参考资料5

# 家长如何协助子女面对危机事件

危机事件可能会令子女感到哀伤、愤怒、焦虑或惊慌，这些反应都是常见的。家长透过聆听、沟通和支持，可以协助子女处理哀伤或不安的情绪。你的子女现在最需要的是：

安全感和支持

* + 家长需保持冷静
  + 给予子女更多的关注
  + 多陪伴子女，给予他们安全感
  + 不要对子女隐瞒事实
  + 子女如希望参加丧礼，须确保他们已有足够的心理准备，如有需要，由你本人或其他成年人陪同出席
  + 留意子女在行为或情绪上的变化
  + 如果子女怕黑，不敢单独睡眠，发噩梦，不要取笑他们或只安慰他们说不用怕
  + 和子女讨论可行的办法，例如：安排家人陪伴子女、睡觉时保留适量的光线、将房门打开等。如果子女太年幼，亦可让子女抱着心爱的布娃娃睡觉

你的聆听

* + 切勿要求子女「不准讲」或「不要再提」，勉强压抑不安的心情反而会做成更长久的伤害
  + 鼓励子女说出心里的感受，耐心聆听他们的倾诉，然后加以安慰。不要急于给予意见或教导
  + 鼓励子女运用不同方式表达自己的感受（例如：讲故事、绘画、做手工等）
  + 如果子女感到内疚(例如：埋怨自己没有察觉死者有轻生的念头、埋怨自己未能阻止意外的发生)，应该聆听他们的倾诉，并指出自杀的征兆有时不易被察觉，或意外有时很难避免。他们可能会为不幸的事件难过，但他们不需为别人的选择或行为负责。(如适用)
  + 向子女说明他/她的感受是正常的，并无不妥，藉此消除他们的疑虑

稳定的环境

* + 尽快回复正常的生活程序和活动，避免不断重复收看或阅读相关的新闻或网页资讯
  + 安排有益身心的活动，例如听音乐、运动，协助子女放松自己，让他们把注意力投放在其他的事情上

寻求协助

* + 如果你对子女的情绪反应有任何疑虑，请联络学校教师或辅导人员