



我要爱  
心理援助行动

# 地震来了 我们在一起

## 灾后亲子心理自助手册

中国科学院心理研究所 编制  
心理援助行动热线：010-64850432

### 地震来了，孩子们有什么反应？

灾难会让孩子觉得害怕、困惑、感到不安全。无论是亲身经历灾难，或只是通过电视、听到成人谈论灾难，孩子都可能产生情绪变化，压力反应一旦出现及时需要提供帮助。

### 哪些孩子受到的影响最大？

大部分孩子对灾难的反应较短，也有些孩子不容易从灾难反应中恢复。如果孩子有以下情况，那么家长就要特别注意：

- 直接暴露在灾难面前：比如被疏散、目击他人受伤或者死亡，受伤并感到自己的生命受到威胁
- 失去亲人和朋友或者亲人和朋友受重伤
- 由于灾难引起的持续压力，比如重新安置、和朋友失去联系，失去自己的物品等等
- 灾后出现严重的家庭内冲突
- 孩子原本就有其他疾患

### 在地震之后，孩子最害怕的是：

- 以后还会有这样的事情发生
- 和他们关系密切的人可能会遇难或者受伤
- 他们孤单一个人或者和家人分离

### 儿童对灾难的反应

灾难会让孩子难过、烦乱，需要表达感受，这些反应都是相当正常的，通常时间不会持续太久。下列几条是孩子们可能会出现反应：

- 对黑夜、分离或独处出现有多度的害怕
- 会特别粘附父母，对陌生人害怕

- 担心、焦虑
- 年纪小的儿童会出现退化行为（如尿床或咬手指）
- 不想上学
- 饮食或生活作息习惯改变
- 攻击或含羞行为增加
- 做噩梦
- 头痛或其他身体症状的抱怨

### 作为家长，怎么帮助自己的孩子？

对于刚经历过灾难的孩子来说，在灾难过后的一段时间内，他们会很害怕单独在黑暗环境中、或是在黑暗中睡觉，这是很正常的事情。而如何帮助他们渡过这段压力期，这对于能否恢复他们昔日的活力，有很重大的影响。

### 保持镇定：

孩子们并不总知道发生了什么事情，他们要从大人那里了解。告诉孩子我们遭受到地震，带来了很大的损失，同时强调全社会都在共同努力克服难关。向他们保证家人和朋友会照顾他们，生活会很快回到原来的样子。

### 了解孩子的感受：

经历了这样的大灾难，孩子会产生恐惧、惊慌等情绪反应，很多孩子还没有从惊吓中反应过来。要允许孩子们讨论他们的感受或者担忧。耐心地听孩子们诉说。让他们知道他们的反应是正常的，每个经过灾难的人都会有这样的经历。

### 鼓励孩子们谈谈地震：

孩子们需要一个机会，在安全包容的环境下，讲出他们的经历。如果孩子不想说，也可以让他们画画或者用其他方式表达。说出自己的经历对孩子很重要，可以帮助他们了解所发生的事情并发泄出隐藏的情绪。

### 良好的处理问题方法：

让孩子学着理地震带来的种种问题。鼓励孩子们用现实、积极的方法来解决问题，让他们了解在不同的情况下都可以用哪些方法来处理问题。这样可以帮助孩子控制自己的焦虑、更好的面对以后的生活。

### 和其他小朋友多交流：

孩子可以从朋友身上得到支持，减少不安全感，也可以互相学习如何处理问题、渡过难关。尤其当家长不能在身边或者不能提供足够帮助的时候，孩子更需要从老师、同学那里得到支持。同时，帮助他人也有助于孩子缓解自己的焦虑和恐惧。

### 照顾好自己：

家长在照顾孩子的同时，也要照顾好自己。照顾好自己的身体，也要花些时间处理自己的情绪。当自己能够勇敢面对困难，这对孩子是很好的鼓励。如果你很沮丧或者焦虑，那你的孩子也会有这样的体会。和身边的成人说出自己的感受能让你觉得有所依靠，有安全感。

### 地震之后，跟孩子说些什么？

- 允许孩子提出问题
- 敢于承认有些事情你回答不了
- 根据孩子的接受水平来回答问题
- 和孩子讨论一些应急计划
- 和孩子讨论他们的恐惧，以及看似无关的话题
- 限制孩子看到或者听到有关灾情的报道
- 告诉孩子没有不好的情绪，在这样的事件面前，很多反应是很正常的
- 不要因为发生的事情怪罪自己
- 让孩子谈灾难中表现出的好事情，比如相互救助、家庭重聚等等

### 除了谈话，我们还能做什么？

#### 无言的陪伴：

在危机事件后，每一个当事人都有恐惧的心理，此时很多人以为需要说一些话来安慰当时人，其实这是极错误的做法，因为这时候你所说的话，大部分是为了减低自己内心焦虑的话，对恐惧而言其实都是废话。真正有效的，是你的存在及陪伴。

#### 无条件的倾听：

让被干预者一吐为快，是心理干预一个看似简单、实则最为重要的步骤，让干预对象说出心理话，像倒垃圾一样把内心深处 的负性感受、想法不加掩饰地表达出来，才能引导他们向积极的方面走。

#### 无限的关怀：

当事人在危机时间后往往特别渴望关怀和理解，有时一杯温水胜过千万言语，手中感觉热水的温暖及眼见你关怀的动作，这才是她们最需要的。

#### 无条件的接纳：

对于哭诉者，最错误的做法，是叫她们不要难过，不要哭泣，其实正确的处理方法是给他一张面纸，他会感觉被你接纳，终于有人可以让他大哭一场，心中的刺痛便得以疏解。此时还要告诉他，哭泣、悲伤、内疚等都是人在痛苦时的一种很自然的情感表现，不是软弱，这是正常的。

### 在避难所，要注意什么？

在地震之后，很多人不得不进入临时的住所进行庇护或者需要重新安置。在恢复过程中，家长的情绪、临时住所的环境和居住时间，是否有朋友或者熟悉的人在身边、在庇护所的活动等等都会对孩子在灾后的心理调适造成影响。在可能的范围内，

### 家长应该注意以下几点：

- 让孩子有机会见到自己的朋友
- 在临时住所，允许孩子带一些自己喜欢的东西
- 保持生活的规律性，让孩子知道下面会发生什么（包括尽快让孩子回答学校）
- 让孩子可以谈论自己的感受，仔细倾听孩子的恐惧和担忧
- 注意由于重新安置而导致的问题，尽量满足孩子的需求
- 考虑孩子本身的发展情况和特殊经历。要注意的是，孩子是变化的，他们对于重新安置的反应也会变化发展。

### 给家长的一些建议：

- 和孩子谈谈他（她）对灾变后的感觉，也分享你对他的感觉
- 告诉她（她）发生了什么，并用他（她）能懂得的方式让他了解
- 让孩子放心你和他（她）现在都很安全也都会在一起，你最好常常向孩子重复这项保证
- 经常抱抱孩子，拍拍孩子
- 在入睡前，多花一些时间陪孩子
- 接纳孩子对过去的玩具、用具，甚至房子的哀悼
- 若您感觉孩子在学校会有问题，与老师沟通，并一同处理可能的问题

几个月之后，请您重读这份材料，因为有些孩子可能并不会出现这些反应，有些孩子却可能在灾后数周或数月表现出来。一般而言，孩子的情绪反应并不会持续很久，只是部分孩子才会出现这些问题。