

面对灾难 如何减压



作者

布莱恩·杰拉德博士 艾米莉·吉罗特博士 瓦莱丽·阿普尔顿博士
苏珊娜·吉拉多博士 苏·沙弗博士

美国旧金山大学儿童和家庭发展中心

翻译 权朝鲁

山东师范大学心理学院

校对 权欣

美国诺瓦东南大学在读博士

献词

谨以此手册纪念伊丽莎白·比格洛博士、拉里·帕尔马蒂尔博士和瓦莱丽·阿普尔顿，他们的勇气，爱心和致力于帮助他人的精神激励了我们。

作者声明

本书包含了与保健有关的想法、建议、方法。它们不替代读者对医生或心理咨询师的咨询。作者不给每个读者提供专业建议或服务。因本书中的信息或建议而造成的任何损失或损害，作者不应承担赔偿责任。尽管作者已尽一切努力在出版时提供准确的互联网地址和其他联系信息，但作者不承担出版后发生的错误或更改的任何责任。作者对第三部分的内容（指载录别人的书籍、视频和互联网资源——译者注）没有任何控制力，因而不承担任何责任。未经作者书面明确同意，不允许从本书中创作衍生作品或将其译成其他任何语言。



Copyright © 1989, 2001, 2017

专家点评

“这是一本全面、务实又相对简短的书。它的全面性就在于它涵盖管理情绪压力的许多策略，而且专注于帮助不同年龄的儿童放松和应对情绪压力。它的务实就在于建议的所有活动都是实际的，很容易付诸行动，特别是当你在那里震惊和紧张的时候。这一本书放在你的书架上，以备不时之需。”

—— 新西兰奥克兰奥克兰大学教育学院荣誉退休教授 汉斯·埃弗茨博士

“作为 28 年的家庭治疗教授和 34 年的执照心理治疗师，这本书是我使用过的最有用的书之一。它提供了大量的关于创伤和它对各种各样的求助者的影响的信息。更重要的是，它有许多有用和有效的技术尽量减少儿童和成人创伤后应激障碍(PTSD)的产生。这本书能经得起时间的考验，因为它的实用性，它是培养从业人员治疗各种创伤的重要基础。”

——加州州立大学洛杉矶分校卡特教育学院特殊教育和咨询系副教授 Michael J.Carter, LMFT, 博士

“灾害管理机构、工作人员以及大自然和人为的灾难的受害者，必须拥有这本书。这是一本简洁的手册，它提供了心理和情感康复的实用的信息，以应付危及生命的事件和情况的后果。”

——南非夸祖鲁-纳塔尔大学教育学院大学杰出教师课程研究副教授奈娜·阿明博士

“这是一本很好的书，也是一本非常需要的书，因为它提供了简单实用的处理来自灾难的情感冲击指南。儿童在灾难发生时是无声的，其影响可能是终生的。我祝贺作者们通过分享他们在增强儿童和青少年的自控能力方面的能力和技术获得的成功。”

——香港大学社会工作和社会管理系主任、教授陈柏芝博士

“这本书为成人、孩子和治疗师提供了许多实用的干预技术，帮助他们应对心理压力。这些有效的方法可以和其他治疗师的评估方法密切结合起来。”

——黎巴嫩贝鲁特校区黎巴嫩美洲大学社科系心理学副教授 Huda Ayyash-Abdo 博士

“这本书（手册）清晰而简洁，提供了容易学的实验证明有效的方法，父母可以立即帮助面临重大灾难的孩子。书中介绍的方法虽然专门针对父母，但是也非常有助于专业人士关怀和处理面临精神压力、特别是灾难后的压力的儿童。我一定会向我的关心心理健康的同事、朋友和家人推荐这本宝贵的资源丰富的书。”

——加拿大阿尔伯塔省卡尔加里心理学家德雷西塔·若泽博士

“这本书的作者以一种简单而敏锐的方式，为读者提供了帮助他们应对困难时刻的工具。他们给读者一种感觉，他们在这个世界上并不孤单。他们的信息非常清楚：作者相信你！他们相信你，无论你是成年人，父母还是孩子，有战胜任何灾难的能力。因此，它们帮助读者认识灾难并鼓励大家采取行动，以减少压力。作者给我们各种减压方法，使我们感到在灾难时刻我们能够掌控我们的生活。这本书传达了一个乐观的信息：大多数成年人和儿童都能应付伴随着灾难的恐惧和焦虑。解决办法掌握在我们手中！我强烈推荐这本应对灾难的书。”

——以色列海法大学教育学院学习、教学和教师部副教授 Nurit Kaplan Toren 博士

“本手册给咨询师和治疗师帮助经历了一场重大的灾难的求助者提供了非常好的信息。虽然作者关注的是恐怖主义事件、地震、火车或汽车车祸，我相信这本手册可以用在不那么可怕的地方。最近在英国，我们遭遇了格勒芬的火灾，‘可怕的小丑’的社交媒体焦虑，以儿童和年轻人接触到的令人惊恐的英国和欧洲的恐怖主义的新闻。许多父母和孩子对这些新闻难以忍受。

这是一本极好和实用的指南，给出的建议和策略得到理论和实践的支持。我相信这本书能帮助家长、老师和咨询师支持孩子的情感和心理韧性。有明确的务实策略来解决对成年人的冲击，也能帮助经历各种灾害的幸存者。我要把这本书推荐给英国 300 名学校咨询师和 1200 名志愿咨询师。我相信，它对经历了灾难的家长 and 咨询师很有用。”

——伦敦联合王国，高级临床顾问斯蒂芬·亚当斯·兰利博士

作者序

我们在直接经历的一场灾难中写了这本手册：1989 年旧金山海湾地区的洛美普里塔地震。1989 年世界棒球大赛期间发生了 6.9 级地震，造成 63 人死亡，3757 人受伤。金门大桥倒塌时，一位驾驶员丧生。另有 42 人死于奥克兰尼米茨高速公路的大桥倒塌。圣克鲁斯的 40 座建筑倒塌，造成 6 人死亡。在旧金山，74 座建筑物被毁，该市不同地区发生火灾，\$130 亿财产损失。情感冲击持续了几个月。几个星期以来，地方和国家电视台连续播放了破坏的场景。对于任何生活在加利福尼亚的人来说，很难不受深刻影响。

该手册的五位作者是旧金山大学儿童和家庭发展中心的教授和博士生。儿童和家庭发展中心由 Brian Gerrard 和 Emily Girault 创建，目的是为旧金山湾区社区提供基于学校的家庭咨询服务。我们发现，推荐给成年人和儿童的许多心理应对资源具有非常普遍的性质：充足的睡眠，倾听孩子的感受，练习深呼吸以放松。然而，这些一般性建议并没有告诉读者如何“倾听孩子的感受”或“如何“练习深呼吸”。这本小册子与其他资料不同的是，它给出了 24 种不同的实用技术来具体说明如何降低压力。这些技术大多数都是属于认知-行为的，经过了实验证明对减压是有效的。

该手册包括三部分。第一部分为成年人提供了 10 种降低压力的技术。第 2 部分是为父母、教师 and 任何从事儿童工作的人编写的，提供了 14 种帮助儿童减轻压力的技术。第三部分包含额外的书籍、视频和互联网资源。该手册修改了 3 次，在 2001 年纽约 911 事件后修改了一次；2017 年布鲁塞尔、巴黎、拉合尔和圣贝纳迪诺的恐怖袭击后，进行的第二次修改；2020 年全球冠状病毒灾难期间，进行了第三次修改。通过儿童和家庭发展中心和牛津学校家庭咨询灾害和危机资源小组 (DCRT) 研讨会之间的伙伴关系，灾难已经免费分发给世界各地受灾害影响的社区。

我们自己在灾难中使用了这些技术，现在提供给你，不仅仅是因为我们从研究中知道它们是有效的，还因为它们帮助了我们。因为它们对我们有效，这并不意味着他们一定对你有效。然而，它们确实帮助了许多家庭应对压力。我们列出了各种各样的事情，你可能希望尝试，看看什么最适合你和你的孩子。如果您发现使用我们建议的方法无助于降低您或您的孩子的压力，请咨询合格的心理健康专业人员。

译者序

2020 年 3 月 2 日，正值我国万众一心、抗击疫情突发灾难的吃劲阶段，我多年的好朋友、美国旧金山大学儿童和家庭发展中心原主任布莱恩·杰拉德博士发来一封电子邮件，大意是——他对我国遭遇突发的传染性极强的疫情深表关注和同情。虽然远隔万水千山，但是他们的心与中国人民紧紧相连。唐朝诗人王昌龄诗云：青山一道同云雨，明月何曾是两乡。他们五位教授曾经联合写了一本小册子，是为猝不及防突遭特别重大的灾难的普通百姓写的，是教他们科学应对心理健康的压力，度过人生的至暗时刻，转变、恢复积极乐观的人生观、世界观。他问我能不能译成中文，发到湖北及其他需要的地区，帮助百姓处理自己的压力以及未成年孩子的紧张。作者们都是 1989 年的旧金山大地震的亲历者，他们既具有深厚的理论功底又有丰富的实践经验。我决定尽快把它译出来。

小册子的原名为：DISASTERSHOCKHOW TO COPE WITH THE EMOTIONALSTRESS OF MAJOR DISASTER。我们把它译成《面对灾难 如何减压》。第一部分讲成人如何应对压力，提供了

10 种方法；第二部分，讲父母怎样帮助孩子应对紧张，介绍了 14 种方法。中国大陆留守儿童往往和爷爷奶奶或者和姥姥姥爷在一起。这本小册子可以帮助祖辈解决自己的压力，祖辈也可以使用这 14 种技术减轻孙辈的恐惧、担忧、焦虑等紧张心情。

中国近几十年来，经历过邢台、唐山、汶川大地震，也经历过洪水灾害，还经历过非典疫情的危害，2019 年 12 月初开始的 covid-19 的肆虐。谁也不能保证今后不会有全球性的、全国性的或者局部地区的灾难。这本小册子还可以帮助心理咨询师、心理治疗师、医生和其他儿童工作者提高应对各种灾难、事故的能力。

因为译者水平有限，为了尽量减少误译，我特别邀请在美国诺瓦东南大学留学的在读博士权欣校对。尽管如此，本书的疏漏、失当仍然在所难免。感谢您的理解和包涵！三人行，必有吾师。欢迎把您的意见和建议发给我，在此我表示衷心的感谢！我的电子邮箱：chaoluquan@yahoo.com

在翻译过程中，为尽量减少误译，我请了美国诺瓦东南大学在读博士权欣校对。尽管如此，译文仍然可能有不当之处，恳切希望读者提出意见且发到：chaoluquan@yahoo.com

目录

导言

第一部分：应对灾难的方法

方法 1：深呼吸

方法 2：短暂的肌肉放松

方法 3：监测你的压力源和压力水平

方法 4：思维停止

方法 5：重贴标签

方法 6：积极地自我对话

方法 7：积极想象

方法 8：质疑不合理的信念

方法 9：恢复积极的方面/减少消极的方面

方法 10：通过行动增加控制感

第二部分：如何帮助你的孩子应对灾难

如何确认孩子的紧张

如何安抚你的孩子

如何使用艺术来帮助孩子应对压力

如何倾听让你的孩子愿意与你交流

如何让孩子放松：十种方法

方法 1：放松自己

方法 2：深呼吸

方法 3：肌肉放松

方法 4：想象你最喜欢的活动

方法 5：思维阻断法

方法 6：做自己的教练

方法 7：“是——但是”技术

方法 8：相互讲故事

方法 9：奖励勇敢和冷静

方法 10：儿童应对恐惧的书籍

方法 11、参与有趣的活动

方法 12、家庭会议

第三部分：其他书籍、视频和互联网资源（略）

导言

所有的灾害，无论是流行病、恐怖袭击、地震、洪水、飓风、龙卷风、火灾、爆炸、火山、海啸、飞机或汽车事故、火车失事和谋杀等造成，都有一个共同点：灾难震惊。灾难震惊是成人和儿童在经历灾难后出现的情绪压力。

那些在灾难中丧生或受伤的人及其家人显然是灾难的受害者，然而那些间接受到灾难影响的人的痛苦也可能是巨大的。（灾难震惊对有些）比较脆弱的成人和儿童的影响可以长达数年。这本书旨在帮助你和你的家人减轻与灾害有关的压力。它是减少与灾害有关的急救手册。

大多数灾害都是在意外的野蛮力量下发生的，在短时间内就结束了，留下的是破坏和生命损失。然而，还有一些灾害进展缓慢，比如 2020 年全球冠状病毒大流行，每天、每周和每月都有新的感染和死亡统计数据。灾难提醒我们，人类是多么可怜无助。灾害可能发生在全球（2020 年冠状病毒大流行）、一个国家（例如，旨在影响整个国家的恐怖袭击）、一个州或城市（例如，飞机坠毁或地震影响特定地区）、一个社区（例如，邻居被谋杀）或一个人身上（家庭成员或朋友死亡）。无论灾难是在什么水平上，这些受到影响的人都会经历某种灾难。灾难越严重，受灾害影响的人就越多。

灾难造成的的一些常见症状是：

提心吊胆

感觉很紧张

无法入睡

做噩梦

被突然的噪音或震动吓了一跳（例如，一辆路过的卡车）

害怕孤独

担心其他家庭成员

忘记事情

轻微事故

容易哭

感觉麻木

说话比平常快

躲避与灾难发生地相似的地区

感到焦虑

感到愤怒或烦躁

以为可怕的事情会发生

感到无助

对生存感到内疚

重新回忆经历的创伤事件

重要的是要知道，如果你或你的家人有上述任何症状，这些症状都是正常的，除非它们太严重或持续好几个星期。

这本书旨在帮助你和你的家人应对灾难造成的压力。第一部分，介绍了 10 种有效的方法来减轻成年人的压力。第二部分，讲了 14 种家长、教师和其他儿童工作者帮助孩子减轻压力的方法，这些方法都是通过实验证明是有效的。

如果本书中描述的应对压力的方法没有降低你的压力（或你的家庭成员的压力），我们建议您马上咨询有资质的心理健康专业人员（如心理学家、咨询师、家庭治疗师、精神病学家或社会工作者），以便获得更详细的建议。

第一部分：应对灾难震惊的方法

如果你有导言中描述的任何症状，你可能希望尝试本部分中列出的十种减压方法中的几种。我们建议你选择最吸引你的两三种方法，并每天练习它们几次。要使这些方法更好的发挥作用，你应该在每次感到紧张时就练习它们。

方法 1：深呼吸

这是通过练习缓慢、深呼吸来减轻身体紧张的过程。这是一种方法，你可以在任何时候你感到紧张或焦虑时使用。找个不被打扰的地方，坐着练习或躺着均可。如果你感到不舒服，随时可以停止这种练习。

我们试试吧。

用鼻子缓慢地深深地吸气两秒钟：**1-2**（自己心中计数 2 秒，不用钟表计数。下同。译者注释）。

现在屏住呼吸两秒钟：1-2，让它慢慢地通过你的鼻子呼出来两秒钟，1-2。

再重复一遍，吸气两秒：1-2，保持两秒：1-2，呼气两秒：1-2。

现在延长到 3 秒：吸气 1-2-3. 保持:1-2-3. 呼出:1-2-3. 现在重复：

吸气 1-2-3. 保持:1-2-3. 呼出:1-2-3.现在深呼吸，间隔 3 秒，直到感到舒服为止。

现在延长到 4 秒：吸气 1-2-3-4，保持 1-2-3-4，呼出 1-2-3-4。现在重复：

吸气 1-2-3-4，保持 1-2-3-4，呼出 1-2-3-4。很好！

当你准备好的时候，试着 5 秒。

你现在应该慢慢地深呼吸。如果你愿意，你可以延长你的呼吸间隔为 6,7, 8,9 或 10 秒。如果你在任何时候感到不舒服，就停下来。练习这种深呼吸至少 5 分钟。当感到紧张时，无论-当你一个人或在公共场合，你可以随时使用这个方法。

方法 2：短时肌肉放松

这种减压方法很有效。其做法是：让所有的肌肉群突然紧张起来，持续 10 秒，然后突然放松它们。当你一个人坐着的时候就可以练习，但开车时不要练习。

我们试试吧。 你坐得舒服吗？ 好的，开始吧：

两手攥拳，越来越紧。

把两个拳头抵在两个大腿外侧，用力挤压你的大腿，使双膝并拢，用劲，用劲，用劲。

紧闭双眼和嘴。用力往腹部吸气并保持腹部紧张。

现在尽可能用力地把你的膝盖和腿压在一起。 把你所有的肌肉绷紧至少 5 秒。

现在放松。让你所有的肌肉完全放松。让自己像个布娃娃。 注意对比你的肌肉感觉。注意到温暖和平静的感觉通过你的身体。

再试一次：两手攥拳，越来越紧。

将两个拳头抵在大腿外侧，挤压你的大腿使其双膝并拢。 推，推，推。

闭眼，闭嘴，往腹部吸气，保持腹部紧张。

现在尽量用力压你的腿。 把你所有的肌肉绷紧 5 秒： 1， 2， 3， 4， 5。

现在放松。让你所有的肌肉完全放松。 当你这样做的时候，慢慢吸气，屏住，然后慢慢地呼出来。 想想平静（CALM）这个词吧。 让自己像个布娃娃。 继续慢慢地深呼吸，注意到温暖和平静的感觉通过你的身体。

你可能会发现将这种方法与方法 1：深呼吸相结合是很有帮助的。 -当你独自一人或在公共场合时都可以练习放松（但你开车的时候不行）。

方法 3：监督压力源和压力水平

这种方法包括准确识别引起你压力的东西（我们称之为“压力源”）和记录你感到的压力的程度。如果你不知道你感受到了压力，那么你就不知道什么时候练习减压的方法。 如果你不知道到底是什么你感受到了压力，你就不知道该从哪里减压。

从压力源开始。 灾害造成的一些常见压力源是：

损坏建筑物的电视或报纸图片；

死伤者的照片；

在报纸上读到人们是怎么死的；

看到房子着火或被摧毁；

认为你所处的建筑物不安全；

不知道其他家庭成员在哪里。

这些只是一些可能影响你的压力源。 压力源可能是你看到的什么或者或者是你想到的什么。 不管是什么，都会引起你的压力。 如果你发现自己感到紧张或焦虑，试着识别触发你的压力反应的来源。你刚刚看到新闻里有一张受损财物的照片吗？ 你想到了受害者吗？ 一旦你知道你压力的来源，你就可以采用具体的减压方式来减轻你的压力。

接下来，确定你有多紧张。 如果你没有意识到任何感觉，看看你的行为。你是不是忘记了事情，表现得烦躁，睡眠有困难，坐立不安？

这些都是压力的迹象。 试着培养一种对你的感觉的意识：你是否感到麻木、沮丧、悲伤、害怕、无助、愤怒或内疚。 给你的感觉贴上标签。 你看看能不能把你的感觉与特定压力源（例如，受损建筑物的图像）联系起来。 当你确定压力源后，它能帮助你了解你的感觉。

用一个 1 到 10 的刻度来衡量你的压力水平。 10 表示你最紧张，1 表示你最轻松。你现在的紧张程度是多少？ 白天对你的紧张水平评估几次并且记录下来。发现紧张水平升高，就使用减压方法把紧张水平降下来。

方法 4：思想停止

这是一种停止不愉快的想法和想象的方法。当不愉快的想法或想象重复出现时，你可以用这个方法。例如，当你总是想起一个有人死去的地方而且难以停止这样想的时候，你可能会发现这个方法很有用。

我们试试吧。

当你想到你不愉快的想法或形象时，轻轻地捏自己的手臂，并且想想“停止”这个词！

深深地吸一口气，当你慢慢地把它呼出来的时候，想想“平静”这个词，想象一下你自己正在最平静的地方（例如，躺在海滩上，在山上或湖边休息，在你家后院放松）。

在至少 20 秒的时间里，尽可能详细地想象平静的场景。

专注于想象那美如画的场景。

进行缓慢的深呼吸，让你的身体有一种放松的感觉（见方法 2：深呼吸）。

要使这种方法奏效，你必须经常重复使用它：每当有消极的想法或想象时，用积极的想法或想象替换它们。

每当你发现自己使用了一个负面的标签，就找一个积极的标签。原则是：黑暗中总有一线光明。寻找它，直到你找到它！

方法 5：重新标记

重新标记是用正面的词或标签来描述你以负面的方式标记的事物。例如，不说：“玻璃杯是半空的”，而说“玻璃杯是半满的”。在任何情况下寻找积极的因素，并强调它们。这将有助于减少你的压力。例如，如果你看到一个损坏的建筑物的图片，不是使用负面的说法，例如：

“这太可怕了。”

“那么多人死在那里。”

“这太恐怖了。”

而使用积极的说法，例如：

“有这么多勇敢的志愿者。”

“与最初的预期相比，死亡人数并不多。”

“想想许多被拯救的生命。”

“许多人英勇营救。”

同样，在全面考虑灾害时，使用正面说法：

“相对而言，死亡人数不是那么多。”

“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：积极的自我陈述

这就是你遇到压力源之前、期间和之后对自己说积极的话。

这就是它的工作原理。 让我们假设你知道你会看到一些真正的压力源。例如，在开车去上班的路上必须经过一座桥，你的想象中这座桥会倒塌。

在开车过桥前、在桥上和在过桥后，对自己说积极的话。

例如，当你接近这座桥时，你可以想到：

“这就是那座桥，我能安全过去。”

“一切都会没事的。”

“我可以慢慢地深呼吸来控制压力。”

“我以前处理得很成功。”

当你在桥上时，你可以这样想：

“我能应付的。”

“几秒钟后我就过去了。”

“放松，深呼吸。”

“我可以保持冷静。”

“一切都会没事的。”

经过桥后，你可以对自己说：

“恭喜！”

“我做得很好。”

“我控制了我的压力。”

“我呼吸得很好。”

如果你事先准备好这些积极的话并集中注意力思考它们，这种方法是很有用的。当你经历应激源的前、中、后三个阶段时，集中注意力思考这些积极的话。这种方法可以中断你在经历应激源时出现的一系列负面的想象和思想。你可以使用积极的自我对话直接面对任何压力源（例如，经过一个有人死去的地方或者一个损坏的建筑物）。

方法 7：积极想象

积极想象是指想象做一些非常愉快的事情。它中断了造成压力的负面的想象和想法。如果你感到压力很大，可以想象拥有一个短期的假期。（如果你开车，不要试这个。）

我们试试吧。想象一下你在你最喜欢的度假圣地度假。如果你在海滩，感受阳光照在你皮肤上的温暖，感受沙滩太阳浴巾下面沙子的温暖，感觉微风轻轻吹过你的身体，听海浪轻轻飞溅。努力体验所有这些美好的感受。持续大约 5 分钟。

如果你必须直接通过压力源（例如过桥或通过损坏的建筑物），尝试想象自己做一些愉快的事情，尝试想象自己做一些愉快的运动。想象你在慢跑；想象你正将足球带向对方球门；想象你在雪地上滑雪，看到雪花在你转弯时从滑板两端飞溅起来。（如果你在开车，不要使用这种技术。）

这种方法的作用是把你的想象力集中在重新详细体验一些愉快的活动上。

方法 8：挑战非理性信念

这是一种把关于灾难的非理性的信念写下来的方法（你仍然相信这些信念），然后找到合理的信念来挑战这些不合理的信念。

你可能有的一些常见的不合理的信念：

“高速公路大桥会砸在我身上。”

“明天又会发生一场灾难。”

“我的房子要塌了。”

“我要被杀了。”

“我被恐惧环绕。”

这些都是不合理信念的例子，因为它们往往小题大做、过分强调消极的观点，忽视积极的信息。

试一试。

找出你对灾难的不合理或非常消极的信念。

把它写在一张纸上，标题是：不合理的信念。

右边写标题：“合理的信念”。

在合理的信念下，写出关于相应情境的一些更积极、更合理的信念。

例如，

不是写：“桥要塌了。”

而是写：“只有一座桥在灾难中倒塌了，现在在我或任何人下面的桥不太可能坍塌。”

不是写：“明天将要发生大洪水（火灾、地震等）。 ”

而是写：“明天不太可能发生洪水（火灾、地震等）。 上一次这样的灾难发生在 20 年前。”

不是写：“我被恐怖环绕。”

而是写“确实有许多人死了，有许多财产受到损失；但是我还活着，而且还有很多生活中的事物值得珍惜；这是一个非常好的社区，我为其公民在互相帮助方面的勇气和爱心感到自豪。

这种方法的核心没有掩饰问题，而是正视问题：事实上，即使在最悲惨的情况下，也有积极的一面。

方法 9：恢复积极的方面/减少消极的方面

当我们忙于应付危机时，很容易忘记继续做愉快的、能够自然地减少我们的压力的活动。这些有益的活动包括：吃中国菜，打网球，在后院的草坪上躺在椅子上晒太阳，看最喜欢的电视节目；和我们的宠物玩，听音乐，看足球和棒球，享受家人和好朋友的陪伴，等等。

发现你在灾难发生前所做的放松活动，并强迫自己恢复过去的这些活动也许会对你有帮助。重新参加这些愉快的活动会打断灾难造成的许多负面的想象和思想，你会提醒自己，灾难只是你一生中的很小的一部分。

除了恢复积极的生活，你可能会发现减少消极也有好处。如果你看到灾难损害的图片就紧张，那就别看它们了。不看灾难损害的新闻。不看报纸或互联网上那些不愉快的照片。暂时听一些音乐而不是新闻。不要接触超过你负荷的负面图像和信息。尽量回避令人不愉快的人和事。

方法 10：通过行动增强控制感

灾难造成的一个重要压力来源是我们大多数人所产生的无助感。一场没有预警的灾难袭击，我们无法控制。不过，有些事情你可以做，以减少由无助感造成的压力。这些活动会增强你面对灾难时对自己和环境的胜任感或控制感。

首先，你可以为你自己和你的家人准备一些必备物品（如果灾难有可能破坏电力供应和其他基本服务），诸如水、食物、电池收音机、手电筒、急救包、毯子，制定家庭成员如果分开、怎么取得联系的书面计划。你也许想留一件物品放在你的房子里，一件放在你的车里。在应对像 2020 年冠状病毒这样的大流行病时，使用洗手液、消毒剂和外科口罩来保护家庭成员是

至关重要的。以这种方式做准备会减少你无助感。你会知道如果发生另一场灾难，你就有保护你的家人和你自己的基本生存物品。

第二，你可以自愿帮助那些受灾的人。如果你有一个空闲的房间，你可以给无家可归的人临时宿舍。你可以给红十字会献血。你好可以向社区机构捐赠食物、衣服或钱，帮助幸存者。因为你减轻了灾难对他人的负面影响，所以你参加的任何一个志愿活动都能给你面对灾难增加胜任感/控制感。在更私人的方面，你可以使用微信、电子邮件、电话或视频会议与朋友和大家庭成员保持联系，让他们知道你在那里支持他们。

第三，你可以通过阅读关于灾难的书，使自己成为应对灾难的专家。例如，对于应对地震的人来说，我们喜欢的一本书叫做《心中的平静》。如果你住在易发生地震的地方，知道关于地震的知识，可以减少你的无助感。例如，在地震中你应该呆在建筑物里还是努力跑到开阔的地方去？当发生龙卷风时待在哪里最安全？找到这些问题的答案将帮助你增强控制感。

最后，我们建议你成为一名减压专家，因为这会使你感到能控制自己的感受和紧张。你们当地的书店有很多关于减少压力的好书，例如：

Blonna, Richard (2011). *Coping with Stress in a Changing World*. New York, NY: McGraw-Hill

Education.

Burns, David (2008). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition*.

New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). *The Relaxation and Stress*

Reduction Workbook. Oakland, CA: New Harbinger Publications

Ricks, Jeanne (2014). *Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling*

your stress. Nu Day Perspectives.

Stressdon, Melody (2016). *Stress: 100 ways to relieve stress*. Phoenix, AZ: Amazon Digital

Services LLC

我们建议您尝试以上十种减压方法中的几种，并经常练习。如果你发现这些方法不能减轻你的压力并且你的压力很大，我们强烈建议您寻求心理健康专业人员的帮助。

第二部分：如何帮助孩子应对灾难震惊

1、如何确认孩子的紧张？

什么是紧张？这是身心对特定令人不安的事件的反应。所有年龄的人都有紧张情绪和反应。儿童的紧张反应可能是明显的或微妙的。需要特别注意确定和满足儿童的需要。

儿童对灾难最常见的反应是恐惧和焦虑。孩子害怕灾难的再次发生。一种常见的恐惧是孩子也会害怕自己或家庭成员在再次发生的灾难中受伤。另一种担心是孩子可能害怕和家庭分开、一个人独处。在这种情况下，家庭团聚在一起是非常重要的。如果你的孩子因为家庭成员分散在不同的地方（这在日常生活中很常见）而过分紧张，让你的孩子知道你在哪里，不管是在上班还是在购买食品，会让你的孩子更放心。你应该考虑使用视频与外出的家庭成员进行联系。另一个缓解孩子焦虑的方法就是排练如果灾难发生时，大家在家或其他地方应该采取哪些安全防范措施？制定一个计划，例如灾难发生时，孩子在学校，谁去接孩子？

灾难期间，父母也很紧张。父母的恐惧和焦虑会传递给孩子们。成年人在应对这种压力方面有更多的经验，而儿童往往没有这种经验。因此，父母认识到孩子的情感需求是很重要的。你的孩子可能又担忧又害怕。这种焦虑往往不会自行消失。你需要与孩子认识到这种恐惧和焦虑并不是凭空想象出来的。你需要了解孩子具体恐惧什么。唯一的方法就是和你的孩子交流。听听你孩子的具体恐惧是什么。和孩子交流他或她的感受。确认你的孩子认为发生了什么。电视和广播播报有可能把灾难描写的特别夸张，你的孩子有可能被这样的信息吓倒。你得坐下来和孩子谈谈灾难的事实。继续倾听孩子的声音，因为他或她会直接或间接地表达与灾难有关的恐惧。对孩子来说你能做的最重要的反应是倾听，鼓励孩子和你交流，持续地劝慰孩子，以及多多的拥抱和关注。

要确定各个年龄的儿童对灾难的具体的反应。紧随灾难后，睡眠困难和夜惊是常见的。有的儿童可能对上学失去兴趣。灾难后的反应可能包括害怕分离，担心学校不安全，对学校活动没精打采及对同伴互动冷淡。当在线上课、与教师的交流只通过视频或其他时，这就更具挑战性。在所有年龄的儿童中，另一个常见的反应是倒退行为。儿童可能会重新表现出早期发育阶段的行为，因为那样看起来更安全和受到保护。目前的情况令人不安，所以逃到以前的安全状态是令人放心的。这些反应是常见的，但在灾害发生后，这些行为不会持续很久。

不同年龄组的儿童对灾难都有特定的压力反应。5 岁的孩子与 14 岁的孩子反应不同。本书将各年龄组分为学前（1 至 5 岁）；儿童初期（5 至 11 岁）；青春期（11-14 岁）；青少年（14-18 岁）。表一概述了不同年龄组的常见应激反应。

学龄前儿童群体（1 至 5 岁）对他们安全可靠的环境的扰乱特别敏感。他们的发展还没有达到使他们能够理解灾难的水平。学龄前儿童缺乏语言技能表达他们的恐惧和焦虑。因此，学龄前儿童的压力最好由表现出的行为来确定。这些行为可能是间接的，所以特别注意孩子的需要是很重要的。被认为是正常的倒退反应有吮指和尿床。一个 5 岁的孩子可能在 3 岁时停止吮吸他的拇指，并自发地再次开始这种行为。这被认为是正常的。但不应无限期地继续下去。另一项反应是灾难后对黑暗和噩梦的恐惧。这也与学龄前儿童对独处的恐惧有关，这种恐惧在晚上增加。学前儿童也有可能表现出更多的对父母的依恋行为。

表 1. 儿童对灾难的紧张反应

儿童（所有年龄组）对灾难的共同紧张反应

担心灾难再次发生

害怕受伤

害怕分离

害怕孤独

睡眠问题

夜惊

对学校失去兴趣

对同伴失去兴趣

倒退行为

身体症状（头痛、胃痛）

孤独

悲伤

学龄前儿童（1-5 岁）的应激反应

吸吮手指

尿床

害怕黑暗

夜惊

依恋增加

语言表达困难

食欲不振

大小便失禁

儿童初期的压力反应（5-11 岁）

哭哭啼啼

依恋

分离焦虑

害怕黑暗

夜惊

不愿上学

注意力差

增加攻击性

疏远同伴

11-14 岁儿童的应激反应

食欲困难

头痛

胃疼

身心疾病

睡眠困难

噩梦

对学校失去兴趣

对同辈群体失去兴趣

在家叛逆增加

攻击性行为

青少年的压力反应（14-18 岁）

头痛

胃疼

身心疾病

食欲不振

睡眠困难

活力水平下降

不负责任的行为

对父母的依赖增加

疏远同伴

学校问题

在学龄前儿童（1-5 岁）的压力反应中，灾难增加了儿童的分离焦虑。另一个压力症状是言语困难。语言是比较新的发展里程碑，言语困难可能表现为口吃，结巴和难以以完全一致的表达。学龄前儿童食欲不振是另一个压力信号。大小便失禁，特别是年龄较大的学龄前儿童，往往是紧张的表现。学龄前儿童最大的焦虑是害怕被遗弃和害怕孤单一人。

早期儿童（5-11 岁）群体的压力反应通常表现为倒退行为。过分的哭哭啼啼和依恋父母是常见的。这一群体可能会更多地感受到与父母的分离焦虑，这种焦虑通常是学龄前儿童的典型行为。5 到 11 岁的孩子可能会开始害怕黑暗和噩梦。噩梦可能与过去的灾难事件有关，也与害怕将来再发生有关。许多应激行为出现在学校。孩子可能想避免上学，即使被鼓励上学也可能失去兴趣，在学校精力分散。这些症状也应该引起老师的注意，这样家长和老师一起就能有效地解决孩子的压力应对问题。这也适用于灾害期间的在线学校其他行为表现包括从攻击性的增强到不愿和朋友及家人交往。为了确定这些压力信号，家长必须尝试回忆在灾难发生之前孩子的正常行为模式是什么样的。以此评估对正常的偏离程度，因为每个孩子的所谓“正常”行为是不同的。在一个孩子身上观察到的压力信号并不一定对另一个孩子也适用。

青春前期（11-14岁）的应激反应包括行为差异和生理反应。压力的身体症状是头痛、胃疼、模糊的疼痛和心身疾病。他们可能睡眠困难，被噩梦吓醒。另一个身体症状可能是失去胃口。对于青春前期的孩子来说，身体症状还可能伴随着上学困难。孩子可能会早上抱怨头痛，于是不去上学、远离学校。这也可能是因为对学校失去兴趣和不愿与同龄人交往。这些都是一种正常的应激反应。另外一些孩子的压力会表现得更为激烈。这些行为包括在更多的家中反叛和拒绝参与家庭活动。青春前期对于同龄人的反应特别重要。这些反应包括从不与朋友交往到对朋友有攻击性行为。重要的是要帮助他们认识到，他们的身体和行为反应是正常的，其他人，尤其是他或她的同龄人也会有这些反应。

青少年（14-18岁）的压力反应也包括身体和行为信号，但是这个年龄组的压力更大，因为他们处在中间，介于需要被照顾的儿童和可以自己应付生活的成人之间。青少年不是成年人，像其他年龄组的孩子一样，是一个有特殊需要的大孩子。

身体反应包括头痛、胃疼和可能的心身疾病，比如皮疹。食欲和睡眠困难也很常见。另一个症状可能是精力水平的下降，曾经精力充沛和热情的青少年变得对以前感兴趣的活动冷淡和失去兴趣。

行为压力反应通常表现在青少年与同伴的互动中，因为同龄人是这一发展阶段的核心。如果孩子的学校由于灾难是暂时的甚至是永久关闭，这可能会产生深远的压力效应，这一点一定要明确并且要解决。其他行为压力反应可能是不负责任行为——比如“没有什么能影响我的”态度，或另一极端：不那么独立，倾向于更多地依附于家庭的依赖行为。最重要的是倾听和交谈，并努力让孩子和同伴获得联系。

在任何年龄组中，确定儿童压力反应的最重要方法是倾听孩子的恐惧和焦虑。尽管这些恐惧对成年人来说可能是幼稚或微不足道的，他们对孩子来说是非常真实的。如果你的孩子不善交流，你可以主动沟通。父母的爱、拥抱和更多的关注是帮助孩子应对压力的很重要的方法。灾难不是一件我们可以断定彻底结束的事情。我们要面对下一次灾难发生的可能性，并且继续承受着最初灾难的后果：不管是学校关闭、重建家园还是交通常规被破坏。这些影响不会立即消失。

必须指出，大多数儿童将能应对和克服灾难造成的恐惧和焦虑。但有些孩子一直痛苦。如果身体或行为压力症状几个星期后没有减轻，或者说如果症状恶化，应该寻求专业帮助。心理健康专家可以帮助你和孩子应对压力反应。

2、如何安抚你的孩子

当儿童经历重大创伤或重大损失时，可能有一系列的感受和和行为，这是正常的，也有具体的，（父母可以用来支持他们的孩子的方式）。无论创伤是自然的，如流行病、龙卷风、地震或洪水，或者创伤是个人的，比如是家人的死亡，儿童往往会作出与成年人类似的情绪反应，像恐惧和担忧。他们需要来自爱他们的人的支持。

当一个家庭或社区面临毁灭性的创伤时，许多父母更担心他们的孩子。在转变和调整期间，你可能会问一些问题，比如“我的孩子和我一样感到压力吗？经历了像最近这样灾难的孩子通常会有什么样的表现？我能说些什么或做些什么以最积极的方式来帮助我的孩子度过这段痛苦的时刻？”

有一些指导原则，可能有助于父母鼓励他们的孩子表达他们的感情和忧虑。

首先，重要的是要记住，孩子们在用与成年人不同的方式表达悲伤和紧张。他们不仅仅是小大人，而且他们对不同的事情的看法、思考和感受取决于他们的年龄、他们的个性以及他们对所发生的威胁的看法等等。例如，一个经历了一场悲剧并立即得到父母保护和安慰的儿童，与一个害怕并不得不自己处理困难的儿童有着截然不同的反应。支持这两个儿童需要不同种类和不同数量的保证，因为儿童的看法是如此不同。

用一个不同的例子，婴儿或蹒跚学步的孩子不会想到灾难，也不能懂得灾难这个词意味着什么。但是他或她能感受到周围人们的情绪，看到他们脸上的痛苦，感觉到损失。孩子最需要父母摇动、唱歌或者拥抱、触摸，以得到安慰。另一方面，5至7岁的儿童对灾难有较多的理解，但仍然无法理解所发生的一切。这个年龄阶段的孩子通过眼泪、愤怒或对另一场灾难的恐惧直接表达感情，或者通过发脾气，突然害怕黑暗，不愿意上学，或者以其他方式间接地表达感情。

重要的是父母能接受这样的表达，并让孩子确信这是正常的，孩子不是失败者，面对变化和压力，每个人的反应都是不同的。帮助孩子重建独立和自尊的第一步是向孩子表示你理解孩子。

开门见山地谈论与灾难有关的感受可以采取不同的方式。可以从说出你的想法和感受开始。例如：“今天在电视上我看到一些人在谈论，他们很担心会有另一场灾难。我有时也担心这一点，我想知道你的感受？你担心吗？你最担心的是什么？”从怎样的，是什么，是什么，是什么时候，是什么地方这些问句开始，比用“是”或“否”回答的问题好，能鼓励孩子表达情感。例如：“当灾难发生时，你如何感受？你在想什么？你为什么会这样想？你什么时候最担心？如果这种情况再次发生，你认为我们该怎么办？”

有些孩子会渴望交谈，有些孩子可能会把他们的感受画出来或用表演表现出来。有时候，通过“练习”你的家人会做些什么，这有助于孩子们理解他们的感受。表演家庭如何找到安全的地方、如何互相照顾对孩子是一种安慰，并帮助孩子感到能控制事态。为可能发生的洪水、龙卷风、或者地震做准备时，邀请孩子帮忙准备家庭必备品。让孩子决定把手电筒、电池和收音机放在哪里，对每个人都有治疗作用。如果一场灾难更像一场大流行病，父母可以有创造力，并通过支持性活动作出反应。在每一种情况下，父母或者照顾者最了解他们的孩子，他们可以创造性地使用唱歌、玩游戏或分享故事来回应和支持孩子。

有些孩子，尽管有你的鼓励，但可能会选择不说话或不表达自己的感受，这也没关系。没有规定说你必须说话。.....不说话并不意味着缺乏感情：它可能表明需要时间。

我们都有自己的节奏。不把门堵死和鼓励孩子就是给孩子的礼物。让你的孩子确信他们在成长过程中做得很好，是一个好孩子。最终，有些孩子会哭，另一些孩子会有很少或没有眼泪。儿童如果他们被迫交谈，会感到困惑和误解。相信你的孩子正在根据自己所需做事。毫无疑问，你的孩子正在尽他或她的能力寻找机会说明自己的感受。

儿童在遭受创伤或损失后，经常会提出许多问题。这些问题非常实际，如：“我们会呆在原地吗？如果我们分居而我找不到你，会发生什么？”“我们会呆在这所房子里吗？我们会继续开过那座桥吗？如果你在工作，而我在学校，会发生什么？”有时他们会问一些与生死有关的问题。最常见的是：“我安全吗？我能活下来吗？我们会好吗？”最好的做法就是总是直接和诚实地回答孩子的问题：“是的，我们会尽量留在这里。如果我们分开会有人帮你。我会尽快到那里。”重要的是尽可能让孩子放心，他或她将是安全的，“我们会没事的”。字不如语气重要，你的孩子会通过你的语气和安慰来判断是否有理由害怕。

儿童在创伤后应对压力的一种常见方法是行为或情感的倒退。当孩子们倒退时，他们往往会暂时失去最近的发展水平。例如，如果他们最近接受了大小便训练，他们可能突然发生许多“事故”。如果他们最近开始关灯睡觉，当他们害怕的时候会想要夜里开着灯。重要的是有礼貌地接受孩子的这些行为并让孩子放心，再这样做是可以的。你说：“每个人都会以不同的方式担心，很快你就又能在黑暗中睡觉了。”你能给孩子的一个重要信息是让她放心，其他人正在努力应对灾难，她不必解决任何问题：“你不必担心解决这些问题。有很多聪明的人努力工作，使事情变得更好。我们会没事的。”

最后，一个创伤事件，如重大灾难出现后，父母要加大对孩子的支持。在一个充满关爱和接纳的家庭中，孩子们往往能够适应变化的环境、并且对自己适应变化的能力感到自信。这并不是说孩子们对灾难不会感到恐惧或焦虑。而是说，在一个尊重他们、关爱他们和相信他们的环境中，儿童受到的威胁较小。

作为一名家长，如果担心你的孩子没有做出积极的调整，一定要寻求帮助。与你信任的其他父母交谈，与孩子的老师交谈，或去找一个专门研究儿童发展的咨询师的帮助，他们可以帮助你决定是否有问题需要额外帮助。有很多有爱心的人并训练有素，可以帮助你。你比任何人都了解你的孩子；相信你知道你和家人需要什么。

3、如何使用艺术来帮助孩子应对压力

帮助孩子应对与灾难有关的压力，艺术是一种很有效的手段。本章节讲述几个可在家进行的艺术活动。目的是给孩子机会让他们在使用天赋自发创造的过程中重新体会胜任感。要用些简单的小道具。第一个活动，“我的盒”（见图1），你需要找些旧杂志，胶水，剪刀，一个盒子，只要孩子觉得有趣，任何尺寸都行。可大可小，圆形的燕麦片盒子正好适合这个活动，而且你家里也许正好有一个。让孩子从杂志里找些图片，一些图片可以代表他们的内心，一些图片可以代表他们外界的感受和经历。例如代表愿望、秘密、个人想法和梦想的图片可以放在盒子里面。代表外在的事情如想去的地方，想做的事情，或特别好玩的事情，诸如此类的图片可以放在盒子外边。另一种迷你盒的方式是在室内室外寻宝：照片、布条，或对孩子来说特别重要的小装饰品，可以把这些东西放在盒子里。你在室外花园或大街找到的东西，以及那些能反应世界周遭变化的东西，可以放在盒子外。通过创造一个“我的盒”来完整投射他或她的自我。



图 1

“我的盒”的另一种做法是在折叠纸的里外贴图片（见图2）。在当地药店找些 18*14 的折叠纸，把图片贴在盒子上或纸上对任何年龄的孩子都有吸引力。发光的小亮片，羽毛，彩带等装饰物可用来装饰盒子和拼贴画，使它们变得更有表现力。



图 2

如果你家有一些绘画或绘画材料，或者你可以很容易找到它们。你可以尝试画一幅“童话”（见图3）。首先让你的孩子选择一个特定的工作场所，比如桌子，并选择他或她最喜欢的艺术媒介。告诉你的孩子这幅画是关于一个王国的故事：“从前，有一个王国遭受到了飓风（洪水、地震等）。”然后让你的孩子通过绘画填写故事的其余部分，说明这个王国发生了什么。鼓励你的孩子把动物和想象中的或真实的人物放在画中。



图 3

这幅画不一定要代表儿童经历的实际的灾难。它通过幻想这种安全的方式让你的孩子谈论他或她的担忧。当这个幻想王国被创造出来时，你可以建议加入一些你认为会有帮助的角色，如医生或护士、警察或父母，甚至可以在幻想的发生灾难的王国特别有帮助的人物（见图

4)。另一个制作图片的建设性方法是把彩色纸或杂志撕成碎片粘在一张纸上来构建图片（见图5）。简单的形状像圆形或三角形都可以使用。



图 4

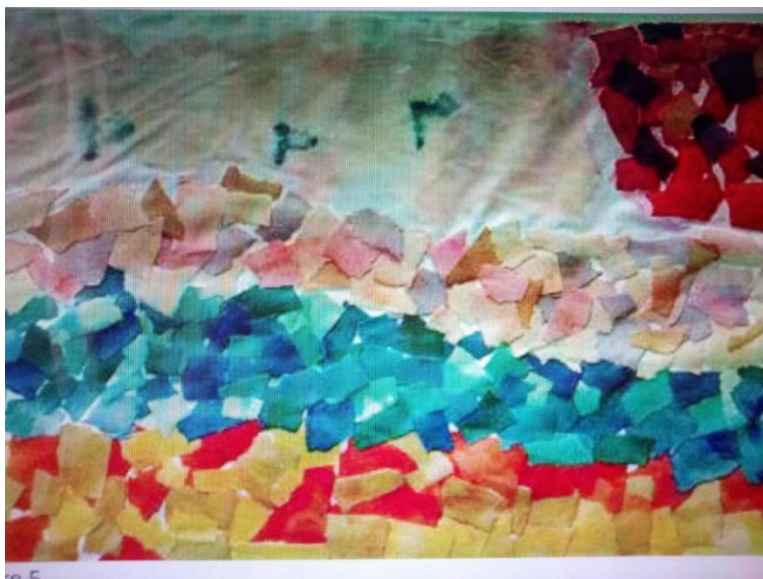


图 5

你还可以制作一个守护神或者保护人的立体橡皮泥或纸型雕塑（见图6）。



图 6

纸型雕塑可以用气球来制作身体的形状。吹起来气球，把它绑起来，简单地把蘸着胶水的报纸条放在气球上，这样就形成了基本的身体。当纸型图形变干后，你可以用别针把气球固定。你也可以通过添加一些蘸着胶水的纸巾或报纸碎片来制作人物造型和衣服（如翅膀和披肩等）、脸、手和爪子。做这个活动会让手指和桌子弄得很脏，所以你需要用报纸覆盖桌子。让你的孩子穿上罩衫。

纸型雕塑需要干燥一夜。干燥后，你的孩子会想画画或者装饰它，使它真正成为你孩子自己的作品。你可能会发现你的孩子雕塑作品变成怪物或可怕的人物，而不是一个保护性的守护者人物。这是通过艺术材料或通过表演来改变恐惧的过程，是儿童应对压力的自然方法。通过和孩子一起探索他的恐惧，然后通过思考替代的令人安心的、你在孩童时期喜欢的人物鼓励你的孩子寻找一个出路，探索感情，同时保持安全。通过在三维雕塑或纸型中做令人欣慰的人物并装饰它，它可以保存在孩子的房间里，以驱赶可怕的怪物或噩梦。从本质上讲，它这个令人安慰的纸质的人物可以成为孩子的朋友。

孩子们天生对自己的世界很好奇，你可以和你的孩子一起做一个地震（洪水等）艺术杂志，其中将包含儿童自己对灾难的看法（见图 7）。艺术杂志可以用螺旋边缘的艺术垫制作，其中一部分可以包含用来放简报的标签页，和用来放反应他们对灾难的看法的图画和诗歌的地方，包括有标签的部分，为实际的剪报，还包括反映他们对灾难的看法的图画和诗歌。另一部分可以包括世界正朝着一个积极的方向重新组合起来的情况。例如，人们如何互相帮助以及你的孩子可能帮助家人或其他人的想法。艺术杂志的另一部分可以称为“愿望”，可以放图画或者孩子对自己、家庭或你的孩子听说过或知道过的其他人的愿望清单。另一部分可以是在灾难降临时，家庭如何逃避到安全地方的行走路线的计划。



图 7

鼓励孩子为这本艺术杂志装饰封面是很重要的。绘画或画画，传达他们灾难后安然无恙的感受是很重要的。孩子们需要知道在一场影响我们所有人的灾难中，他们是成功的，他们是幸存者。他们需要回顾自己作为历史亲历者的感受。制作艺术杂志是一个需要胜任力的创造性的活动，可以让孩子在参与过程中表达关于灾难的感受。和你的孩子一起完成这个活动会很有好处。实际上，全家都可以参与，这可以是一个家庭项目。

我们希望这些建议对你有帮助，并确信你的孩子会以自己独特和非常有创意的方式详细说明想法。艺术不仅是表达情感的一种有用的方式，也是缓解他们压力的好方法。积极参与艺术活动会提供一种别的观点来看待个人经历。例如，关于灾难的绘画是描述过去发生的一个事件，但它让我们有机会以具体、直观的方式看到这个事件已经结束。它让孩子们继续思考现在的生活和将来的生活会是什么样子。儿童通过艺术创作，通过增加和减少，通过绘制和探索，通过用他们的双手和眼睛来解释，表达他们的身体和心理感受。艺术对任何人来说都有好处，在家也很容易做，很有趣！

4、如何使你的孩子愿意与你交流

在创伤发生以后，父母最重要的能力是倾听。这样，孩子才能和你谈她的看法、感受担忧。本节中提到的方法是在平常大多数父母熟知的并且经常成功使用的。在困难、危机或创伤时一如最近的灾难——当我们成年人自己承受着巨大的压力时，有时很容易忘记这些方法。本

节简要回顾了一些你能做的最重要的事情帮你的孩子和你交流。当你读这一部分时，你可能不会读到对你来说是新的东西，或者你倾听孩子的新方法。我们建议你使用下面的检查清单来提醒你可以在这个困难的时期帮助你的孩子的一些重要方法。

要让孩子愿意与你说出他恐惧的想法和紧张的感受，前提是他认为你爱他、接纳他。提醒你自己要主动让孩子知道你爱他和接纳他是很重要的。当然包括，说“我爱你”，或者说“我真的很喜欢和你在一起”等温暖的话语，让孩子知道你对他的尊重和喜欢。

触摸也是一种简单而有力的沟通重要感受的方式。拥抱、拍拍和抚摸都是让你的孩子知道他对你来说多么重要。

仔细倾听必须开始于你真正对孩子的看法和感受感兴趣。从这种真诚的兴趣中，我们可以让孩子们知道我们想听到他们的声音；我们可以向他们传达我们对他们的行为、思想和感受非常感兴趣。

我们都能分辨出有人真的在听我们说话——我们通过理解他们做的和说的事情以及他们做和说的方式可以看出来。我们可以利用这种意识为我们自己列出一个清单，注意当我们鼓励我们的孩子与我们交流时我们的行动方式。开始包括四个提醒；您也可以添加其他看起来很自然的注意事项。四个提醒如下：

第一：带着关注和兴趣看着你的孩子；建立和保持直接的眼神交流；

第二：确保每一天都有不做其它任何事的时间，专门听你的孩子说话；

第三：使用“嗯嗯”和“那么你做了什么？”这样令人鼓舞的表达方式，让孩子知道你真的在听她说话；

第四：只是让你的孩子用她自己的方式、用她自己的语言、用她自己的节奏讲她的故事。

另外三个要点可能对你有帮助。它们是：使用等待时间，使用“我”第一人称说话，避免引起防御的问题。让我们简要回顾一下这几点。

当你问你的孩子一个问题时，你要等多久听孩子的回答，重复你的问题，或者问她另一个问题，或者提出一系列的提议。等待时间就像它的名字所暗示的，意思是，指你在问你的孩子一个问题后等待答案的时间。如果你像许多父母一样，你可能只给孩子很少的时间，有时只有一秒钟。那么在孩子回答后，许多父母更倾向于用更少的时间来重复孩子说或重新解释孩子说的，马上就问另一个问题。如果你认为你有时也是这样做的，你可以尝试增加你的等待时间。

当你问问题时，试着等待答案的时间比你通常做的要长。我们知道即使是 5 到 7 秒的等待时间有时会深刻的影响孩子的回答。你也许甚至想通过对自己说“1-1000，2-1000，3-1000，4-1000 秒”等等来计算你的等待时间，以便更清楚地了解等多长时间是合适的。

当你的孩子知道你不会急着去问另一个问题或者评论，你会发现他会开始补充他的答案，说得更多，变得更加探索自己的思想和感受。

通过使用“我”第一人称是促进家庭交流最有用的方式之一。回想一下，这种方法是以“我”为起点，说出当时自己的真实的想法和感受。例如，当你的孩子说：“爸爸，我真的很喜欢和你在一起。”你不能用“那很好，孩子”来回答，而应当说：“当我听到你这样说，我很高兴。我也真的想和你在一起。”

我们最后的提醒是，尽量避免问让你的孩子防御的问题。一个简单的陷阱就是养成只问“为什么”这样的问题的习惯。“你为什么那样做？”或者“你为什么去那里？”“为什么”的问题通常会使我们大多数人想出理由或解释，很容易使我们处于防御状态，使我们不想继续交流。我们的孩子也是如此。用一种更柔和、更探索的方式改述问题能促进你的孩子更自由的表达。不是问“你为什么要这样做？”而是说“当你这样做的时候，你是怎么想的？”不是问“你为什么还这样害怕？”，而是问“关于火灾，水灾等等现在你最害怕的事情是什么？”孩子会告诉你更多的信息。

提醒自己使用这些有爱心的倾听方式可以给你和孩子带来丰厚的回报。认真倾听使在灾难之后能和孩子建立一个强大的、积极的关系。

这种倾听也使你的孩子有机会以建设性的、不那么紧张的方式倾听自己。你倾听她的方式可以帮助她发展以更有爱心、更自我接受的方式倾听她自己的内在声音，这将大大减少灾难给她带来的紧张。

如何帮助孩子放松：十种方法

本节描述了 10 种有效的方法，您可以用来帮助您的孩子放松和应对与灾害有关的紧张、焦虑或恐惧。

方法 1：放松自己

这是帮助孩子最重要的方法。如果你感到压力，你的孩子也可能会感觉到压力。如果你感到焦虑和紧张，你怎么能指望你的孩子感到放松？通过放松自己，你将成为孩子冷静的榜样。你的孩子很可能会模仿你放松的行为。你可以通过尝试本书第一部分中描述的成人的 10 种应对方法。

方法 2：深呼吸

这是缓慢而深入的呼吸放松方法。展示给你的孩子看你是怎样缓慢深呼吸的。用鼻子慢慢吸气 2 秒，保持你的呼吸 2 秒，然后慢慢呼气 2 秒。重复几次，这样你的孩子就知道怎么做了，然后让你的孩子和你一起呼吸。每呼吸一次，让你的孩子自己默数吸气的次数。和你的孩子一起练习深呼吸 20 次。然后停下来谈谈你有多放松。让你的孩子数每一次呼吸的时间来帮助他集中精力。

另一种帮助孩子专注于深呼吸的方法是练习时让孩子闭上他或她的眼睛。让你的孩子在洗温水澡的时候练习深呼吸也可以帮助孩子放松。如果你的孩子 10 岁或更小，做一个深呼吸游戏，让你的孩子想象自己是一个练习放松的功夫大师，或者一个深海潜水员或者宇航员。如果您的孩子在练习深呼吸时感到不适，请尝试另一种方法。指导孩子在紧张的时候练习深呼吸。

方法 3：肌肉放松

这是让你的孩子放松肌肉的放松方法。如果你的肌肉感到放松，你很难感到紧张。

有两种方法教你的孩子放松肌肉。首先，让你的孩子在洗热水澡的同时思考“放松”这个词。稍后，洗澡后请您的孩子思考“放松”这个词并且想象一下他躺在热水浴缸里。第二，你可以教你的孩子如何放松他肌肉，通过把它们全部绷紧 5 秒钟，然后在同时思考单词“放松”时突然放松。为你的孩子演示：你坐在椅子上，用双脚和两个膝盖并拢。双手放在大腿的两侧，向里挤压大腿直到你感受到肌肉的压力。继续推 5 秒，在放手的时候思考“放松”想象一下，你像一个布娃娃一样放松和软弱。注意对比你的肌肉在紧张和放松时的不同。如果你在什么时候感到疼痛，停下来。现在和你的孩子一起做。告诉孩子你的肌肉在运动后有多放松。这是一个很好的放松技巧，让你的孩子感到紧张和在家或独自一人时，就练习这种方法。

方法 4：想象你最喜欢的活动

这也是一种放松的方法。孩子开始感到紧张时，让你的孩子想象他最喜欢的活动。和你的孩子坐在一起，让你的孩子看你怎么做。你说：“我要教给你一个好的放松方法，想象一个最喜欢的活动。我最喜欢的活动是……”（可能躺在海滩上，或者看足球，或其他任何活动）。再把你的眼睛闭上，想象你最喜欢的活动大约 30 秒。当你睁开眼睛，告诉你的孩子，你想象的是什麼，它让你感到多么轻松。接下来，问你的孩子什麼是她最喜欢想象的活动。让她闭上眼睛，想象一下 30 秒。当 30 秒结束后，问她想象到什麼了、是否觉得更放松了。祝贺她练习得很好。接下来你们两个一起想象最喜欢的活动。30 秒后，谈谈你想象最喜欢的活动让你感到怎样的放松。告诉你的孩子，只要她感到紧张，她就可以想象她最喜欢的活动。

方法 5：思考阻断法

当你的孩子学会了方法 2、3 和 4 后，也可以使用思考阻断法。这也是一种放松方法。思考阻断法和深呼吸、肌肉放松和想象你最喜欢活动结合起来。每当你孩子开始对灾难或其他任何事情有不愉快的想法时，他都可以用思考阻断法来消除不愉快的想法。

告诉你的孩子：“当你有一个不愉快的想法时，想象某人在喊**停止**这个词。然后慢慢深呼吸，想想**放松**这个词，像一个布娃娃一样让你的肌肉放松，当你继续慢慢地深呼吸时，想想你最喜欢的活动。”通过示范，让你的孩子知道如何做到大声喊**停止**。你说：“我教你如何**思考阻断**。好，开始了。首先，我开始有对灾难的不愉快的想法。所以我想用思考阻断法来停止。第二，我想象有人在喊：“**停止！**”。第三，我慢慢深呼吸（父或母：吸气、然后慢慢地充满噪音地呼出）。第四，我想“**放松**”这个词，同时让我的肌肉放松。第五，当我慢慢地深呼吸十次时，我想起了我最喜欢的活动。”当你完成时，告诉你的孩子这种方法让你有多放松。接下来，让你的孩子告诉你思考阻断的五个步骤是什麼。及时纠正孩子的错误。当你的孩子可以描述这 5 个步骤，让他练习每一个步骤，同时纠正他犯的任何错误。他每一步都做得很好时，就祝贺他。接下来，让他默默地练习这 5 个步骤。然后，让他你面前练习 3 或 4 次（每次大约一分钟）。让他谈谈通过思考阻断之后他有多放松。告诉你的孩子，每当他有一个不愉快的想法，使他感到紧张或害怕时，就使用思考阻断法。

方法 6：做自己的教练

这是一种通过鼓励自己放松的方法。你让自己像一个好的教练那样，在一个大的比赛之前，给自己的队讲“鼓舞士气”的话。

告诉自己的孩子：“每次你开始感到紧张或害怕时，都要假装自己是孩子最喜欢的球队的教练，给自己说鼓舞人心的话。例如：

“你能做到的。”

“放松，一切都会好起来的。”

“保持冷静。。”

“我能应付得了。”

“慢慢地呼吸，放松。”

“我以前成功过。”

“我父母会为我感到骄傲的。”

让你的孩子知道你自己如何做这件事。说：“看着我试试。 好吧，我开始感到紧张，我应该开始做自己的教练，给自己一个鼓舞士气的谈话。 要开始了... 我可以处理这个... 放松…… 我能做到……慢慢呼吸，慢慢来……保持冷静…… 我以前成功过。我的家人会为我感到骄傲的。” 告诉孩子，成为你自己的教练，让你感到更放松。 接下来，请你的孩子在你面前大声描述成为自己教练的每一步。孩子描述不对就纠正，描述得好，就祝贺。接下来请你的孩子在你面前默默地练习当她自己的教练 2 分钟。 谈谈孩子做的怎样，问她给自己的鼓舞人心的谈话是什么。 祝贺她成为一名好教练。 告诉她当她感到紧张的时候试着鼓励自己。你也许想把孩子喜欢的鼓励的话写在一张小卡片上。告诉她，她可以把这张卡片放到口袋里，当她需要提醒她有哪些积极的话时，就读读它。

方法 7：“是...但是”技术

这是一种放松的方法。如果孩子认为情况是消极的，向你的孩子指出一些积极的东西。他。如果你的孩子说：“地震（火灾等） 让许多人失掉了生命。”你可以说：“是的，这是真的，但许多人还活着，大多数人一点都没有受到伤害。”如果你的孩子说：“恐怖分子会摧毁我们的城市”，你可以说：“恐怖分子确实袭击过我们的城市，但是他们没有再袭击我们，我们在这里是安全的。”如果孩子说：“恐怕会有另一场洪水（龙卷风等）。我不知道去哪儿找你。”你可以说：“是的，可能会有另一场灾难，但是即使我们暂时分开，我们会找到你并在一起（然后你可以讨论如果你们暂时分开，你们会怎么聚在一起的家庭计划）。

要使用这种“是...但是”的方法，你首先要承认你的孩子描述所经历的可怕事件部分是正确的，然后你指出他忽略的一些积极的方面。 这个是给你的孩子希望和减轻他紧张的一种方式。

方法 8：相互讲故事

这种方法对 10 岁以下的孩子特别有用。 让你的孩子讲一个关于灾难的故事。 如果她的故事有一个可怕的结局，你可以重讲这个故事，但给它一个令人高兴的结局。把你孩子最喜欢的英雄放进故事里，描述一下这位英雄如何成功地帮助你的孩子应付困难。 对于男孩，你可以

说：“这位英雄和蝙蝠侠与你一起，带领其他孩子走到安全的地方。你给蝙蝠侠指了指电话，然后你们一起给你父母打电话。蝙蝠侠对你说：“你有很大的勇气。有你在我身边，我很幸运。”“。对于女孩，你可以说：“和神奇女侠一起离开学校，一起步行回家。神奇女侠祝贺你有多勇敢。回到家，我们和神奇女侠坐在你身边。”这些简单的例子给你一个观点。你可以编更长的故事，让你的孩子心目中的英雄帮助他，并对你的孩子的勇敢进行祝贺。

方法 9：奖励勇敢和冷静

你的孩子在勇敢或冷静中行动时，父母要给以赞扬。如果你的孩子非常焦虑，请稍等，当她静静地看电视（或平静地做其他活动）就说：“你这样放松，我很自豪。”如果她一直不敢去上学，也不愿和你在一起，但是去过一两次，说：“我为你今天上学感到骄傲。你非常勇敢。”不要为你的孩子表现的紧张、焦虑或恐惧大惊小怪。这些表现是自然的。即使你孩子的微不足道的行为表现出冷静，也要赞扬他们，说：“今天我送你去上学，你没有哭，为此我非常自豪。你是一个非常勇敢的女孩。”你的孩子重视你的赞美，更会表现得勇敢更冷静。

方法 10：儿童应对恐惧的书籍

给他一本书，里面有其他儿童有效应对恐惧和可怕情况的故事。通过阅读这样的故事，你可以帮你的孩子放松。

你当地的书店或图书馆还会有很多其他的书可以帮助你的孩子应付恐惧。你应该随时向你的图书管理员或书店经理征求建议，然后自己读这些书，看看它们是否适合你的孩子。

你可能希望尝试几种方法来帮助你的孩子放松。选择那些你认为最好的，先试一试。但记住最重要的一点是：你需要先放松自己。

方法 11：参与有趣的活动

通常在灾难期间，为了安全，让每个人呆在家里是很重要的。在诸如冠状病毒大流行期间尤其如此。父母经常不知所措，不知道如何帮助他们的孩子处理无聊和无法外出的问题。凯伦·伍德·佩顿写了一本有用的书，名为：家庭阵线：在大流行病期间鼓励孩子发展和成长的活动。这本书（在这篇文章中）在亚马逊上是免费的。这本书包含了 100 多个你可以和你的孩子一起做的活动。这本书分为 9 个部分：

围绕家庭的社会活动(例如。有一个家庭游戏之夜；有一个家庭服装聚会)。

在家运动(例如：进行家庭寻宝游戏；进行家庭锻炼)。

在家好玩的活动(例如。下棋；玩积木)。

有趣的食物活动(例如。 做一个盲目的味觉测试；举办一个国际晚宴之夜)。

学习时间(例如。 组织一场表演和讲述；去“博物馆”)。

灯光，摄像机，行动！（例如。 做才艺表演；看老家庭电影）。

制作和创造活动(例如。 建造一个堡垒；制作和插图一本书)。

户外活动(例如。 收集树叶；玩定格游戏)。

自我护理活动(例如。 营养；卫生；睡眠)。

从事这些活动的好处是，他们中的许多人让整个家庭参与做一些有趣、有教育意义和分散压力的事情。

方法 12：家庭会议

当家庭紧张时，孩子就会受到影响。 举行家庭会议可以是处理家庭紧张和分歧的有效方法，例如。 家庭成员争论看什么电视节目；关于吃饭或睡觉时间的分歧；任何家庭成员与其他家庭成员不一致的事情。 家庭会议是所有坐在一个圆圈里的家庭成员参加的会议。 家庭会议通常每周举行一次（如经常发生分歧，则每周两次）和有限的时间（大家庭 1 小时，小家庭 30 分钟）。

家长首先介绍家庭会议的基本规则：

- a) 每个人都有机会说话。
- b) 不允许骂人或喊叫。
- c) 每个家庭成员轮流发言 2-3 分钟，讨论一些令人关切的问题。
- d) 重点是试图理解每个家庭成员的关切，并找到解决任何问题的办法。
- e) 只有持有填充动物或球的人才被允许说话。

持议长许可证的家庭成员发言最多 3 分钟（一名家庭成员应为计时员），然后将议长许可证递给右边的人，如果他们愿意，他们可以发言最多 3 分钟，然后将议长许可证传给右边的人。 这种轮流发言的做法一直持续到家庭会议的时间结束。 下面是一个家庭会议的例子，其中父母要求举行家庭会议，讨论儿子（10 岁）和女儿（8 岁）之间的争论。

母亲：我想开始我们的家庭会议。 请记住规则：我们都需要以尊重的方式说话：不要大声喊叫，不要大声叫嚷或骂人.. 我们的目标是倾听每个家庭成员的关切和观点，并尝试和思考任何问题的解决方案。

父亲：我们是一个家庭，影响我们中的任何一个人的问题都会影响我们所有人。记住，只有持有议长许可证的人-我们将使用这个球-被允许说话，并且可以发言 3 分钟。

妈妈：（把球递给女儿）.. 好吧，你为什么不开始告诉我们你有什么担心。

女儿：（拿着球）每当我看电视时，他（指着哥哥）进来换频道。

儿子：不，我没有！

妈妈：儿子，还没轮到你。只有拿球的人才能说话。女儿，请继续。

女儿：我最喜欢的节目是星期三下午 5 点，昨天我看节目时，他抓起电视遥控器，换频道看一些警察节目。我让他把它换回来，他就冲我大喊大叫，要我走开。

妈妈：谢谢你分享你的感受。你一定很难过。现在把球传给你哥哥。儿子，轮到你说话了。

儿子：这不公平！她只是在看动画片。我的节目是关于体育的，它同时进行，它更重要。我年纪大了！

妈妈：谢谢你分享你的感受。请把球传给爸爸。轮到爸爸了。

父亲：我想我们需要一个对你们双方都有效的解决方案。我建议我们每周录制两个节目，然后你们每个人都可以在不同的时间播放它。（把球传给妈妈）

妈妈：我可以看到一个问题：如果两个人都想同时播放他们的节目呢？（把球传给女儿）

女儿：如果我们轮流呢？我可以在一天看我的节目，他可以在另一天看他的节目（把球传给哥哥）。

儿子：我可以把日子写在一张纸上，把我们的名字写在不同的日子里，这样我们就知道轮到谁了（把球传给母亲）。

妈妈：我们的家庭会议时间快结束了。这听起来是个很好的解决方案！大家都同意我们试试吗？（大家都同意）。当我们举行下一次家庭会议时，我们可以谈谈它是如何进行的。

举行家庭会议的好处是，它允许以积极的方式讨论家庭问题，防止任何一个家庭成员垄断谈话。举行家庭会议还有其它方法。关于举行这类家庭会议的一本有用的书是：*家庭会议手册：在这里互相倾听*。

关于作者

瓦莱丽·阿佩尔顿博士

阿普尔顿博士在旧金山大学获得了教育心理学的博士学位。她是旧金山大学儿童和家庭发展社区咨询中心的第一批博士生之一。阿普尔顿博士是华盛顿切尼东部华盛顿大学的教授和院

长，她在那里教授艺术治疗。她也是许多其他艺术治疗师的导师，他们称赞她独特的教学风格。她的出版物包括：“希望之道：艺术治疗和创伤的解决”、“医疗创伤环境的艺术治疗协议”、“教育环境中的团队建设”、“学校危机干预：建立有效的危机管理团队”和“在与美国本土青年的团体咨询中使用艺术”。我们感谢阿普尔顿博士对灾难的独特艺术治疗贡献：如何应对重大灾难的情绪压力。

布赖恩·杰拉德博士

杰拉德博士拥有来自澳大利亚悉尼新南威尔士大学的社会学博士和来自多伦多大学的咨询心理学博士。杰拉德博士是旧金山大学的名誉教员，他在那里开发了 MFT 硕士课程，并担任 MFT 协调员 14 年。他的方向强调家庭系统和解决问题方法的一体化。他是一位经验丰富的行政人员，曾三次担任美国联邦大学咨询心理学系的主席。目前，他是旧金山大学儿童和家庭发展中心董事会成员。该中心由 Gerrard 博士共同创建，多年来一直管理着美国最大的最长的学校家庭咨询项目。该方案为 70 多所湾区学校的 20000 多名儿童和家庭提供服务。博士 Gerrard 还担任学校家庭咨询研究所主席和牛津学校家庭咨询研讨会主任。目前，Gerrard 博士是加州伯克利西部社会研究所首席行政干事和核心教员。他是《学校家庭咨询：跨学科从业者指南》一书的高级编辑(Routledge, 2019 年)。布莱恩和他的妻子奥利夫现住在佛罗里达。

苏珊娜·吉拉多博士

苏珊娜·吉拉乌多是加州太平洋医疗中心儿科 Kalmanovitz 儿童发展中心的临床主任。吉拉乌多博士是一位从事儿童、青少年、年轻人和家庭工作的心理学家，在医疗中心的社区卫生项目中积极工作了 25 年以上。此外，她在旧金山儿童和家庭委员会任职 12 年，目前是旧金山卫生委员会成员，是 De Marillac 学院的受托人，在旧金山大学卫生专业咨询委员会任职。吉拉乌多博士曾在许多非盈利机构任职，包括汉密尔顿家庭中心、远离无家可归和天主教慈善机构、科尔曼倡导者协会。她在教育、健康、儿童发展和心理/行为健康等领域作了许多报告并参与了研究。吉拉乌多博士因她在美国银行地方英雄奖、加州太平洋医疗中心总统奖和州议会第十二届地区年度妇女奖中的贡献而受到表彰。苏珊娜是一个土生土长的旧金山人，和她的丈夫住在这里。

艾米莉·吉罗特博士

吉罗特博士拥有斯坦福大学的教育博士学位。她是旧金山大学咨询心理学系的荣誉退休教师。她教授团体咨询、家庭治疗、人格、婚姻和家庭治疗的课程。吉罗特博士在加州帕洛阿尔托开发了咨询心理学系的第一个校外婚姻和家庭治疗项目，该项目成为其他 4 个大学校外项目的典范。她也是旧金山大学儿童和家庭发展中心的联合创始人。多年来，该中心一直管理着美国规模最大、运行时间最长的学校家庭咨询项目。该方案为 70 多所湾区学校的 20000 多名儿童和家庭提供服务。吉罗特博士是学校家庭咨询研究所的创始成员，在发展牛津学校家庭咨询研讨会方面发挥了重要作用。她合著的文章“人力资源讲习班：教育变革的团队方法”发

表在“社会教育”杂志上。吉罗特博士的研究兴趣是基于学校的家庭咨询、反思性教学和心理类型。

苏·沙弗博士

苏·林维尔·沙弗获得旧金山大学咨询心理学系的教育博士学位。1989年至2018年，她作为旧金山大学兼职教师在咨询心理学研究生课程中任教。苏在1990年至2005年期间担任半岛中途医院的顾问和丧亲专家，设计和促进临终关怀小组，并为湾区的医院和护理人员提供丧亲在职培训。从2006年开始，苏成为卡拉的顾问和临床工作人员，卡拉是一个非营利的悲伤咨询机构，在加利福尼亚州的帕洛阿尔托，为个人家庭和儿童提供悲伤和创伤支持。2006-2020年，她担任该机构的临床服务主任。在2011年至2016年期间，苏参加了湾区高级突发事件应激反应管理团队(CISM)，在学校、机构和广泛的工作场所促进汇报和危机干预。苏在加州的门洛公园开了30年的私人诊所。她目前为个人、年轻人、家庭以及为年轻寡妇和鳏夫、失亲者和其他有创伤的人咨询。

请随时给我们您使用这个手册的反馈信息。通过给布莱恩杰拉德博士发送电子邮件 gerrardb@usfca.edu，告诉我们书中的哪些方法对你或你的孩子帮助最大，并给我们提出应对灾难造成的压力的建议。