

# 幫助兒童應對槍支暴力 事件後的心理困擾

以下是父母和看護人在孩子經歷令人不安或暴力的事件後與其交談的方法。  
孩子們（幼兒、兒童，甚至年齡稍大的青少年）希望成年人能夠幫助他們感到安全。

考慮採用以下幫助孩子們應對心理困擾的小訣竅。

## 詢問並討論他們的憂慮



與孩子們交談，是幫助他們感到安全的第一步。給他們更多的時間、關注和耐心（甚至更多的擁抱）。

- 開始對話。
- 選擇一個孩子願意交談的時間：乘車時、晚飯前或睡覺前。
- 傾聽他們的想法和觀點。
- 加強安全感。告訴他們學校和社區將如何提高安全性。提醒孩子們您會在他們身邊為他們提供安全和支持。

## 保持常規



- 常規能讓孩子擁有可預測感和安全感。
- 幫助在家中維持一個平靜的環境。

## 留意壓力或恐懼的跡象



- 兒童（和成人）在暴力事件發生後會出現很多情緒，包括恐懼、震驚、憤怒、悲傷和焦慮。
- 您的孩子可能會出現睡眠問題，難以完成學校或家庭作業，或者食慾和情緒發生變化。這些都是正常現象，若未發生任何其他困擾的事件，這些問題將在 4 至 6 週內得到改善。
- 鼓勵孩子們透過交談、寫作、藝術創作（如繪畫、講故事等）來分享感受。

## 遠離新聞一段時間



- 兒童從社群媒體、電視或報紙上獲取資訊。限制上網時間和電視新聞的觀看很重要，因為持續接觸這些資訊可能會增加焦慮和恐懼。
- 與他們談論他們所讀到的內容並冷靜地提供事實。

## 兒童可能會聽到大人的談話



- 兒童可能會聽到大人的談話。如果他們不理解大人談話內容，他們可能會自行「填補空白」，這會增加焦慮。

## 照顧好自己



- 成人必須照顧好自己，這樣他們才能夠照顧好孩子。
- 示範如何處理困擾的事件。讓自己休息一下，哪怕只是五分鐘，進行深呼吸或簡短的散步。正確飲食和充足睡眠對每個人都是必不可少的。

## 可以獲得幫助



- 如果您或您的孩子需要幫助或不堪重負，請考慮與專家談談。
- 心理健康專家可以幫助您和您的孩子。如果您或您的孩子需要幫助，請務必尋求專業幫助。

### 更多資源：

洛杉磯縣心理健康局 (Department of Mental Health) 全天候 (24/7) 服務中心 (ACCESS Center) 電話：(800) 854-7771，提供危機諮詢、評估和轉介。