



邁向成功之門

家長通訊

幫助您青少年的孩子

應付創傷



雖然自然災害, 緊急事件, 死亡等似乎很少發生. 但是, 考慮孩子要如何對付和因應創傷還是很重要. 如果您的青少年孩子和家庭如經歷到創傷, 以下幾點您也許要列入考慮.

- 給孩子安心. 給他們支持及鼓勵的言語連同許多的擁抱和親吻. 雖然, 青少年對這種表達感情的方式可能會閃避, 在有困難的時候可能更需要這些.
- 幫助您青少年的孩子表達他們的感覺. 給他們許多機會和您談話. 別忘記提醒他們, 隨時他們都可以來和你講話或問問題.
- 誠實地回答他們的問題. 讓他們向您解釋他們對此事件的理解, 澄清他們的誤解或謠言. 最好不要強調令他們害怕的細節, 因為會讓他們受二度創傷.
- 在您能力範圍之內保持正常的家庭規律. 這給青少年孩子一個結構幫助他有安全感.
- 建立您青少年孩子的彈性和因應能力. 幫助他們找出他們和其他人已經用過的方法來對付創傷. 幫助他們找出因創傷而產生的英雄及好事, 如家庭和社區因而團結一致等.
- 重新審視您的緊急事件因應計畫並演習. 想想您的家人要如何會合, 要打電話給誰, 緊急情況發生時要帶什麼. 確保每年更新並重新和您家人討論您的計畫.
- 如果您發現您青少年的孩子有以下情形: 無法應付且情緒低落, 煩躁, 憤怒, 睡眠和飲食習慣改變, 干擾上課及大吵大鬧, 他們覺得無助及有罪惡感, 請找心理健康專業人士諮商. 阿罕布拉聯合學區每一個學校都有輔導員.

邁向成功之門

欲知更多資訊請聯絡學生服務處主任, 電話 (626) 943-3410