

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《「心理特攻隊psy」FB 粉絲專頁》

## 如何跟孩子談論負向或災難相關新聞？


電視常有災難新聞、或打人暴力畫面，孩子看到了嗎？孩子如何反應？大人又該如何跟孩子說不好的事？


資訊發達的時代，一個小視窗或螢幕打開，隨時都可以看到琳瑯滿目的新聞，有些重大事件免不妨被孩子閱聽到，可能是驚悚的、可能是駭人聽聞的、抑或是悲傷的…，我們要如何讓孩子適當地接收這些訊息？又不會引起不適切的心理反應？美國心理學會(APA)與美國醫學會小兒科期刊(JAMA Pediatrics)分別在2015年與2017年各自發表相關文章，教我們如何跟孩子談論負向或災難相關新聞。以下是心理特攻隊幫大家整理的訊息，讓我們能夠安心地跟孩子討論任何事情。

### 【階段一：孩子對負面新聞的反應】

先觀察孩子觀看新聞後，是否有相關情緒或行為反應：

「學齡前幼兒」：可能出現咬手指、尿床、害怕陌生人或怕黑、變得黏人、較退縮、出現攻擊行為、過動、不聽話、飲食與睡眠狀況改變、遊戲中出現災難事件相關內容等。0-2歲的孩子雖然不太知道發生了什麼事，但他們可能感受到照顧者的難過情緒，所以可能出現與以往不同的反應；3-5歲的孩子可能稍微知道發生了什麼事情，但他們難適應，所以會變得依賴大人陪在旁邊，幫助他們感覺好一點。





「學齡期兒童」：6-10歲的孩子害怕去學校、變得少跟朋友相處、學校表現變差或有狀況、沒由來地出現攻擊行為、行為變幼稚等；11-19歲的孩子出現較多身體疼痛抱怨或情緒上的改變，甚至有些孩子可能會否認他的反應或是表現沈默。

## 【階段二：怎麼跟孩子討論】

「一般原則」：

**第一步：先想好要跟孩子討論什麼。**（先在腦海中演練一遍，甚至可以事先規劃。）

**第二步：找一個安靜的時間點。**（找一個安靜的地方，可以讓你和孩子專心的時機。）

**第三步：了解他們知道了些什麼。**（先問問他們已經聽到或是知道了些什麼內容，然後聆聽他們。）

**第四步：跟孩子分享你的感受。**（讓他們了解我們也有難過的情緒，即便難過，也可以繼續進前。）

**第五步：告訴他們實話。**（用他們可以理解的方式，讓他們知道事實是什麼，但也不需要講得鉅細彌遺。）

**第六步：給予他們保證。**（結束對話前，陪著他們身邊，回答他們的問題，給予孩子保證你會讓他們安全，讓他們覺得是被愛的。）





「不同的年齡層的孩子，可以這麼做」：

針對0-5歲：

1. 抱住他們、深呼吸，關注在孩子上，而非負面事件。
2. 蹲下與他們平視，心平氣和地說，並使用他們聽得懂的詞彙。
3. 持續讓他們感到安全。

針對6-19歲：

1. 跟孩子討論他們擔心什麼，可以怎麼辦。大一點的孩子或青少年可能有他們的看法，我們可以對未來的災難或負向事件的預防給與建議。
2. 使用溫和的詞彙，必要時給個擁抱，有時候大人的出現就會有安適的感覺。
3. 讓孩子重回學校，讓生活上軌道。且比平常花更多的時間陪著孩子，即便只有一小會兒。
4. 鼓勵孩子花時間跟朋友一起，或是擁有一個安靜的時間讓他書寫或藝術創作。
5. 用健康且適當的方式處理情緒，避免忽視、打罵、或開玩笑。
6. 讓孩子知道你在乎他們，花時間跟他們做一點特別的事情，共同創造正向經驗。

## 【階段三：說完了，然後呢？教孩子怎麼面對】

第一步：保持冷靜。

第二步：讓孩子知道他們是安全的。

第三步：繼續生活。保持原有生活作息，不受影響。

第四步：花額外的時間聚在一起。建立安全感，鼓勵孩子表達他們的感受與情緒。

第五步：做些事來幫忙。可以跟孩子一起想辦法幫助那些經歷過負面事件的人事物。

## 【階段四：持續留意孩子的反應】

有些孩子還是較難去處理相關的情緒，可能會持續出現睡眠困擾或身體上的抱怨（包括覺得累、頭痛、肚子痛、感覺不舒服等），有時會改變其行為表現（包括攻擊行為、行為不成熟或是較沒耐心），也會出現心理健康的困擾（像是會悲傷、過度悲傷、或焦慮等）。當出現的狀況我們很難處理與掌握的時候，需要陪同孩子尋求醫療相關專業協助。

## 【階段五：家長自我照顧】

談論負向事件內容是很不容易的，不要忘記照顧自己！

1. 關掉新聞。
2. 休息一下。
3. 做些運動。
4. 做一些可以讓你和家人心靈療癒的事情。