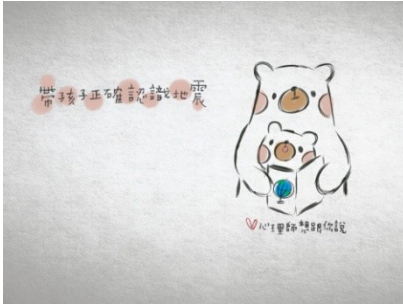


A.帶孩子正確認識地震



1. 在安全的情境下，與小孩分享這次的地震事件。如有些房子倒塌了，有很多人在救災。有些居民受傷了，有些居民暫時搬到安置的地方。
2. 讓孩子知道我們所在地區的狀況，讓孩子對於這整件事情或即將發生的事有一些基本的了解。
3. 讓孩子理解有許多專業人員在負責救災，會讓孩子對於這件事情比較有安全感。
4. 討論時，準備足夠的時間，允許孩子提問。所以，避免在睡前討論這些事情，這可能讓孩子帶著未經處理的情緒，因而開始害怕睡覺或獨處。
5. 小小孩童的理解能力有限，在發展上也比較「自我中心」，有些人可能認為地震與自己有關（像是：因為我不乖，所以有不好的事情發生）等，所以讓孩子基本的理解地震的原因是重要的。

B.讓孩子表達他們的擔心



1. 當孩童表達能力有限時，可以用玩玩具、樂高、人偶、積木、剪貼、故事書的方式和孩童互動，鼓勵他們表達對於這次事件的感覺、理解與認識，並且告知孩子這些感覺是很正常，很多人都會有。
2. 鼓勵孩童發問，過程保持耐心，用易懂的口吻回答他們的疑問。當孩子想休息的時候，給予時間等待，當孩子還在思考時，不要催促；在這段時間，讓孩子做主。
3. 針對孩童發展年紀，可提供一些圖片或字彙來讓孩子表達他們的情緒，像是難過、害怕、擔心；避免用極端的情緒如恐懼、恐怖等。當孩子難以描述情緒時，用身體做為起點也是適合的：「你身體感覺如何呢？你會覺得胃在翻攪或很緊繃嗎？」
4. 孩子可能透過一問再問來確認自己理解或安心，這時候請大人要特別有耐心，不要讓孩童感到害怕，多確認他們是否還有其他擔心。

f 心理師想跟你說

www.facebook.com/KnKpsy

f 協助 206 台南地震民眾安心站

www.facebook.com/0206tn

☎ 嘉南療養院 24 小時安心專線

0926-560-713

C.讓孩子感到安心



1. 透過語言的告知，像是「我們現在是安全的」，以及行動的陪伴，如待在孩子身邊、肢體接觸（擁抱）、和孩子一起做些他們喜歡的事情、讓孩子知道大人今天的行程等，可以讓孩子比較容易感到安心。
2. 具體告知孩子如果之後有地震發生，我們該怎么做（像是要躲在哪邊、哪邊不能去等等）。與孩子分享具體的行動計劃，並且現場演練，讓孩子在心中所準備，使焦慮可以舒緩。
3. 主動提供孩童因應情緒的簡單方法。像是：「在最壞的事情發生之後，你的身體可能有如海上波浪般來去的強烈感覺。當你感覺很糟的時候，就是你可以_____，協助你平靜下來的適當時機」。空白處可以是：和媽媽與爸爸談話、深呼吸、畫畫、聽音樂、玩玩具等。

D.當討論到死亡議題時



1. 當學齡兒童主動提及死亡議題，與孩子解釋受災者死亡的原因時，避免用模糊的用詞來解釋死亡（如：很多人在房子裡睡著了），這可能會讓孩子有相關聯想（如：害怕睡覺）。
2. 鼓勵孩子表達他們對死亡的擔心、害怕，認可（validate）他們的感覺，予以陪伴，讓孩子在一個安心的地方與狀態處理這些感覺；陪孩子一起使用 C-3 提到的情緒因應技巧。
3. 透過祈福的小活動，轉化孩子對災害事件的感覺。像是：陪孩子捐出物資、玩具，寫卡片給其他受傷的小朋友、消防員或志工。

E.生活上的提醒



1. 避免讓電視打開，一直重播災難相關的新聞。
2. 讓孩子與大人維持規律的作息，這會給予孩子安全感。
3. 大人務必要先照顧好自己，才能給予小朋友安全的感覺。
4. 當小朋友出現許多行為、情緒上的改變時（如：開始過度黏人、吃不下、睡不好、不想上學、害怕出入公共空間等；行為退化，如說話變得跟嬰兒一樣，無法從事原本自己會的事情，像是吃飯等），請給予小朋友必要的支持與陪伴。當這樣的改變時間維持太久，強度仍然很強烈時，協尋專業協助可能是必要的。

參考資料

1. <http://ppt.cc/68HX2> 美國諮商心理師留佩萱：在地震過後，如何陪伴小孩。
2. <http://ppt.cc/6aHK7> 心理急救操作手冊第二版。
3. <http://ppt.cc/85a6B> Helping Children with the Psychological and Emotional Aftermath of an Earthquake.