参考资料6

# 家长如何协助处理子女情绪的常见问题

1. 家长在协助处理子女的情绪时需注意甚么？

成人对事件的看法及情绪反应，对子女有很大的影响，因此家长需要﹕

1. 先保持镇定，适当地处理自己的情绪
2. 避免渲染谣言，要传递正确资讯，有需要时适当地筛选有关事件的报导
3. 聆听与接纳子女的情绪
4. 多陪伴子女，给予他们更多的关注，重建安全感
5. 留意子女行为或情绪上的变化
6. 透过说/阅读故事、绘画、手工，帮助子女纾缓情绪和理解事实

1. 这件事情对我的子女心理上会不会有影响？

危机事件发生后，子女在短期内可能会缺乏安全感、觉得害 怕、容易哭泣、精神紧张等，都是自然的反应。只要家长给予关 怀、肯定和支持，多抽时间陪伴和倾谈，大部分子女是有能力面对事件带来的转变，克服相关困难，并逐渐回复正常的生活。如家长发觉子女经过一段时间后(如数星期)仍存在不安的情绪，应该主动与学校社工或辅导教师联络。

1. 如我的子女表现惊慌(如造噩梦、怕黑、不敢外出等)，我应该怎样做？

研究显示在危机事件发生后的初期，子女的应对能力较弱，所以家长须关心他们的情绪和积极聆听，不要责备或否定他们的感受(例如说「没甚么可怕」，「男孩子不要怕」)。家长应鼓励子女逐步说出他们心里的感受，并给予支持、安慰及帮助(例如对子女 说：「如果你害怕独自睡觉，我可以陪伴你。」)。家长也可以陪同子女做一些轻松的运动或以深呼吸纾缓情绪。

1. 关于子女对死亡的疑惑或惶恐，我应该怎样回应？

可以对子女说：「这个同学的死亡是一件不幸的事，他的生命已完结，他不会再返回学校上课，我们再也不会见到他了。我们为同学的离去而感到伤心和难过，我们亦要珍惜生命。」

(备注：如果父母有宗教信仰，可就自己的信仰对子女解释死亡的意义。)

1. 我的家庭正面对一些压力，我应该怎样做？
2. 持积极的信念，好好照顾自己
3. 向你信任的亲友倾诉
4. 寻求适当的援助，如社工、辅导员、社会福利署及志愿机构等
5. 如何联络校方？

* 如需协助，请联络校方\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(电话：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )