

幫助兒童對付災害



不同年齡的兒童對災害的反應

兒童對災害的反應可能是更加焦躁或情感上和行為上的問題，有些年齡更小的兒童可能會出現年幼時的行為癥狀，如尿床和對分離的恐懼。年齡較大的兒童的反應可能是身體和感情上的混亂，如攻擊性和退卻性行為。即使只是間接接觸災害的兒童也可能出現難解的情感。

在大多數情況下，這類反應是暫時的，這些癥狀會隨時間減輕。但是，大風、警笛或其它可引起與災害有關的情感的現象可能使焦慮重新出現。

兒童會模仿成年人對付緊急情況的方式，他們能夠察覺到成年人的疑慮和憂傷。成年人透過表現出能夠控制局面的感覺，就能夠減少災害對兒童造成的創傷。您可以為兒童提供的最大幫助是保持鎮靜、誠懇和關心。

下面是兒童在災害或創傷發生之後身體上和感情上的一些常見反應：

新生到 2 歲兒童 - 兒童在會說話之前和經歷創傷之前，不能用語言來形容事件或他們的情感。但是，他們能夠對某些特殊的情形、聲音或味道保持記憶。嬰兒對創傷的反應是變得煩躁、比平常更愛哭或希望被摟抱和撫摸。隨著兒童年齡的增長，他們在玩耍時可能會表現出在幾年前發生的而且似乎已被遺忘的創傷事件中的某些情形。

學齡前 - 2 歲到 6 歲兒童 - 學齡前兒童在面對重大事件時常常感到無助和無奈。由於他們的年齡和矮小的身材，他們缺乏保護自己或其他人的能力。結果，他們會感到巨大的恐懼與不安。學齡前兒童沒有永久性損失的概念，他們認為所發生的一切都可以恢復成原狀。在創傷事件發生後的數星期裡，學齡前兒童在玩耍會表現出事件中的某些方面，他們可能會反復扮演事件或災害中的情形。

學齡 - 8 歲到 10 歲兒童 - 學齡兒童具有理解永久性損失的能力，有些兒童的心目中強烈充滿了創傷事件的細節，並且希望不斷談論這些細節。這種心事重重的情形可能會兒童在學校的注意力並導致成績下降。學齡兒童顯示出的反應可能有很多種 - 負疚感、失敗感、對未能預防事件產生的憤怒或者幻想扮演救援人員等。

青春期青少年 - 11 歲到 18 歲 - 隨著年齡的增長，他們對創傷的反應開始與成年人的反應相接近，他們的反應混雜著某些兒童的反應和某些成年人的反應。創傷的幸存者有著永久性的感受，青少年可能會涉及危險性和冒險性行為，例如飆車駕駛、酗酒或使用毒品。對比之下，青少年可能會害怕離開家，青春期的很多問題常常是難以離開家走向世界。在經歷創傷之後，世界可能變得似乎危險和不安全。青少年可能會被強烈的情感弄的不知所措，同時又感到不能與親屬討論這些內容。

(承蒙美國紅十字會和伊利諾斯大學提供資料)

準備工作的幫助

為 為災害做準備可幫助家人接受可能發生災害這一事實，而且提供機會來確定和收集所需要的資源來滿足災害後的基本需求。準備工作包括：

- 談論可能襲擊您所在地區的災害會造成的損害。
- 決定當家人被災害分開之後要撥打的電話號碼和全家團聚的地點。
- 將基本物品放在一起：食品、水、電池、收音機、手電筒等。
- 選擇如果被要求離開家時每位家人需要攜帶的重要個人物品，對於兒童來說，這些物品可能包括喜愛的玩具、毛毯或當兒童不高興時可用來安慰兒童的其它物品。
- 注意保護具有感情意義的個人物品，例如照片、傳家寶、嬰兒記錄或其它無法替代的物品，一定包括一件或兩件您的孩子特別驕傲的物品。



滿足孩子的感情需要

兒 童常常通過領會成年人的情感來對某種處境做出反應，成年人應該讓兒童知道他們對事件的真實情感，但是保持鎮靜的情緒來使兒童感到坦然。

注意聽兒童說的話，如果兒童問及有關事件的問題，簡單地回答這些問題，而不要像回答年齡大的孩子或成年人問題那樣精心推敲。如果兒童在表達感情時有困難，可讓兒童畫一幅畫，或者講一個所發生的故事。

試圖理解造成焦慮和恐懼的原因，要知道當災害發生之後，兒童最恐懼的是 -

- 再次發生同樣的事
- 有的人死了
- 他們會與家庭分開
- 他們會無人照管

使兒童感到溫暖和理解，有幫助的建議：

- 擁抱和撫摸您的孩子。
- 鎮靜和懇定地告訴他們有關最近發生的災害的切實資訊。
- 鼓勵您的孩子講出他們的感覺，您自己要誠懇。
- 睡覺時花費額外的時間來陪伴孩子。
- 重新制訂功課、玩耍、用餐和休息時間表。
- 讓孩子參與具體的家務事，幫助他們感覺到他們正在幫助家庭和社區重建生活。
- 鼓勵您的孩子幫助制訂家庭災害計劃。
- 一定讓您的孩子知道當聽到測煙器、火警和當地社區警告系統如喇叭或警笛等鳴響時他們應做什麼。
- 贊揚和表揚負責任的行為。
- 理解您的孩子會對他們自己的損失感到悲傷。

您已經在試圖建立一個安心的環境，如果您遵循上述建議，而您的孩子卻沒有反應，可向有關專業人員尋求幫助，例如孩子的主要保健醫生、專長於兒童需要的精神保健醫生或牧師。



緊急電話號碼

我的姓名: _____

我的電話號碼: _____

我的地址: _____

我所在城鎮名: _____

我所在郡名: _____



救傷車



火災



警察/郡保安官



母親



父親



其它

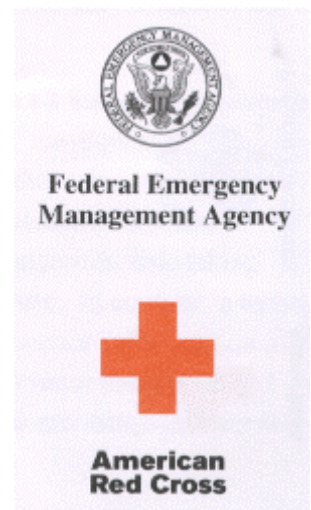
教會您的孩子如何打電話求助

教會孩子如何以及在什麼情況下打電話獲得幫助，如果您住在有 9-1-1 服務的地區，他們應該打電話給 9-1-1 否則應查看電話簿中的當地緊急電話號碼。

在電話附近貼上這些號碼，讓孩子能夠清楚地看到。即使年齡很小的兒童也能夠學會如何以及在什麼情況下打電話以獲得緊急援助。

如果您的孩子能夠讀懂號碼，但是不能閱讀文字，本頁上的圖片可以幫助孩子找到應該撥打的正確號碼。

在您為孩子解釋每一幅圖片時，讓孩子給圖片中的符號涂上顏色，這樣做可以幫助您的孩子記住在緊急情況下給誰打電話。



進一步瞭解

聯 聯邦緊急情況管理處的社區和家庭準備計劃和美國紅十字會進行全國性工作以幫助人民為預防災害做好準備。

他們提供有關災害準備的下列出版物：

- “您的家庭災害計劃” (YOUR FAMILY DISASTER PLAN) (FEMA L191) (ARC 4466)
- “緊急情況準備對照表” (EMERGENCY PREPAREDNESS CHECKLIST) (FEMAL154) (ARC 4471)
- “您的家庭災害用品箱” (YOUR FAMILY DISASTER SUPPLIES KIT) (FEMAL189) (ARC 4463)
- “災害準備塗色薄” (DISASTER PREPAREDNESS COLORING BOOK) [3-10 歲] (FEMA 243) (ARC 2200)
- “災害歷險記” (ADVENTURES OF THE DISASTERDUDES) [錄影帶和解說員指南，供擁有 9 到 11 歲兒童的成年人使用] (FEMA 242) (ARC 5024)

有關進一步資訊，請與您當地的緊急管理辦公室或美國紅十字會連絡。本小冊子和其它準備材料可通過打電話給 FEMA 索取，電話號碼是 1-800-480-2520，或者寫信到下列地址索取：

FEMA
P.O. BOX 2012
JESSUP, MD 20794-2012

或者造訪您當地的紅十字會索取。

下列網站也備有各種出版物：

FEMA:
<http://www.fema.gov>

美國紅十字會：
<http://www.redcross.org>

您的本地連絡人是：

ARC 4499 – Online Version
Chinese
Revised March 1998

幫助兒童對付災害



本小冊子為父母及其他成年人提供關於在災害前、災害過程中 and 災害發生之後幫助

