理解大人谈话内容，他们可能会自行“填补空白”，这会增加焦虑。

照顾好自己



- 成人必须照顾好自己，这样他们才能够照顾好孩子。
- 示范如何处理困扰的事件。让自己休息一下，哪怕只是五分钟，进行深呼吸或简短的散步。正确饮食和充足睡眠对每个人都是必不可少的。

可以获得帮助



- 如果您或您的孩子需要帮助或不堪重负，请考虑与专家谈谈。
- 心理健康专家可以帮助您和您的孩子。如果您或您的孩子需要帮助，请务必寻求专业帮助。

更多资源：

洛杉矶县心理健康局 (Department of Mental Health) 全天候 (24/7) 服务中心 (ACCESS Center) 电话：(800) 854-7771，提供危机咨询、评估和转介。