

照顧因大埔火災事件受創傷的子女 —家長錦囊

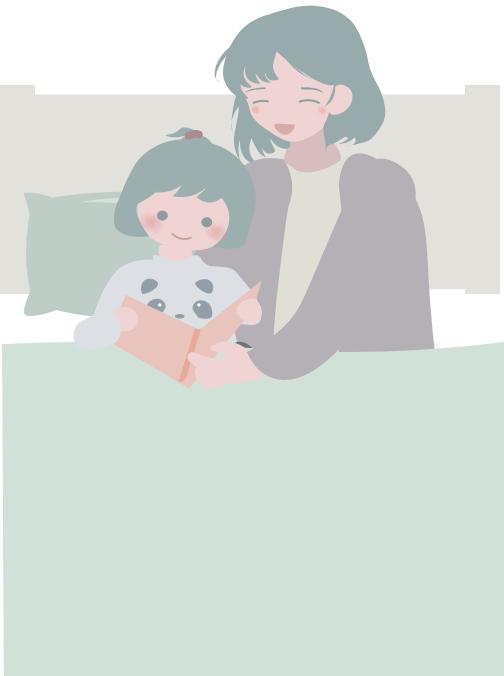


大埔的嚴重火災事件，突如其來，可能影響孩子的生理、認知、情緒、行為和社交方面的適應和發展。有關初期反應的應對策略，家長可參閱教育局「學校危機處理」專頁 <如何協助學生應對大埔火災事件_家長> 的輔導建議。

由於創傷可能影響孩子較長期的腦部功能和發展，使他們變得敏感，以致調節情緒的功能容易出現失調，引致過於激烈的情緒行為反應(例如發脾氣)，小事化大。過敏的情緒使孩子未能有效處理資訊、記憶、專注、思考和解決問題，進而為他們的社交及學習帶來負面經歷。

因此，我們建議家長以體諒的態度協助孩子適應和過渡難關，促進他們的長遠發展：

重建孩子的安全感和掌控感：



- **維持穩定的作息及日常生活程序**有助孩子建立安全感
- 如合適，可以**給予安心的擁抱/拍背**，陪伴孩子入睡，緩和孩子的不安
- 如果日程上將會出現變化，**預早告知孩子新的安排**並陪伴他適應，可以協助他平靜地接受轉變
- **安排孩子完成簡單家務或小任務**，提升他們的能力感
- 讓孩子知道更多處理突發事情的方法，如迷路或遺失錢包時，他們可以做甚麼幫助自己，**提升他們對陌生情景的掌控感**，減少焦慮，讓他們感到安心



加強與孩子的情感聯繫：

- **家長的陪伴和關注**，有效建立健康的依附感和安全感，這對曾經歷創傷的孩子的復康非常重要
- **多抽空陪伴孩子玩耍或進行孩子喜歡的活動**，建立良好的關係
- **常耐心聆聽孩子**，了解他們的感受和困惑，避免批判，讓他們感到被重視和愛護
- **多表達信任和無條件的愛**，接納孩子的錯誤和不足，相信孩子會進步

協助孩子照顧情緒：

- 每個孩子的情感表達方式或步伐不一樣，家長可**鼓勵孩子運用合適的方式表達感受**
- 與孩子一起**找出照顧心情的方法**，例如放鬆身心的方法、分散注意的活動等，包括：



抱着喜歡的玩偶



進行孩子喜歡的活動
(如畫畫/ 聽音樂/打球)



以往一家人慣常並享受的活動 (看電視/講故事/去公園/逛商場)



嘗試孩子感新奇又
有興趣的活動



漸進式肌肉鬆弛法/
呼吸練習

- 如果孩子有擔憂/害怕，不要回應「別擔心/害怕」，因為孩子可能感到被否定。家長可以**接納和安撫孩子的情緒**，例如：

覺得擔心/害怕是很正常的，火災是一件可怕的事，我也感到擔憂，我在這裏陪着你。





家長好好照顧自己：

- 接受這次事件為孩子和大人都帶來一定影響，家長可能也會出現一定的情緒反應，**需要時間和空間消化和平復**
- 家長可以先好好照顧自己，**為自己送上一份體諒和接納**，例如對自己說：「這段時間很不容易，我已經好努力照顧孩子，我需要空間休息，與朋友傾談，放鬆一下，我才有心力繼續照顧孩子。」
- 若家長感到緊張、焦慮，孩子也會感同身受，難以感到安心，有需要時，家長要尋求支援，這是很重要的正面示範

建議家長持續留意創傷性事件對孩子的影響及精神健康警號，與學校及社區緊密聯繫，適時尋求專業協助。