

灾难冲击

如何应对重大灾难导致的情绪压力



Brian Gerrard, Ph.D., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D., Suzanne Giraudo, Ed.D., Sue Shaffer, Ed.D.

翻译组织方：道宁咨询

翻译团队成员：唐宁、朱若云、邓舒予、吴雨恩、苏振榕、张佳恩、范心玥

旧金山大学儿童和家庭发展中心

致谢

本手册献给Dr. Elizabeth Bigelow和Dr. Larry Palmatier，是他们启迪了我们，并给予我们帮助他人的勇气、爱与承诺。

目录

引言	3
第一部分：应对灾难冲击的十种方法	6
‡ 方法 1：深呼吸(Deep Breathing).....	6
‡ 方法 2：短暂的肌肉松弛 (Brief Muscle Relaxation)	7
‡ 方法 3：监测压力源和你的压力水平 (Monitoring Stressors and Your Stress Level)	8
‡ 方法 4：想法阻断 (Thought-stopping)	10
‡ 方法 5：重建标签 (Relabeling)	11
‡ 方法 6：积极的自我对话 (Positive Self-Talk)	12
‡ 方法 7：正面想象法 (Positive Imagery)	13
‡ 方法 8：挑战非理性信念 (Challenging Irrational Beliefs)	14
‡ 方法 9：重拾积极/减少负面 (Restoring Positives/Reducing Negatives)	16
‡ 方法 10：通过行动建立掌控感 (Developing a Sense of Mastery Through Action)	16
第二部分：如何帮助你的孩子应对灾难冲击	18
† 当你的孩子有压力时，如何识别 ? (How to Identify When Your Child Is Stressed).....	18
† 如何安抚你的孩子(How to Reassure Your Child)	22
† 如何用艺术帮助你的孩子应对压力(How to Use Art to Help Your Child Cope with Stress)	25
† 如何听,你的孩子才肯说(How to Listen so You're your Child Will Talk to You)	32
† 如何帮助你的孩子放松：十个方法(How to You're your Child to Relax: Ten Methods)	35
‡ 方法 1：放松你自己(Be Relaxed Yourself).....	35
‡ 方法 2：深呼吸(Deep Breathing).....	35
‡ 方法 3：肌肉放松(Muscle Relaxation)	36
‡ 方法 4：想象你最喜欢的活动(Imagining Your Favorite Activity)	37
‡ 方法 5：思考中断法则(Thought-Stopping)	37
‡ 方法 6：成为你自己的教练(Being Your own Coach).....	38
‡ 方法 7：“是的，但是”技巧(The "Yes... But" Technique)	39
‡ 方法 8：互相讲故事(Mutual Storytelling).....	40
‡ 方法 9：奖励勇气和镇定(Rewarding Bravery and Calmness)	40
‡ 方法 10：一些帮助孩子们面对恐惧的书籍(Books for Children on Dealing with Fear)	41
结语	45
机构宗旨	46
关于作者	47

引言

所有的灾难，不论是恐怖袭击、地震、洪水、飓风、龙卷风、火灾、爆炸、火山爆发、海啸、飞机失事、交通事故、火车失事、谋杀等等，都有一个共同点：人们会受到灾难冲击。灾难冲击是成人和儿童在灾难之后所体验到的情绪压力。

在一场灾难中死亡或受伤的人及其家庭毫无疑问是这场灾难的受害者。但是那些间接受灾难影响的人们所承受的痛苦也可能十分巨大。灾难过后，灾难冲击会持续影响更多脆弱的成人和儿童长达数年之久。本书意图帮助你减少你和家人面对灾难时产生的压力。这是一本减少灾难所致压力的急救手册。

绝大多数灾难的来临是毫无预兆的。灾难提醒我们人类是可以多么地可怜与无助。灾难可能发生在国家层面，比如针对一国的恐怖袭击，也可能发生在省级或城市一级，比如飞机失事或影响某个区域的地震；还可能发生在社区层面，比如某个邻居被谋杀了，或者发生在个人层面，比如某个家人或朋友去世。不管这个灾难发生在国家还是个人层面，那些受到影响的人都会经历灾难冲击。灾难越严重，就会有越多的人受到灾难冲击的影响。

灾难冲击的常见症状有：

- 坐立不安
- 神经紧绷
- 难以入睡
- 噩梦频发
- 易受到噪音或震动的惊吓(如，一辆经过的卡车发出的声响也可能引发惊吓)

- 害怕独自一人
- 担心其他家人
- 健忘
- 发生轻微事故
- 容易哭
- 感到麻木
- 说话比平常快
- 回避与灾难发生地类似的区域
- 感到焦虑
- 感到愤怒或急躁
- 觉得一些可怕的事将要发生
- 感到无助
- 对自己活下来有负罪感
- 重现早期创伤事件的体验

如果你或家人正在经历任何上述的症状，最重要的是要知道出现这些症状是正常的，除非这些症状非常严重或者已经持续了好几周。

本书意在帮助你和你的家人应对灾难冲击。第一部分描述了你和其他成人可以用来减少压力的十种有效方法。第二部分描述了你可以跟你的孩子一起使用的减少压力的方法。虽然第二部分主要是为家长撰写的，老师及其他与儿童一起工作的成年人也可以使用。本手册中的大多数方法是循证的，即大量的研究已经证明其对帮助儿童和成人是有效的。

如果你和你的家人正在遭受非常巨大的压力，我们建议你立即咨询有资质的精神健康专业人员（如心理学家、咨询师、家庭治疗师，精神科医生或社工）。如果本书中的应对方式没有减低你（或你家人）的压力，你应该向有资质的精神健康专业人员寻求更精专的建议。

第一部分：应对灾难冲击的十种方法

如果你出现了引言中描述的任何灾难冲击的症状，不妨尝试在本节列出的十种缓解压力的方法中挑几种来练习。我们建议你选择最吸引你的两到三种方法，每天进行多次练习。大多数方法如果想要见到效果，必须每次开始感到压力时就进行练习。

‡ 方法 1：深呼吸(Deep Breathing)

这是一个通过练习缓慢深呼吸来减少体内压力的过程。你可以在任何感到紧张或焦虑的时候使用此方法。并且，最好在不会被打扰的地方坐着或躺着进行练习。如果你在任何时候感到不舒服，请停止练习。

让我们尝试一下！

通过鼻子缓慢吸气，两秒钟：1 – 2。

现在屏住呼吸，两秒钟：1 – 2；然后通过鼻子缓慢呼出，两秒钟：1 – 2。

现在重复一遍，吸气，两秒钟：1 – 2；保持，两秒钟：1 – 2；呼气，两秒钟：1 – 2。

接下来，试一下三秒钟。吸气：1 – 2 – 3；保持：1 – 2 – 3；呼气：1 – 2 – 3。

现在重复：呼吸：1 – 2 – 3；保持：1 – 2 – 3；呼气：1 – 2 – 3。现在，请继续间隔 3 秒的深呼吸，直到感觉舒适为止。

当你觉得准备好后，可以尝试四秒钟。吸气：1 – 2 – 3 – 4；保持：1 – 2 – 3 – 4；呼气：1 – 2 – 3 – 4。现在重复：吸气：1 – 2 – 3 – 4。保持：1 – 2 – 3 – 4。呼气：1 – 2 – 3 – 4。

太棒了！

准备好后，请尝试间隔持续 5 秒钟。

你现在应该缓慢而深沉地呼吸。如果愿意，可以将呼吸间隔延长至 6、7、8、9 或 10 秒。如果你感到不舒服，请随时停下来。每次深呼吸练习至少持续 5 分钟。当你感到紧张时，不论你是独处还是在公共场合，都可以使用此方法。

‡ 方法 2：短暂的肌肉松弛 (Brief Muscle Relaxation)

此种减轻压力的方法是让你同时紧绷所有主要肌肉群，保持十秒钟，然后突然放松它们。独自一人坐着时开始。驾驶时请勿练习。

让我们尝试一下！你坐得舒适吗？好的，那我们现在开始：

用两只手握紧拳头，将手指紧紧地贴大腿外侧，紧一点，再紧一点，继续使劲握紧。同时，将拳头向内推，此时膝盖会紧紧地挤压在一起。推，再推，继续使劲推。

紧闭双眼，紧紧挤压嘴唇。收腹并保持。收，再收，继续收…

现在，尽最大的力，将膝盖和双腿并拢。紧绷你的所有肌肉，再保持五秒钟：1 – 2 – 3 – 4 – 5。

现在放松。让你的所有肌肉完全柔软下来，让自己像个软软的布娃娃。注意肌

肉感觉的对比，并体会温暖和平静的感觉遍布你的身体的感觉。

现在再试一次。用双手握紧拳头，紧紧地捏住手指，紧一点...再紧一点...

将拳头放在大腿外侧，然后往里推，这样就可以同时挤压膝盖。推，再推，继续推。紧闭双眼，紧紧挤压嘴唇。紧紧收腹并保持住...

现在，尽力将双腿并拢。保持所有肌肉紧绷 5 秒钟：1 – 2 – 3 – 4 – 5。

现在放松，让你的所有肌肉完全柔软下来。这样做时，请缓慢深深吸气，保持，然后慢慢呼出。自己心里想一想“平静（calm）”这个词。当你注意到温暖和平静的感觉在你的身体中散布时，请继续缓慢而深沉地呼吸。

你可能会发现将此方法与“方法 1：深呼吸”结合起来很有帮助。你可以独自一人或在公共场时使用这种方法进行放松（但在开车时不能使用）。

‡ 方法 3：监测压力源和你的压力水平（Monitoring Stressors and Your Stress Level）

这种方法涉及准确地识别引起压力的事物（我们将其称为“压力源”），并测量你承受该压力的程度。该方法的原理是，如果你不知道自己感到压力，你就不知道该何时进行减压练习；如果你不确切知道是什么在给你施加压力，你就不知道需要将减压方法用在什么地方。

让我们从寻找压力源开始。灾难造成的一些常见压力源是：

受损建筑物的电视报道或报纸照片

死伤人员的照片

在报纸上读到人们如何死亡

看到房屋着火或被摧毁

认为你所在的建筑物并不安全

不知道其他家人身在何方

这些只是可能对你产生影响的一部分压力源。压力源可能是你看到的东西，或只是你想到的东西。无论是什么，它都会触发你的压力。如果发现自己感到紧张或焦虑，请尝试去确定触发压力反应的压力源。

你是否看到了新闻里报道的灾难现场的图片？你在思考有关于灾难受害者的事情吗？一旦知道了压力的根源，就可以采取特定的减压方法来帮助缓解压力。

接下来，确定你的压力水平。如果你意识不到任何感受，请看一下你的行为。你是否有忘记事情、表现得烦躁、无法入睡或无法静坐的表现？

这些均为压力的迹象。尝试建立对自己感受的觉察：你是否感到麻木、沮丧、悲伤、恐惧、无助、生气或是内疚——给你的感受贴上标签。看看你是否可以将自己的感受与特定的压力源联系起来（例如，灾难现场的图片）。确定触发你情绪的压力源可以帮助你理解你的情绪。

接下来，使用 1 到 10 的等级来评定你的紧张程度。10 是你有史以来最紧张、不安的时刻，而 1 则是你有史以来最轻松的时刻。你现在的压力等级是多少？通过在一天中多次评估你的紧张程度来跟踪压力水平。注意你的紧张程度上升的时间，并使用其他一些减压方法来降低压力。

方法 4：想法阻断 (Thought-stopping)

这是一种关闭不愉快的想法和想象的方法。当你脑海中不断出现不愉快的想法或画面时，可以使用此方法。例如，如果你一直在思考某人死亡的地点且似乎无法停止，那么你可能会发现此方法很有用。

让我们尝试一下！

当你想到不愉快的想法或画面时，轻轻地掐一下自己的手臂，同时心里想“停止！”一词。

深吸一口气，当你慢慢呼气时，心里想“平静”一词，并想象自己处于你能想到的最平和的场景中（例如：躺在海滩上，在山间或湖边休息，或在自己家的后院放松）。

在至少 20 秒钟内，尽可能详细地想象你的平和景象。

专注于想象关于你的美丽场景。

缓慢而深沉地呼吸时，让你的身体产生放松感。（请参阅方法 1：深呼吸。）

为使此方法起到作用，你必须每次都使用它。每当你开始出现不愉快的想法或想象时，请重复使用这个方法。该方法起作用的原理是通过打断不愉快的想法或想象，并将其替换为积极的想象。

每当你发现自己使用负面标签时，请去寻找一个积极的标签。要记住一个原则：黑暗中总有一线光明。请去寻找希望，直到你找到它！

‡ 方法 5：重建标签（Relabeling）

重建标签是指使用积极词汇或标签来重新描述你之前冠以消极标签的事物的方法。与其说“杯子是半空的”不如说“杯子是半满的”。你可以主动地去寻找积极的事物并加以强调，这将有助于你减轻压力。例如，如果你看到一张受损建筑物的照片，请避免使用诸如下列的否定标签：

“这真的是糟透了。”

“有那么多人死在那里。”

“这太可怕了。”

搜索积极标签来进行替代：

“有很多勇敢的志愿者。”

“死亡人数比预期的少。”

“想想那些被拯救的生命。”

“许多人都参与了英勇的营救。”

同样，在思考整个灾难时，请使用积极的标签：

“相比而言，死亡人数很少。”

“大多数建筑物没有损坏。”

“我们可以从这场灾难中学到_____。”

‡ 方法 6：积极的自我对话（Positive Self-Talk）

这是在你遭遇压力源之前、之中和之后思考“积极应对陈述”的方法。

具体操作如下：

假设你知道自己将看到十分让你感到压力的东西，例如：你必须开车去上班，每当经过一座桥时，你都不禁幻想这座桥会坍塌，因此你倍感压力。

使用**积极自我对话**，就是列出在开车经过桥之前、在桥上驾驶时，以及最终经过桥之后可以思考的一些积极事情。

例如，当你接近那座桥时，你可能会想到：

“马上就到那座桥了，但我可以应付。”

“一切都会顺利的。”

“我可以通过缓慢的深呼吸来缓解压力。”

“我之前成功地处理好这件事过。”

在桥上时，你可能会想到：

“我能应付。”

“在几秒钟之后就结束了。”

“放松并深呼吸。”

“我可以保持冷静。”

“一切都会好的。”

过桥之后，你可以想到：

“恭喜！”

“我做得很好。”

“我控制了压力。”

“我很好地做了深呼吸”

如果你准备了这些积极应对陈述，在压力事件发生前后集中精力思考这些陈述，你会发现这对于减压很有帮助。在经历压力源之前、之中及之后这三个阶段中，均应集中精力。该方法作用的原理是中断遇到压力源时可能产生的负面画面和想法的产生。你可以对任何直接遇到的压力源使用积极的自我对话（例如，看到电视上有关灾难的报道）。

‡ 方法 7：正面想象法（Positive Imagery）

正面想象法是指去想象做一些令人感到非常愉悦的事情。这么做能够中断原本困扰着你的负面画面或想法。如果你常常感到神经紧绷，你可以去幻想一个迷你假期。（请不要在驾驶车辆的时候尝试这个方法。）

我们现在来尝试一下。想象你正在你最喜欢的度假地点进行休假。如果你在海

滩上，感受一下你皮肤上阳光的温暖，感触你浴巾下沙子的温度，感受清风拂过你的身体，聆听海浪轻柔拍打的声音。尝试通过你所有的感官去感受在那里的体验。继续大概 5 分钟。

如果你需要直接经过一个压力源（比如跨过一个桥或者走过一栋坍塌的楼房），尝试想象你在做一件非常愉悦的事情中包含动作。想象你在慢跑；视觉上去幻想你正带着橄榄球冲向球门线；想象你正在雪地滑雪，想像你在滑道转弯时，雪花划过滑雪板边缘的样子。（请不要在驾驶车辆的时候使用这个方法。）

这个方法是通过将你的注意力转向在细节上去再次体验一些令你感到愉悦的活动达成效果。

‡ 方法 8：挑战非理性信念（Challenging Irrational Beliefs）

这是一个通过写下关于灾难性事件并且你知道（但依然相信）的一些非理性信念，然后寻找与其相对的理性想法来挑战并推翻那些非理性想法的方法。

一些常见的你可能有的非理性信念：

“这个高架桥会砸在我身上。”

“明天还有个灾难会发生。”

“我的房子将要坍塌。”

“我会被杀害。”

“我一直只被可怕的东西缠绕。”

这些都是非理性信念的例子，他们之所以非理性是由于这些想法通常灾难化和过度强调负面的内容，并且忽略了其中积极的信息。

让我们尝试一下！

找出任何关于灾难性事件你所有的非理性或是极度负面的想法。

在一张纸上写下来，写在“非理性信念”这个标题下面。

在纸张的右边写另一个标题“理性信念”。

在理性信念下面，尝试去写一些关于这个情况更积极、理性的想法。

比如说，

对应“这个桥会坍塌”

写：“这个桥会坍塌砸在我（或任何人）身上的几率都是非常低的，整场灾难里只有一座桥坍塌了。”

对应“一场巨大的洪水（火灾，地震等）明天就会发生。”

写：“一场巨大的洪水（火灾，地震之类的）明天也很有可能并不会发生。上一次这种规模的灾难发生已经是 20 年前了。”

对应“我被可怕的事情环绕。”

写：“虽然很多人死了并且很多财物损毁了，这是事实。但是我存活下来了并且生命还有很多值得珍惜的，这也是事实。我属于这么一个特别的社会群体，而我也为我的社区里有这么勇敢而充满爱心的热心市民一直在互帮互助而感到自豪。”

这个方法的核心并非掩盖负面的信息，而是承认它是事实的一部分。事实上，即便是在最糟糕的情况下也有积极的一面。

‡ 方法 9：重拾积极/减少负面 (Restoring Positives/Reducing Negatives)

当我们忙于应付危机时，很容易会忘记要去继续做一些平时令我们感到愉悦的活动从而减压。对我们来说，这些令人愉悦的活动可能包括：吃美食，看一个喜欢的电视节目，跟好朋友聊天，跟宠物猫或者狗玩，听音乐，看体育比赛，享受家人的陪伴等。

找到这些在灾难性事件发生前曾经令你放松的活动，并且推动自己重新开始做这些活动，这对你可能很有帮助。重新参与到这些令人愉悦的活动中来，从而打断由于地震之类的灾难带来的负面信息和想法的循环。并且，你会重新感受到这些不幸的事情只是生活的一小部分。

除了还原生活的积极面，你可能还会从减少负面影响中获益。如果你对灾难破坏的画面感到不适，那现在就不要去看它们。关闭新闻中含有灾难破坏的部分。不要看任何新闻或网络上令人不愉快的图片。暂时选择听音乐而不是听新闻。不要去接收你所能接受的能力范围以外的负面信息或是图片。如果你生活中现在有你能避免的令你不愉快的人，也避免和这些人接触。识别令你难受的负面的人和事物，暂时减少和他们的接触。

‡ 方法 10：通过行动建立掌控感 (Developing a Sense of Mastery Through Action)

由灾难引发的一个重要的压力来源是我们大多数人都会有的无力感。灾难毫无预兆地来临，我们无法控制。然而，你依然可以做一些事情减轻这种无力感所带来的压力。你做的这些活动可以建立对你自己及周围环境的掌握和控制。

第一，你可以为自己和家人准备一个备灾箱（如果你经历的灾难是电力或其他

基本服务中断)。备灾箱内包含的物品有：水、食物、用电池供电的收音机、手电筒、急救药箱、毯子、以及一份书面计划，描述家人在走散后如果取得联系)。你可以在家里以及车上分别储存一个这样的备灾箱。这种准备方式能减少你的无力感。你知道如果灾难再发生，你有基本生存所需的物资来保护你和你的家人。

第二，你可以去做志愿者帮助那些受灾难影响的人。如果你有空余的房间，你可以为无家可归的家庭提供一个暂时的住所。你可以向红十字会捐血。你可以捐献食物、衣服、或者钱给正在帮助幸存者的社区机构。所有这些志愿活动让你感受到你正在减少灾难给其他人带来的负面影响，从而能给你带来一种掌控感。

第三，你可以通过大量阅读你能找到的灾难以及灾害求生方面的资料成为这方面的专家。如果你居住在地震多发国家，了解地震能够减轻你的无力感。例如，地震时你是需要待在室内亦或者是去室外空旷的地方？龙卷风来时哪里是最安全的地方？找到类似这些问题的答案会帮助你建立掌控感。

我们建议你尝试上面提及的十种减压方法，并且去多次练习。如果你发现这些方法并没有减少你的压力，你依然正经历着高度的紧张，那么我们强烈建议你向有执业资格的精神健康专业人员寻求心理辅导。

第二部分：如何帮助你的孩子应对灾难冲击

† 当你的孩子有压力时，如何识别？(How to Identify When Your Child Is Stressed)

什么是压力？压力是对特定不安的情境经历的心理和身体反应。所有年龄段的人都会有压力感受和反应。孩子在灾难发生时的压力应对可能很显著也可能比较不易察觉。需要特别注意去识别并满足孩子们的需求。

孩子面对灾难最常见的反应是害怕和焦虑。孩子害怕灾难会再次发生，也常常害怕自己或家人在灾难再发生时受伤，还会害怕自己和家庭分开，独自一人。在这样的时刻，整个家庭能在一起十分重要。如果你的孩子因为家人都在不同地方而感到过度压力，其实这在日常生活很常见，但你能告诉孩子你即将要去工作或者杂货店，孩子会更容易消除顾虑。减轻孩子焦虑的另外一个方法，在发生另一场灾难时，家庭成员进行预演。家庭将在家里采取哪些安全预防措施？如果孩子上学时发生灾难，请确定相应的计划。谁将接你的孩子？

灾难过后，家长也会感到压力。家长的恐惧和焦虑会传递给孩子。一个成年人有更多处理压力的经验，然而孩子并没有。因此，家长有必要认识到孩子的情感需求。你的孩子或许感到很害怕和被吓到了。这种不安的情绪通常不会自行消失。你需要认识到孩子的害怕和不安是非常真实的。你需要理解害怕的具体内容。解决这个问题的唯一途径就是和你的孩子沟通交流。

倾听你的孩子害怕的是什么。和孩子聊一聊他们的感受。了解孩子对已发生的灾难是怎么想的。你的孩子可能被电视和广播报道所淹没，这可能使这场危机超出了正常范围。你需要坐下来，和孩子聊聊灾难的事实。继续聆听孩子，因为他们将直接或间接表达与灾难相关的害怕。你能给到孩子最重要的回应是聆听，鼓励孩子进行交流，并在语言上安抚孩子同时给予额外的拥抱和关心。

各个年龄段的儿童可能会有的对于灾难的更具体的反应已经确定。灾难发生后，睡眠紊乱和夜惊是很普遍的现象。有些孩子或许对上学失去兴趣。这种反应的发展可能从害怕开始，到觉得学校不安全的焦虑，再到对学校活动和同伴互动失去兴趣。另外一个在所有年龄段的儿童中都常见的反应是**退行行为 (regressive behavior)**。儿童可能会回到较早的发育阶段所表现出的先前行为，因为在那个阶段他们会感到更安全且能够得到保护。当前的状况令人不安，因此可以逃到先前的安全状态。比如青春期的孩子退回到撒娇粘人的童年行为。这些反应都是常见但是不同年龄段的孩子面对灾难还有其他更具体的压力反应。

不同年龄段的孩子对灾难有一些特定的压力反应。一个 5 岁孩子与一个 14 岁的孩子所体验到的脆弱感是不同的。根据本书需要，将孩子的年龄段分为学前（1 至 5 岁）；学龄儿童（5-11 岁）；青春期前（12-14 岁）和青春期（14-18 岁）四个阶段。表 1 总结了不同年龄段的常见压力表现。

学前儿童（1-5 岁）对安全和有保护的环境遭到破坏会感到十分脆弱。他们还没有发展到允许他们理解灾难的认知水平。学前儿童缺乏语言能力去表达他们的害怕和不安。所以识别学前儿童的压力最好的方式是观察他们展现出的行为。这些行为可能是间接的，因此特别注意孩子的需求是很重要的。典型的退行行为 (**regressive behavior**) 是吮手指和尿床。一个 5 岁的孩子，在 3 岁时就已经停止允手指，灾难发生后却自然而然地再次开始这种行为。这是正常的但不应无限期继续。另外一种反应是惧怕黑暗和做噩梦。灾难发生后，这种情况尤其明显。这种恐惧会在夜间加剧。学前儿童可能表现出一种行为反应，例如对父母的依恋增加。

表 1 儿童面对灾难时常见的压力反应

	所有年龄段	学前儿童 1-5岁	学龄儿童 5-11岁	青春期儿童 11-14岁	青春期儿童 14-18岁
常见 的 压 力 反 应	• 害怕灾难再次发生			• 食欲不振	• 头疼
	• 害怕受伤	• 吮吸拇指	• 抱怨	• 头痛	• 胃疼
	• 害怕分离	• 尿床	• 依恋	• 胃痛	• 心身不适
	• 害怕独自一人	• 惧怕黑暗	• 分离焦虑	• 心身不适	• 食欲紊乱
	• 睡眠紊乱	• 夜惊	• 惧怕黑暗	• 睡眠障碍	• 睡眠紊乱
	• 夜惊	• 依恋增加	• 噩梦	• 噩梦	• 精力减弱
	• 对上学失去兴趣	• 语言表达困难	• 厌学	• 对学校失去兴趣	• “不负责任”的行为
	• 对同伴失去兴趣	• 食欲不振	• 注意力不集中	• 对同伴群体失去兴趣	• 对父母的依赖性增强
	• 退行行为	• 大小便失禁	• 攻击性增强	• 在家中反叛行为增加	• 疏离同龄人群
	• 身体症状(头痛, 胃痛)		• 减少同伴接触	• 攻击性行为	• 学校问题

在学前儿童（1-5岁）的压力反应中，灾难增加了孩子的分离焦虑。另外一种压力症状是说话困难。语言是一个相对新的发展里程碑，可能会受到损害，出现诸如口吃，结巴和难以连贯表达等问题。学前儿童食欲不振是压力的另外一个信号。大小便失禁，特别是出现在大一些的学龄儿童中，通常预示着压力。学龄儿童最主要的焦虑是害怕被遗弃和独自一人。

学龄儿童（5-11岁）的压力反应更多表现为退行行为（regressive behavior）。行为表现常见的有过度的抱怨和过度的依赖父母。这个年龄段的孩子可能会增加与

父母分离的焦虑，这是学前儿童典型行为。5-11岁的孩子可能开始体验黑暗和噩梦的恐惧。恶梦可能与已经发生过的灾难有关，也可能是与害怕未来会再发生。许多压力行为表现在学校中。孩子可能不想上学，即使在鼓励下去了学校，也可能会兴趣匮乏或难以集中注意力。这些症状应该得到老师的关注，这样父母和老师能够一起有效地解决孩子的压力问题。其他行为信号是从不断增加的攻击性行为到疏离朋友和家人。为了确认这些压力信号，父母必须尝试回忆在灾难发生之前孩子的正常行为模式。这样的话，偏离正常的行为才能得到评估，因为每个孩子所谓的正常行为都是不同的。可能观察到的一个孩子的压力信号不一定适用于另一个孩子。

青春期前（11-14岁）压力反应包括行为差异和身体反应。身体症状的压力信号有头痛、胃痛、不明的酸痛和身心不适。青春期前的孩子可能有睡眠困难或者噩梦惊醒。另外一种身体反应是失去胃口。在前青春期的孩子，身体情况可能伴有学校问题。孩子可能会在早上抱怨头痛，不想上学。这是因为对学校失去兴趣和远离朋友的症状，这也是一种正常的压力表现。其他孩子会用攻击性的方式释放压力信号。这些行为包括在家不断增加的反抗行为和拒绝参加家庭活动。对同伴的反应在前青春期尤为重要，从退缩到与朋友之间的攻击行为。需要确认身体和行为反应，以及他/她与同龄人分享的过程，这是十分重要的。

青春期（14-18岁）压力表现也包括身体和行为信号，但是这个年龄段孩子的压力是不断增长的，因为他们可以被视为需要照顾的孩子，也可以被视为可以应对困难的成年人。青少年不应该是成年人，但一个年长的儿童与其他年龄段孩子一样有自己的特别需求。

身体反应包括头痛、胃痛、可能心身不适，例如皮疹。胃口和睡眠紊乱也是常见的。另外一个症状也能是活力下降，曾经充满活力和热情的青少年变得冷漠，对以前喜欢的活动不感兴趣。

行为压力反应经常出现在青少年与同龄人的互动中，因为同辈是这个发展阶段的核心。如果孩子的学校由于灾难损坏而暂时或永久关闭，则可能产生巨大的压力

影响，必须予以识别并直接解决。其他的行为压力反应可能是不负责任的行为-“什么都不会影响我”的态度，或者是另一极端的依赖行为。在这种情况下，青少年变得不那么独立，更多地倾向于依靠家庭。最重要的是与青少年倾谈，并尝试使孩子与其同龄人群体重新建立联系。

确定任何年龄段儿童的压力反应的最重要方法是倾听他们的恐惧和焦虑。尽管这些恐惧对于成年人来说似乎是幼稚的或微不足道的，但对于儿童来说却是真实的。如果你的孩子不愿交流，那么你可能不得不主动发起讨论。父母的爱、拥抱和额外的关注是帮助孩子应对压力的重要方法。灾难不是我们可以说永久结束的。我们必须接受发生另一场灾难的可能性，并继续和原始灾难带来的后果一起生活，无论是关闭学校，重建房屋还是破坏交通方式。影响不会立即消失。

必须指出的是，大多数儿童有能力应付并克服灾难的恐惧和忧虑。但是有些孩子可能持续遭受痛苦。如果身体或行为压力症状在几周后没有减轻，或者症状变得更糟，需及时寻求专业帮助。精神卫生专业人员可以帮助你和你的孩子应对压力反应。

† 如何安抚你的孩子(How to Reassure Your Child)

当孩子经历一个重大的创伤或巨大的损失时会有一系列的反应行为和情绪。这些都是正常的，父母可以从具体方面给予支持。无论是天灾，如：龙卷风，地震，洪水；还是人祸，如：家庭成员的死亡，孩子们通常会对成年人的情绪产生类似的反应，他们需要爱他们的人提供额外支持。

当一个家庭或者一个社区面临极具破坏性的灾难时，许多家长担心孩子多过担心自己。在调整期间，你可能会问诸如“我的孩子是否像我一样感到压力？”这样的问题。对于经历过灾难等经历的孩子来说，正常的行为是什么？我能说什么或做些什么来帮助我的孩子们？”

有一些指南可以帮助到那些想要鼓励孩子表达他们的感受和担心的父母。

首先，要记住孩子们会感到丧失和对压力的反应与成年人是不同的。他们不是成人的缩小版。他们会看到想到感受到不同的事物，且会受到他们的发展年龄，个性，他们如何看待发生事情的威胁以及其他因素的影响。例如，一个会立即受到父母的保护和安慰的孩子，与一个暂时被独自留在有严重破坏和毁灭性的房屋中而感到恐惧的孩子完全不同。支持两个孩子需要不同种类和不同程度的安抚，因为孩子们的看法是非常不同的。

另外一个例子，一个婴儿或学步婴儿不会思考灾难，也没有办法解读灾难这个词。但是孩子能够感受到他周围人的情绪，看到他们脸上的痛苦，感受到失去的情绪。这个孩子从父母那里最需要的是拥抱、身体接触以及通过摇晃、唱歌和亲近等原始的方式获得抚慰。另一个方面，5-7岁孩子的理解更多一点，但仍然不能够掌握总体发生了是什么。这些孩子会直接通过眼泪、愤怒或者恐惧表达其对灾难的不安，或者间接表达，用发脾气或者突然害怕黑暗，或者不愿意去上学等其他方式。

最有帮助的方法的是父母能够接纳这样的表达，并向孩子证实这种感觉是正常的，这不是孩子的失败，并且每个人应对变化和压力感的方式都是不同的。让孩子放心，这是帮助孩子重建独立性和自尊心的第一步。

打开讨论与灾难相关的感受可以有很多种方式。可以用分享自己的想法和感受来开始。例如：“今天在电视上我看到一些人在谈论他们非常担心灾难会再次发生。我有时也担心这件事，我想知道你的感觉如何？你现在为此担心吗？最大的担心是什么？”以“如何”，“是什么”，“为什么”，“何时”，“何处”开头的问题通常会鼓励孩子探索感受，而不是那些可以用“是”或“否”回答的问题。例如：“灾难发生时你感受如何？你认为发生了什么？你认为为什么它发生？什么时候是你最担心的时候？如果灾难再次发生，你觉得我们应该怎么办？”

一些孩子会渴望说话，而另一些孩子会更容易用画画表现出自己的感受。有时，

有时“角色扮演”应对灾难时该做什么，可以让孩子体验到他们拒绝碰触的感情。演习家里人如何寻找安全躲避的地点，互相照顾，可以安慰孩子，并帮助孩子增强掌控感。如果发生洪水，龙卷风或地震时，请儿童帮助组装家庭用品，并决定将手电筒，电池和收音机放在哪里对每个人都有益。

有些孩子即使受到鼓励也不愿意谈论或表达他们的感受。这种状态也是可以接受的。没有规定必须要求孩子去表达，缺乏表达不代表缺乏感受，它可能仅仅意味着需要时间。

我们都有自己的解决问题的时间节奏。给孩子留一扇门并持续鼓励孩子就是一种帮助。肯定你的孩子，并且告诉他，他在茁壮成长为一个超级棒的小孩。最后，有些孩子会哭，另外一些孩子不会哭。如果被迫去表达，有些孩子可能会感到困惑和不被理解。相信你的孩子正在做的正是他们需要的。毫无疑问你的孩子也正在竭尽全力想办法表达自己的感受。

伴随着创伤和丧失，孩子经常问很多问题。可能是一些实际问题，比如：“我们会留在这所房子里嘛？我们会继续开车过桥嘛？如果你在工作中而我在学校时会发生什么？”有时会有关于生与死的问题。在这些问题下，最常见的两个或三个基本问题：“我安全嘛？我会活下来嘛？我们会好起来嘛？”最好的做法是始终尽可能直接、诚实地回答孩子的问题。“是的，我们将会住在这里。是的，在他们确保安全之后，我们将开车过桥。如果你在学校我在工作，你将一直待在学校直到我来找你。我会尽快来找你。”同样重要的是要使孩子放心，他或她将很安全，并且家人会安然无恙。说话的语气比内容重要，孩子会通过你的语气和内容来判断是否还有理由去害怕。

紧随创伤之后，儿童处理压力的常见方式是退化到他们较早之前的行为和感受。当孩子退行时，他们会短暂地失去新近习得的能力。例如：如果他们最近完成了如厕训练，那么他们可能会突然发生许多“事故”。如果他们最近已经开始在灯光熄灭的情况下入睡，他们可能会突然害怕并且想要在晚上开着灯。重要的是要接受他们的行为，向孩子保证这样做是可以的。“每个人都会以不同的方式变得不安，很快你

将能够再次在黑暗中入睡。”

最后，创伤事件，如一场重大的灾难，增加了父母为子女提供额外支持的重要性。在关怀、慈爱和接纳的环境中，孩子往往能够适应和成长，对自己在不断变化的环境中的适应能力感到良好。这并不是说孩子没有经历与事件有关的恐惧和焦虑，而是在一个尊重儿童的独特、价值和应对能力的滋养的环境中，他们感受到较少的威胁。

作为父母，如果你对孩子没有做出积极的适应而持续地感到担忧，请务必寻求外界的帮助。与你信任的其他父母、孩子的老师，或者专门从事儿童发展的咨询师交谈可以帮助你决定是否存在问题，是否需要外部的帮助。有许多人充满爱心且受过良好的训练，他们随时乐于提供帮助。你比其他任何人都更了解你的孩子，以及你和你的家人需要什么，请相信你的直觉。

† 如何用艺术帮助你的孩子应对压力(How to Use Art to Help Your Child Cope with Stress)

艺术是帮助你的孩子处理与灾难有关的压力的非常好的方法。本部分内容描述了几个你在家就可以做的简单的艺术活动。这个方法的原理是利用孩子天生的创造力和自由发挥，给你的孩子一个重新获得掌控感的机会。你会需要一些简单的材料。对于第一个项目，“我”盒子，(见图 1) 你需要找一些旧杂志、胶水和剪刀，还要找到一个任意大小的对你的孩子有吸引力的盒子。可以是小的或大的。圆形燕麦片盒子对于这个活动来说尤其的有趣，你附近可能就正好有一个。让你的孩子在杂志里找到可以代表他们内心的以及代表他们外在感受和经历的图片。比如，愿望，或者秘密和私密的想法，可以放在盒子的内部。并把外在的东西放在盒子的外部，像可以去的地方的图片，可以做的事情的图片，或者特别有趣的东西的图片。另一个关于“我”盒子的做法就是在房子的内部和外部去寻找宝物然后加到盒子里。照片，

织物，或对于孩子很重要的小装饰品可以放在盒子的内部。你在房子外部找到的东西，比如花园里的或者街上的，可以反映出孩子周围世界的变化的东西，可以放到盒子的外部。用这样的方式，你的孩子就创造了一个完整地反映他/她是谁的“我”盒子。



图 1

将“我”盒子的想法扩展下：将内部图画和外部图画放到一张折纸上（见图 2）。一张 18” *14“的软纸就可以。将图画用胶水粘在盒子或纸上几乎对所有的孩子来说都是有趣的。亮片、羽毛、丝带和其他能找到的装饰物都可以添加来装饰这个盒子或纸张，使其真正地是独特的和充分表达孩子想法的。

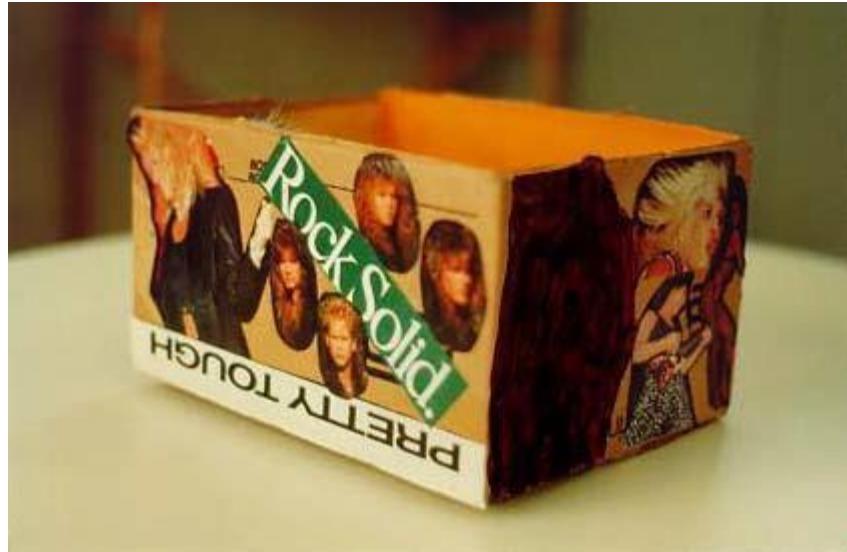


图 2

如果你家里有画画或涂料或者你可以很方便地买到，你可以尝试另一个叫“很久很久以前故事”活动（见图 3）。开始，让你的孩子选择一个地方，比如桌子，选择他/她最喜欢的画画。告诉你的孩子这个艺术活动是关于一个王国的，建议这么说“很久很久以前，在一个王国里发生了一场飓风（或洪水、地震等）”…然后让你的孩子填完剩下的故事，并画出来。鼓励你的孩子放一些动物、想象中的或现实的形象在。



图 3

画不一定是儿童对灾难的实际感受的反映，它只是通过幻想提供了一个讲出他/她的担忧的安全的方法。随着这个幻想出的王国被创造出来，你可以建议一些有帮助的角色，如医生或护士，警察或家长，甚至是幻想角色在王国中尤其的有帮助（见图 4）。另一个建设性的方法是讲彩色的纸或杂志页撕成小碎片，再黏贴拼成图样（见图 5）。简单的形状如圆形、三角形。



图 4



图 5

你也可以使用培乐多彩泥（Play Doh¹）或纸壳模型（paper mache²）制作一个守卫精灵或护卫人物的3D雕塑（见图6）。



图 6

制作纸壳模型雕塑时可以用气球来作为躯干的模子。将气球吹鼓绑紧，把报纸条沾上胶水贴在气球上，这样就做好了基本的躯干。待模型完全干透就可以将气球戳破。可以将小块的面巾纸或报纸沾满胶水进行叠加，打造这个模型的外型、服饰（比如翅膀、斗篷和其他的细节）、面部、手和爪子。做这个活动，手和桌子都会弄得脏兮兮的，所以需要用报纸提前盖好桌子，也可以让你的孩子穿个罩衫。

纸壳模型晾干需要一整夜。干透后，你的孩子会想要涂画或装饰它，那么它就会真正地变成你孩子所独属的。你的孩子可能将这个雕塑变成了一个怪兽或可怕的形象，而非一个护卫人物。孩子通过制作或把玩艺术材料将恐惧“制作”出来，这一转化恐惧的过程是正在经历压力的孩子们自然的应对机制。借此机会，鼓励你的孩子与你一起探索可怕的想法，然后思考当你是孩子的时候那些可以替代可怕想法的抚慰形象，这样可以帮助孩子寻找一个安全地探索感受的宣泄口。制作好的抚慰形

¹ Play Doh：既是品牌名，也指彩泥这种玩具。

² paper mache：此处暂译为纸壳模型，一种以纸和纸浆为主要材料的手工艺术。

象的 3D 雕塑或纸壳模型可以放置在孩子的房间用来去驱赶吓人的怪物或恶梦。本质上，它就变为了孩子的一个朋友。

儿童天生对他们的世界充满好奇，你可以与孩子一起制作一本地震（洪水等）艺术日志，日志中包含孩子对这个灾难的独特体验（见图 7）。艺术日志可以使用硬皮线圈本，分成几个部分并贴上标签，一个部分可以放报纸剪切、与灾难想法有关的手绘和诗歌；一个部分可以是关于世界正在向积极的方向恢复的方式。比如，人们之间的如何互助或者你的孩子关于如何帮助家人和他人的方法。另一个部分可以叫“愿望”，包括关于愿望的绘画或清单，你的孩子对自己、家人或他人的愿望均可。还有一个部分可以是房子的地图或逃生路径，保护安全的方法、或诸如灾难等某些情况下的保护安全的计划。

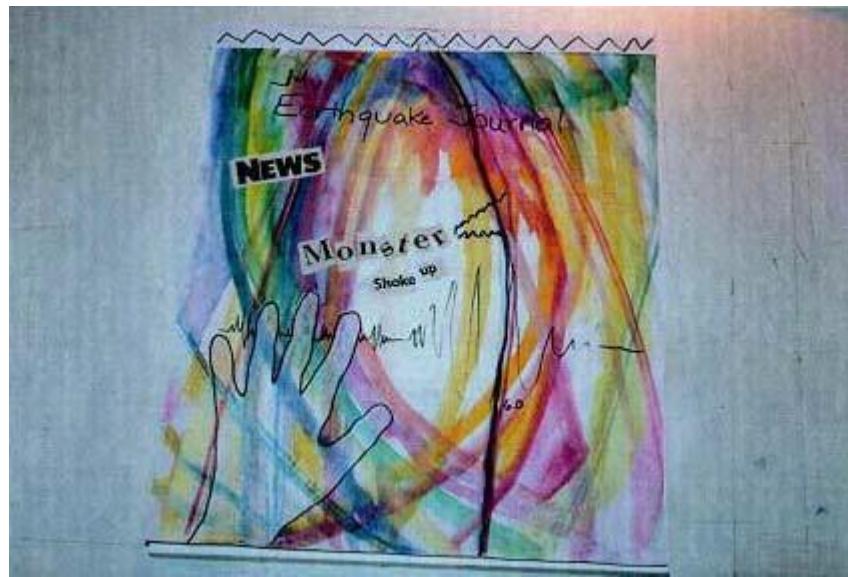


图 7

鼓励孩子装饰这本艺术日记的封面外层是很重要的。也很重要的是涂色或手绘传达出是这对他们来说意味着什么，以及地震过后他们平安无恙。孩子需要知道在一场影响我们所有人的灾难中他们是成功的，是活着的幸存者。他们需要能够回顾作为这段历史的一部分的感受。艺术日志这种方式让他们表达与灾难有关的感受，同时也参与了一项需要掌控的建设性艺术项目。与你的孩子紧密合作地完成这项目

是很抚慰人心的。事实上，整个家庭都可以参与，这可以是个家庭项目。

我们希望你会发现这些建议有用，也相信你的孩子能够以自己独特而有创造性的方式将以上想法详细地展开操作。艺术不仅有助于表达感受，将其发泄出来，也能够通过使用媒介以一种减压的方式完成对它们的转化。积极地参与艺术有助于为个人体验提供一个临时的视角。例如，一幅有关灾难的绘画是关于发生在过去的一件事，它给我们一个机会用具体的、可视的方式看到它，而事实上，这个压力事件已经结束了。它让孩子们继续去思考当下和未来的生活会是什么样。让孩子去做童年时自然会做的事，通过艺术创作，通过组建与拆卸，通过建构与探索，通过用眼睛和心灵的解译，让他们表达他们的身体世界和情感世界。艺术对任何人都是一个好主意，在家里也容易做，而且这充满乐趣。

† 如何听,你的孩子才肯说(How to Listen so You're your Child Will Talk to You)

对父母来说，也许拥有一项倾听技能的重要性胜过拥有其他技能，尤其在经历了一段创伤时期之后，你的倾听实际上有助于你的孩子与你谈论她的经历、她的感受和担忧。平常的日子里，本章所提到的方法对绝大多数父母都是知道的并实践过。而在困难、危机或创伤面前（例如，近期的灾难事件），当我们成年人自身面临异乎寻常的压力时，这些方法有时很容易被抛之脑后。本章节简要回顾了可以帮助你与你的孩子交谈的最重要的一些事情。当你读到这一章时，你可能看不到任何真正对你自己或是你的聆听方式不一样的东西。我们建议你仅将如下提到的方法当作是一种回顾性的备忘清单，在困难时期以提醒自己记住这些能够帮助孩子的重要方法。

你的孩子愿意与你一起探索他心里的恐惧与压力感受的基础是他对你的爱与接纳（你对他的接纳），以及信任。请记住，主动让他知道你爱他并且接纳他是十分重要的。当然，这包括说“我爱你”，或“我真的很喜欢和你在一起”等其他任何的词句，

让他知道你对他的尊重与喜欢。

触摸也是传达这些重要感情的一种简单而有效的方法。拥抱、轻拍和抚摸都是让孩子知道他于你而言非常特别的有价值的方式。

认真倾听要首先要求你对孩子所正在经历与感觉到的任何事情感兴趣。在这种由真诚的兴趣所传递的情感之下，我们可以转向让我们的孩子知道我们想听他们诉说；我们可以向他们传达我们对他们的经历、他们的想法与感受的深深的兴趣。

我们都可以识别出对方是否在真正地聆听我们--我们可以从他们的行为举止，言语及他们的诉说方式读出这些内容。当我们观察到自己在以什么方式来鼓励孩子与我们进行分享时，我们可以用这些意识到的东西给自己建一个清单。清单的开头需要有四条注意事项；你也可以增加一些对你来说似乎很平常的内容。首先，四个要点如下：

第一，专注、带着兴趣地看着你的孩子并保持直接的眼神交流；

第二，确保每天都有一段时间，停下你手头上在做的所有其他事情，只听孩子诉说；

第三，使用鼓励性的表达方式，如“嗯哼”，“然后你做了什么？”，让你的孩子知道你确实听了她说的话；

第四，允许你的孩子以她自己的方式、语言和自己的节奏感来讲述故事；

另外三点建议可能对你也有帮助：使用等待时间，使用“我”讯息表述法（“I messages），和避免提出引起防御的提问。让我们简要地介绍一下这些内容。

当你问孩子一个问题时，在你重复问题、问下一个问题，或者主动给出一些建议之前，你会等他多长的时间做出回应呢？等待时间，顾名思义，指的是在你发问过后等待孩子做出回答的这段时间。如果你像许多家长一样，也许仅允许孩子在非

常短的准备时间内（有时候甚至只有一秒钟）对你的问题做出回答。孩子回答之后，许多家长又倾向于给出比上次更短的等待时间，然后就开始重复或转述孩子的回答，或者提出下一个问题。如果你这就是你的做法，你也许可以尝试增加你的等待时间。当你提问时，尝试给出比平常更长的等待时间来让孩子准备答案。我们知道的是等待 5-9 秒钟有时可以让孩子的回答产生相当惊人的变化。你也许可以尝试在心里默默计数，从 1 数到 10，以便让自己更清楚地知道给了孩子多少准备时间做出回应。

当你的孩子意识到你不会急于提出其他问题或评论时，你会发现他会开始对他的回答进行补充，会说的更多一点，并且会对他的想法和感受进行更多的探索。

使用“我”开头的表达方式与孩子进行分享是丰富家庭沟通的最有用途径之一。回顾一下，这个表述以“我”开始，并且需要包含你在那时真实的情感与经历的表达。例如，当你的孩子说，“爸爸，我真的很喜欢和你一起。”你可以尝试这样回应，“当我听到你这样说时，我感觉非常开心，和你在一起时我也有同样的感觉。”而不是简单地回应：“儿子，那太好了。”

最后一点提醒，避免使用会让你的孩子处于防御状态的提问方式。我们很容易养成只问“为什么”的提问习惯，例如，“你为什么要这么做？”，或“你为什么要去那？”。 “为什么”问句通常会让大多数人思考理由或解释，并且很容易使我们处于防御状态，导致聊天无法继续。我们的孩子自然也是如此。以一种更温和、更探索性的方式重新改述这些问题将有助于让你的孩子更畅所欲言地表达自己。与其问“为什么你要这样做？”，倒不如换种表述方式，“可以多说一点你在做这些事情时的想法吗？”。又如，以“谈到火灾（洪水等），你觉得现在最令你恐惧的事情是什么？”的提问方式替代“为什么你还这么恐惧？”，也许你的孩子会与你分享得更多。

请记住，使用这些充满关怀的聆听方式可以为你和你的孩子带来丰厚的回报。认真倾听是在灾难发生后与你的孩子建立牢固积极关系的最重要方法之一。

这种倾听方式也使你的孩子有机会以一种建设性且压力较小的方式倾听自己。

你倾听她的方式则有助于让她形成一种更爱自己、更接受自己的方法来倾听自己内心的声音，这将大大降低灾害带来的冲击。

† 如何帮助你的孩子放松：十个方法(How to You're your Child to Relax: Ten Methods)

这部分会呈现 10 个行之有效的方法，你可以使用这些方法帮助你的孩子放松和应对灾难所引起的紧张、焦虑或恐惧等情绪。

‡ 方法 1：放松你自己(Be Relaxed Yourself)

这是帮助你的孩子最重要的一个方法。如果你正处在压力状态下，你的孩子可能会察觉到，并也将和你一样有压力感。如果你正感到焦虑和紧张，又怎么能期望你的孩子感到放松？做一个放松的自己，你会成为孩子冷静的榜样。你的孩子很可能模仿你放松的行为。你可以尝试本书第一部分中所提到的 10 种适用于成年人的应对方法来学习如何放松。

‡ 方法 2：深呼吸(Deep Breathing)

这是一种通过缓慢而深沉的呼吸放松的方法。通过自己演示缓慢而深呼吸的方式来告诉孩子怎么做。鼻腔缓慢地吸气 2 秒钟，屏气 2 秒钟，再缓慢呼气 2 秒钟。这样重复几次让你的孩子能明白意思，然后让他随着你一起呼吸。让你的孩子在心里默数吸气的次数。与你的孩子一起练习完 20 次深呼吸之后，停下来与他分享你现在有多放松。为了帮助你的孩子集中注意力，你可以让他把注意力集中在计算吸气的次数上。

在练习时让你的孩子闭上眼睛是另一种有助于让其专注于深呼吸的方法。让你

的孩子在洗热水澡时进行深呼吸练习也能帮助他放松。如果你的孩子是 10 岁或 10 岁以下，可以将深呼吸练习游戏化，让你的孩子把自己想象成是一位在练习放松的功夫大师，或深海潜水员、宇航员在节省氧气。如果你的孩子在深呼吸练习中感到任何不舒服，请尝试其他方法。如果你的孩子能够进行深呼吸练习，请在他/她感到紧张的时候指导其进行。

‡ 方法 3：肌肉放松(Muscle Relaxation)

这个方法是让你的孩子放松肌肉得到放松。如果你的肌肉放松了，就不容易感到紧张。

有两种方法可以教你的孩子放松肌肉。第一种方法，让你的孩子在洗热水澡的时候心里想着“放松”一词。洗澡过后，再让你的孩子心里想着“放松”一词，并想象自己正躺在温暖的浴缸里。第二种方法，向你的孩子示范如何放松肌肉：让你的所有肌肉保持 5 秒钟的紧绷状态后立即放松，同时想着“放松”一词。给孩子演示时，你可以坐在椅子上，保持两脚和膝盖并拢，将你的双手分别放置在大腿两侧，呈一个可以将膝盖挤压到一起的姿势。现在，用你的双手向内挤压你的双腿与双膝，直到你感到肌肉有明显的挤压感。持续挤压 5 秒钟后，再让你的肌肉放松下来，同时心里想着“放松”一词。想象一下，你现在如同布娃娃一般松弛。请注意对比肌肉紧张与肌肉放松两种不同状态。如有任何疼痛不适，请立即停止。

