參考資料6

# 家長如何協助處理子女情緒的常見問題

1. 家長在協助處理子女的情緒時需注意甚麽？

成人對事件的看法及情緒反應，對子女有很大的影響，因此家長需要﹕

1. 先保持鎮定，適當地處理自己的情緒
2. 避免渲染謠言，要傳遞正確資訊，有需要時適當地篩選有關事件的報導
3. 聆聽與接納子女的情緒
4. 多陪伴子女，給予他們更多的關注，重建安全感
5. 留意子女行爲或情緒上的變化
6. 透過說/閱讀故事、繪畫、手工，幫助子女紓緩情緒和理解事實

1. 這件事情對我的子女心理上會不會有影響？

危機事件發生後，子女在短期內可能會缺乏安全感、覺得害 怕、容易哭泣、精神緊張等，都是自然的反應。只要家長給予關 懷、肯定和支持，多抽時間陪伴和傾談，大部分子女是有能力面對事件帶來的轉變，克服相關困難，並逐漸回復正常的生活。如家長發覺子女經過一段時間後(如數星期)仍存在不安的情緒，應該主動與學校社工或輔導教師聯絡。

1. 如我的子女表現驚慌(如造噩夢、怕黑、不敢外出等)，我應該怎樣做？

研究顯示在危機事件發生後的初期，子女的應對能力較弱，所以家長須關心他們的情緒和積極聆聽，不要責備或否定他們的感受(例如說「沒甚麼可怕」，「男孩子不要怕」)。家長應鼓勵子女逐步說出他們心裡的感受，並給予支持、安慰及幫助(例如對子女 說：「如果你害怕獨自睡覺，我可以陪伴你。」)。家長也可以陪同子女做一些輕鬆的運動或以深呼吸紓緩情緒。

1. 關於子女對死亡的疑惑或惶恐，我應該怎樣回應？

可以對子女說：「這個同學的死亡是一件不幸的事，他的生命已完結，他不會再返回學校上課，我們再也不會見到他了。我們為同學的離去而感到傷心和難過，我們亦要珍惜生命。」

(備註：如果父母有宗教信仰，可就自己的信仰對子女解釋死亡的意義。)

1. 我的家庭正面對一些壓力，我應該怎樣做？
2. 持積極的信念，好好照顧自己
3. 向你信任的親友傾訴
4. 尋求適當的援助，如社工、輔導員、社會福利署及志願機構等
5. 如何聯絡校方？
* 如需協助，請聯絡校方\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(電話：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )