

給父母和照顧者的提示：災後幫助青少年

反應	回應	所做與所說的範例
<u>疏離感、羞恥感和罪惡感</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 提出一個安全的時間和你的青少年孩子討論事件和他們的感受。 ➤ 強調這些感受是很正常的，用實際的解釋當時可以怎麼做，來修正太過度的自責情形。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「許多孩子和大人，和你一樣有相同的感受，生氣、和怪罪自己沒有多做些什麼。記得，你並沒有錯，就連消防員都說我們沒辦法再多做些什麼。」
<u>自覺到自己的恐懼、脆弱感、擔心被貼上不正常的標籤</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助青少年瞭解這些感受是正常的。 ➤ 在恢復的期間，鼓勵他們和家人及朋友間有好的關係，藉以得到需要的支持。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我有相同的感受。感到害怕和無助。當災難不幸來臨時，大部分的人都會有這樣的感受。即便是他們外表看起來很平靜。」 ➤ 「我的手機現在可以用，你何不打通電話給彼得，看看他最近過的怎麼樣？」 ➤ 「謝謝你和妹妹一起玩遊戲，她現在已經好很多了。」
<u>付諸行動的行為</u> ；喝酒和嗑藥、性行為、有發生意外傾向的舉動	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助青少年孩子瞭解，利用付諸行動的表現，來表達事件後所產生的強烈情緒（像是憤怒）是很危險的方式。 ➤ 限制酒和藥物的來源。 ➤ 談談高風險性活動的危險。 ➤ 根據時間掌控的原則，要孩子讓你知道他們的去處和要做些什麼事。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「許多的青少年—和一些成人—在像這樣的災難後感到失控和憤怒。他們認為喝酒和嗑藥多少可以有些幫助。有這樣的感受是很正常的。但是，將這些感受付諸行動似乎不是一個好主意。」 ➤ 「在這個非常時期中，知道你的去處和如何跟你聯繫是很重要的。」向他們保證，直到所有事情都安定下來為止，這額外的檢查都只是暫時的。
<u>擔心事情重演和對喚醒物的</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助青少年孩子辨認不同的喚醒物（人、地點、聲音、氣味、感受、 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「當你又被提醒時，你可以嘗試著跟自己說：我現在很沮喪，是因為我又想起了那次事

<p>反應</p>	<p>時間點)，並分辨事件本身及之後才產生的喚醒物之間的差別。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 向青少年孩子解釋會引起青少年孩子對災難事件重演恐懼的媒體報導。 	<p>件，但是現在情況不一樣，因為現在根本就沒有龍捲風，而且我也很安全。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 建議「看新聞報導會讓狀況更糟糕，因為他們將同樣的畫面一放再放。我們把電視關掉好不好？」
<p>人際關係突然改變： 青少年可能會從父母、家人、甚至是同儕關係中抽離出來；在危機中他們對於父母的反應可能會有激烈的應對。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 向青少年解釋這樣關係間的緊張是可以預期的。並且強調在復原的期間，我們都需要家人和朋友的支持。 ➤ 在家庭不同的成員復原過程中都需要寬容。 ➤ 接受自己情緒的責任。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 一家人多花一些時間談談每個人的狀況。「我們這樣互相發脾氣的情形是很正常的，這代表著我們所經歷過的一切。我想我們都很棒地處理著這些狀況。我們有彼此真好。」 ➤ 你可能可以這麼說「當你弟弟昨晚大叫的時候，我非常欣賞你的冷靜。我知道他也同樣把你給吵醒了。」 ➤ 「我想為昨天對你發脾氣這件事情向你道歉。我會更努力讓自己保持冷靜的。」
<p>態度上徹底的改變</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 向青少年解釋，在災難後人們態度上的改變是很正常的，但是要過一段時間之後才會恢復正常。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我們都承受著極大的壓力。當人們的生活受到像這樣極大的破裂，我們都會感到更加害怕和憤怒，甚至充滿仇恨。即便表面上不是如此，但是，當我們回到較熟悉的常規時，我們都會覺得比較好一些。」
<p>想用不成熟的途徑裝大人： 例如，想離開學校、結婚。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鼓勵青少年延緩一些人生重要的決定。並且找尋其他方式使青少年覺得對事情更有掌控感。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我知道你打算要休學和找工作來幫忙。但，更重要的是現在別急著做這些重大的決定。在緊急關頭並不是做重大改變的好時機。」
<p>擔心其他的倖存者和家人。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鼓勵一些能幫助別人又有建設性的活動，但是不要增加會破壞責任感的額外負擔。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助青少年辨別合適且有意義的計畫(例如清掃學校地面的礫石、募款，或是幫助需要的人蒐集生活必需品)。