现在可以和你的孩子一起进行肌肉放松训练，然后与你的孩子分享训练过后你的肌肉有多么放松。这是一个很好的放松技巧，你的孩子在家或是一个人时，无论什么时候感到紧张，她都可以进行尝试。

方法 4：想象你最喜欢的活动(Imagining Your Favorite Activity)

无论何时你的孩子开始感到紧张时，让他想象他最喜欢的一项活动，这也是一种放松方法。你需要与孩子坐在一起，你先开始独立练习，示范给你的孩子看。你可以这样说，“我准备向你展示一种很好用的放松方法，这个方法是想象一项你最喜欢的活动。我最喜欢的活动是...”（这里你需要告诉你的孩子你最喜欢的活动是什么，也许是躺在沙滩上，或是看足球比赛等等）。然后闭上眼睛想象 30 秒钟你最喜欢的活动。当你睁开眼睛时，告诉你的孩子你都想象到了什么，并且它是如何让你感到放松的。再询问她想要想象的一项最喜欢的活动是什么？让她闭上眼睛想象 30 秒。30 秒结束后，问她想象了什么内容，以及她是否觉得比之前更放松了。祝贺她把这个训练做得很好。然后，你们应该一起再做一次训练。30 秒后，一起分享这个过程（想象最喜欢的活动）让你们感到了多么放松。告诉你的孩子，无论何时她感到紧张，她都可以用这个方法进行放松。

方法 5：思考中断法则(Thought-Stopping)

当你的小孩可以自如地运用方法 2, 3, 4 后，他/她就可以开始学习这一种放松方法了。思考中断法，融合了深呼吸法，肌肉放松法以及想象你最喜欢的活动法。每当你的小孩开始产生有关灾难性事件的不愉快想法时，他/她可以用思考中断法停止这些不愉快的想法。

你可以告诉你的小孩：“当你开始产生不愉快的想法时，想象有人大声地喊‘停止！’。然后，慢慢地深呼吸，跟自己说‘放松’并让自己的肌肉放松下来。慢慢深呼吸的同时，去想象他/她最喜欢的活动以此放松自己。”你可以在解释的同时，一边描述，一边演示每一步。你可以说“我现在来教你如何做思考中断法。好的，我开始啦。第一步，我会先想一个关于这个灾难不愉快的想法。这个想法非常糟糕，所以我会想用思考中断法来停止它。第二步，我会想象有人对着我的想法大喊‘停止’。第三步，我会慢慢地做一个深呼吸（你可以说，“吸气，然后慢慢地大声地呼气”）。

第四步，我会自己说 -“放松”然后令我的肌肉放松下来。第五步，当我慢慢地深呼吸十次之后，我会开始想象我最喜欢的活动。当你完成后，告诉你的孩子这个方法使你感到如何的放松。然后，让你的孩子告诉你思考中断法有哪五步。修正他们的错误。当你的小孩可以描述这五步之后，让他们在练习的过程中一步步描述。若他们再有别的错误，记得修正它们。每当他做对一步，记得要鼓励你的孩子。然后，让他们默默地练习这五个步骤。让他们在你面前重复 3-4 次（每次大概 1 分钟）。每次练习完都可以跟你的小孩聊一聊这让他感到多放松。告诉你的孩子，这个方法可以在他每次感到紧张和害怕时使用。

‡ 方法 6：成为你自己的教练(Being Your own Coach)

这个方法通过鼓励孩子去想鼓励的想法来自我放松。你可以像一个好的教练，在重要比赛前，会用鼓舞人心的话来振奋队伍士气一样，跟自己说一段自鼓励的话语。

你可以这样跟你的孩子说：“每次你开始感觉到紧张或者害怕，假装你是你最喜欢的球队的教练，然后跟自己说一段自我鼓励的话。”让自己尽量去想一些积极的想法，比如：

“你可以的！”

“放轻松，一切都会好起来的。”

“镇定一点。”

“我可以处理好这件事的。”

“慢慢呼吸，很稳，不急。”

“我之前也成功过。”

“我的爸爸妈妈会为我感到骄傲的。”

通过自己的行动告诉自己的孩子，该如何做。你可以说，“看看我怎么尝试这个方法。好的，我现在开始感受到紧张了，我知道这是一个告诉我自己，我需要开始变成自己的教练并自我鼓励的暗号。开始吧，我可以处理好这些，放松，我可以的，慢慢深呼吸，放轻松，镇定些。我之前也成功过的。我的家里人会为我感到骄傲的”。与你的孩子分享这个方法如何使你镇定下来。然后，请你的孩子在你面前尝试，并且大声描述“成为自己的教练”方法中的每一步。修正任何错误，并赞扬孩子做得好的部分。然后，让孩子安静地自我练习两到三分钟。完成后，一起讨论一下感觉怎么样，还可以让孩子分享一下用了什么样的话语来自我鼓励。赞扬孩子成为了一个优秀的自我鼓励教练。鼓励孩子在紧张的时候去使用这个方法。你还可以写下一些，你知道孩子喜欢用的，积极的，自我鼓励话语在卡片上。告诉孩子，可以带一些这样的卡片去学校，这些卡片可以在孩子需要时，成为一个提醒，提示他/她可以阅读这些卡片上的话语，来自我鼓励和放松。

‡ 方法 7：“是的，但是”技巧(The "Yes... But" Technique)

这个放松方法会指出孩子认为的负面情况中的积极方面。如果孩子说，“地震(或火灾等等)会杀死人”。你可以说，“是的，你说的没错。但是很多人(在灾难后)还是幸存下来了，并且大多数的人并不会受伤。”。如果你的孩子说，“恐怖分子会摧毁我们的城市”，你可以说，“恐怖分子的确摧毁过一个城市，但是自此以后，就并没有攻击过别的城市，所以我们在这里是安全的。”如果你的孩子说，“我害怕之后会有别的洪水(龙卷风，等等)，而我并不知道怎么能找到你。”。你可以说，“对的，有可能会有别的自然灾害，但即使我们短暂的分开，我们还是会找到彼此然后团聚在一起。”(然后，你可以和孩子商量一个家庭计划，如果你们暂时分开了，所有人如何能够重聚。)

“是的，但是”方法，承认孩子所惧怕的事件的部分的真实性，同时你会指出，

仍然有积极的方面，孩子忽视了。这个方法有助于给孩子希望，并且减低他的紧张情绪。

‡ 方法 8：互相讲故事(Mutual Storytelling)

这个方法对十岁以下的孩子特别有用。让你的孩子跟你讲一个关于这个灾难的故事。如果这个故事有个可怕的结尾，你可以重新讲述这个故事，并且给它一个愉快的结局。让你孩子最喜欢的英雄角色成为故事主人公，并且描述这个英雄如何帮孩子成功地应对灾难。对男孩们，你可以说，“你和蝙蝠侠成功带领其他小朋友去安全的地方。你向蝙蝠侠指出电话的方向，并且和他一起给爸爸妈妈打了电话。蝙蝠侠告诉你，‘你是一个很勇敢的孩子。我很幸运有你在我身边帮助我。’”。女孩们，你可以说，“你和神奇女侠一起离开了学校，并走回家。你和神奇女侠安全到家后，她赞扬了你的勇敢。你和爸爸妈妈还有神奇女侠，安全地坐在一起。”这些简短的例子可以给你一个大概的方向如何使用这个方法。你可以编一个更长的故事，描述你的孩子和主人公如何一起面对困难并成功，以及孩子的勇气如何在最后被表彰。

‡ 方法 9：奖励勇气和镇定(Rewarding Bravery and Calmness)

在这个方法中，你会需要注意你孩子表现出勇敢和镇定的时刻，并且表扬你的孩子。如果你的孩子非常焦虑，先稍等一下，等到在孩子安静地看电视（或者镇定自若地做别的事情）的时候，说“我为你现在表现放松而感到非常骄傲。”如果孩子非常害怕去学校，或者害怕离开你，但仍然有一两次能够这么做，你可以说“我为你今天勇敢地去学校感到非常骄傲。”不要放大你孩子在过程中表现出的紧张，焦虑以及害怕。这些情绪都非常正常。寻找即便是很小的进步时刻，并表扬那些小时刻中，孩子表现出来的镇定。你可以说，“我非常为你感到骄傲，因为当我送你到学校的时候，你并没有哭。你真的是一个勇敢的小女孩。”孩子非常珍惜你的表扬，并会想自此表现得更加勇敢和镇定自若。

‡ 方法 10：一些帮助孩子们面对恐惧的书籍(Books for Children on Dealing with Fear)

