參考資料5

# 家長如何協助子女面對危機事件

危機事件可能會令子女感到哀傷、憤怒、焦慮或驚慌，這些反應都是常見的。家長透過聆聽、溝通和支持，可以協助子女處理哀傷或不安的情緒。你的子女現在最需要的是：

安全感和支持

* + 家長需保持冷靜
	+ 給予子女更多的關注
	+ 多陪伴子女，給予他們安全感
	+ 不要對子女隱瞞事實
	+ 子女如希望參加喪禮，須確保他們已有足夠的心理準備，如有需要，由你本人或其他成年人陪同出席
	+ 留意子女在行為或情緒上的變化
	+ 如果子女怕黑，不敢單獨睡眠，發噩夢，不要取笑他們或只安慰他們說不用怕
	+ 和子女討論可行的辦法，例如：安排家人陪伴子女、睡覺時保留適量的光線、將房門打開等。如果子女太年幼，亦可讓子女抱著心愛的布娃娃睡覺

你的聆聽

* + 切勿要求子女「不准講」或「不要再提」，勉強壓抑不安的心情反而會做成更長久的傷害
	+ 鼓勵子女說出心裡的感受，耐心聆聽他們的傾訴，然後加以安慰。不要急於給予意見或教導
	+ 鼓勵子女運用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工等）
	+ 如果子女感到內疚(例如：埋怨自己沒有察覺死者有輕生的念頭、埋怨自己未能阻止意外的發生)，應該聆聽他們的傾訴，並指出自殺的徵兆有時不易被察覺，或意外有時很難避免。他們可能會為不幸的事件難過，但他們不需為別人的選擇或行為負責。(如適用)
	+ 向子女說明他/她的感受是正常的，並無不妥，藉此消除他們的疑慮

穩定的環境

* + 儘快回復正常的生活程序和活動，避免不斷重複收看或閱讀相關的新聞或網頁資訊
	+ 安排有益身心的活動，例如聽音樂、運動，協助子女放鬆自己，讓他們把注意力投放在其他的事情上

尋求協助

* + 如果你對子女的情緒反應有任何疑慮，請聯絡學校教師或輔導人員