你可以通过让孩子阅读一本讲述其他小孩面对恐惧的书籍，来帮助你的孩子放松。

关于孩子如何面对恐惧的书籍有：

《让孩子远离焦虑》副标题：帮助孩子摆脱不安、害怕与恐惧的心理课

原作名：Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias

作者：塔玛·琼斯基 译者：吴宛蒙

出版社：浙江人民出版社 出版年：2014-3-1 ISBN：9787213059322

《有生之年：用优美的语言讲述生命的开始与结束》

原作名：LIFETIMES: The Beautiful Way to Explain Death to Children

文：〔澳〕布赖恩·梅洛尼 图：〔澳〕罗伯特·英潘 译者：马爱农

出版社：北京联合出版社 出版年：2017-06 ISBN：978-7-5596-0482-8 《一片叶子落下来》

副标题：新经典文库

原作名：The Fall of Freddie the Leaf

作者: [美] 利奥·巴斯卡利亚 译者: 任溶溶

出版社: 南海出版公司 出版年: 2006-12 ISBN: 9787544233637

《身体从未忘记》 副标题:心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体

原作名: **The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma**

作者: **Bessel van der Kolk M.D. (范德考克)** 译者: 李智

出版社: 机械工业出版社 出版年: 2016-3 ISBN: 9787111532637

《焦虑症与恐惧症手册》

原作名: **The Anxiety and Phobia Workbook**

作者: 艾德蒙·伯恩 译者: 邹枝玲 / 程黎

出版社: 重庆大学出版社 出版年: 2018-4-1 ISBN: 9787568909464

你所居住的地方的书店以及图书馆会有更多能够帮助你的孩子面对恐惧的书籍。你应该能通过询问图书管理员以及书店经理轻松得到关于这方面的书籍推荐, 然后你可以自己阅读一下那些书籍, 看看是不是适合你的孩子。

你可能会想要尝试以上几种方法帮助你的孩子放松。选择一个你觉得最有信心的方法, 作为一个开始。但是请记住, 最重要的一点是, 在此之前, 你需要先放松自己的心情。

更多的书籍以及网上的资源供你参考:

《当我说了一百遍，孩子也听不进去怎么办？》

作者：周歆媛 发表：中科启智儿童发展中心 发表时间：2020-04-08

《疫情时期学前儿童家庭游戏指南》：奉献给 3-6 岁家长宅家陪娃的六类游戏活动攻略详解

作者：游戏与玩具专委会 发表：中科启智儿童发展中心 发表时间：2020-04-08

《幼儿心理适应性游戏，科学缓解儿童紧张焦虑等负面情绪》

发表：中科启智儿童发展中心 发表时间：2020-02-12

《用游戏除去儿童的恐惧感》

作者：陈蕾 发表：中科启智儿童发展中心 发表时间：2019-01-18

《周兢：抗疫中的阅读游戏干预 ---提升学前儿童面对灾难的心理弹性教育》

作者：周兢 张莉 发表：中国学前教育研究会公众号 发表时间：2020-02-20

《邱学青：游戏调适：宣泄、补偿与自愈》

作者：邱学青 发表：中国学前教育研究会 发表时间：2020-02-21

《危急时刻，家长如何做好幼儿心理抚慰，听听专家的建议》

作者：秦旭芳 发表：中国学前教育研究会 发表时间：2020-02-06

《疫情期间，儿童青少年出现焦虑情绪、冲突增多怎么办，听专家来解答》

作者：教育部新闻办 发表：微言教育 发表时间：2020-02-19

《2019 新型冠状病毒感染疫情对儿童青少年心理的影响及家庭干预的建议》

作者：李廷玉，等 发表：中国儿童保健杂志 发表时间：2020-03-05

《超干货“灾难应对法”今天推出完整全文 PDF 版了！」

发表：萌芽研究所 BUD 发表时间：2015-09-02

成人应对灾难冲击：

《灾难中幸存、痛失所爱：我们如何应对突如其来的变故？」

作者：陈赛 发表：三联生活周刊 发表时间：2019-04-07

结语

你可能想要尝试以上的一些方法来帮助你的孩子放松。选择那些你觉得最有信心的方法先开始。请记住，最重要的一条：你自己需要先是放松的。如果在读完本书册并尝试了一些方法后，你或你的孩子还是压力非常大，我们强烈建议你立即去向有资质的精神健康专业人员咨询。

机构宗旨

旧金山大学儿童和家庭发展中心致力于通过研究、教学、和基于学校的家庭咨询促进儿童的学业、心理、社交和灵性的发展。

针对本手册如你有任何反馈，欢迎你邮件联系 Dr. Brian Gerrard：

gerrardba@usfca.edu

About the Authors

Dr. Valerie Appelton

Dr. Appleton held an EdD in Educational Psychology from the University of San Francisco. She was one of the first doctoral interns to work in the University of San Francisco's Center for Child and Family Development Community Counseling Center. Dr. Appleton was a professor and Dean at Eastern Washington University in Cheney, Washington where she taught art therapy. She was also a mentor to many other art therapists who praised her unique teaching style. Her publications include: "Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma", "An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting", "Team building in educational settings", "School crisis intervention: Building effective crisis management teams", and "Using art in group counseling with Native American youth." We are sad to report her untimely death in 2005. We are grateful to Dr. Appleton for her unique art therapy contribution to Disastershock: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster.

Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrard has a PhD in Sociology, from the University of New South Wales, Sydney, Australia and a PhD in Counseling Psychology, from the University of Toronto. Dr. Gerrard is an Emeritus faculty member of the University of San Francisco where he developed the masters MFT program and for 14 years served as MFT Coordinator. His orientation emphasizes an integration of family systems and problem-solving approaches. He is an experienced administrator and has been Chair of the USF Counseling Psychology Department three times. Currently, he is a member of the Board, University of San Francisco Center for Child and Family Development. The Center, co-founded by Dr. Gerrard, has for years managed the largest longest-running School-Based Family Counseling program of its type in the USA. Its Mission Possible Program has served more than 20,000 children and families in over 70 Bay area schools. Dr. Gerrard is also Chair of the Institute for School-Based Family Counseling and Symposium Director for the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling. Currently, Dr. Gerrard is the Chief Administrative Officer and a Core Faculty member in the Western Institute for Social Research in Berkeley, California. He is senior editor of the book School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide (Routledge, 2019). Brian lives in Florida with his wife Olive, and more cats than he is willing to admit to.

Dr. Suzanne Giraudo

Suzanne Giraudo is Clinical Director of the Kalmanovitz Child Development Center Dept. of

Pediatrics at California Pacific Medical Center. Dr. Giraudo is a psychologist working with children, adolescents, young adults and families and is active in the Medical Center's community health programs for over 25 years. In addition, she served on the Children and Families Commission for San Francisco for 12 years , is currently a member of the San Francisco Health Commission, is a trustee for DeMarillac Academy, on the advisory board of the University of San Francisco Health Professions. Dr. Giraudo has served on the boards of many non profits including Hamilton Family Center, Home Away From Homelessness and Catholic Charities, Coleman Advocates. She has given many presentations and participated in research in the fields, of education, health, child development and mental/behavioral health. Dr. Giraudo has been honored for her contributions with the Bank of America Local Heroes Award, The California Pacific Medical Center's Presidents Award and State Legislature 12 th Assembly District Woman of the Year Award. Suzanne is a native San Franciscan and lives in the City with her husband.

Dr. Emily S. Girault

Dr. Girault has a PhD in Education from Stanford University. She is an Emerita faculty member in the Counseling Psychology department at the University of San Francisco. She taught courses in Group Counseling, Family Therapy, Personality, and Marital and Family Therapy Fieldwork. Dr. Girault was instrumental in developing the Counseling Psychology department's first off-campus marital and family therapy program in Palo Alto, California, which became the model for 4 other university off-campus programs. She was also co-founder of the University of San Francisco's Center for Child & Family Development. The Center has for years managed the largest longest-running School-Based Family Counseling program of its type in the USA. Its Mission Possible Program has served more than 20,000 children and families in over 70 Bay area schools. Dr. Girault was a founding member of the Institute for School-Based Family Counseling and played an important role in developing the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling. Her co-authored article "Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change" was published in the journal Social Education. Dr. Girault's research interests are in school-based family counseling, reflective teaching, and psychological type (Myers-Briggs Type Indicator).

Dr. Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer has an Ed.D. in Counseling Psychology from the University of San Francisco. She taught as a member of Adjunct Faculty at the University of San Francisco in the Graduate Program in Counseling Psychology from 1989 to 2018. Sue served as a consultant and bereavement specialist for Mid-Peninsula Pathways Hospice from 1990 to 2005, designing and facilitating hospice groups and providing bereavement in-service trainings to hospitals and nursing staffs in the Bay Area. Beginning in 2006, Sue became a consultant and clinical staff member at Kara, a nonprofit grief counseling agency providing grief and trauma support to individuals families and children in Palo Alto, California. She served as Director of Clinical Services for the agency from 2006 - 2020. Between 2011 and 2016 Sue participated in the

Advanced Critical Incident Stress Management Team Bay Area (CISM), facilitating debriefings and crisis interventions in varied settings including schools, agencies, and workplaces Bay-Area wide. For 30 years Sue has maintained a clinical private practice in Menlo Park, California. She currently works with individuals, young adults, and families as well as facilitating groups for Young Widows and Widowers, Daughters Grieving Loss of Mother, and other groups related to healing following trauma and complicated loss.

Please feel free to give us feedback on *Disastershock: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster* by sending an e-mail to Dr. Brian Gerrard at gerrardb@usfca.edu. You can help us by telling us what approaches in the book helped you or your children the most and giving us suggestions on any ways to improve Disastershock.

