



图片来源: Freepik.com

为面对创伤的孩子提供支持

正如《[创伤：父母须知](#)》一文所述，创伤是对真实的或感知到的安全威胁做出的身体和情绪反应。

父母和照顾者面临的主要挑战是设法确定造成创伤的可能原因，并通过帮助孩子建立复原力（帮助管理创伤和预防未来创伤的情感技能和工具）来减轻创伤造成的影响。如果您发现创伤的迹象，[请与儿科医生沟通](#)，尽快寻求帮助。

如果您的孩子经历了创伤，以下方法可为孩子提供支持，[帮助他们建立复原力](#)。

- **首先请照顾好自己。** 要想为孩子提供支持，您必须首先照顾好自己。如果您正在经历抑郁、焦虑、经济困难、家庭暴力或类似的压力，您自然的情绪反应可能会对孩子不利。所以，首先请照顾好自己和您的家庭。
- **留意学校或社区中可能存在的负面影响。** 儿童在学校和社区可能面临各种创伤性挑战，例如社区暴力、酒精或药物滥用、[种族歧视](#)和[其他歧视](#)，以及其他健康威胁。与他们谈论他们可能害怕的危险，并与老师、其他家长和社区领导交谈。如果存在负面影响，您可能可以在社区中找到改善安全状况的方法。
- **频繁进行对话。** 如果您在孩子很小的时候（比如学龄前）就开始和他们谈论可能会让他们感到恐惧或不安的危险、威胁和经历，他们长大后更有可能继续和您谈论这些问题。这样的对话并不容易，但却可以帮助您和孩子建立信任感，这样他们就可以和您或其他值得信任的成年人谈论生活中可能造成创伤的事件。
- **让对话成为教育机会。** 无论您是通过对话来支持经历创伤的孩子，还是使他们能够去帮助经历创伤的同龄人，持续对话可以成为让孩子接受教育的好机会。重要的是，您可以利用与孩子之间的照护关系和依恋关系帮助他们了解种族歧视、轻度冒犯和欺凌等可导致创伤的行为所产生的负面影响。我们都想支持那些经历创伤的孩子，但我们也可以利用照护关系来培养懂事的孩子，使其了解那些会伤害他人的互动行为。

- **探索更具体的建议。** 关于如何帮助遭受创伤的孩子，如需获得更多建议，请参阅 [《养育遭受创伤的孩子》\(Parenting a Child Who Has Experienced Trauma\)](#) 一文。

[如果您发现了创伤的迹象](#)，早期干预有助于减轻症状和建立复原力。以下是一些最有效的治疗方法：

- **心理疗法。** 包括暴露疗法和[认知行为疗法 \(CBT\)](#) 等循证治疗。
- **自助小组。** 经历过创伤的孩子通常会在与有类似经历的人的交谈中得到很大程度的慰藉。您当地的学区或学校辅导员或许可以帮助您的孩子获得同侪支持资源。此外，全国精神疾病联盟 (National Alliance on Mental Illness, NAMI) 可提供[多种同侪支持小组](#)。
- **冥想。** 有很多[正念冥想和呼吸练习](#)形式，包括在线资源和应用程序。越来越多的研究表明，[正念冥想有助于缓解压力](#)、焦虑和创伤后应激障碍 (PTSD)，并且有助于提高复原力和幸福感。
- **家人和朋友的支持。** 当儿童和成年人受到创伤时，他们通常会在情感上变得封闭，并且会感到孤独。当您和您的孩子经历创伤性事件时，[获得同龄人和其他家庭成员的支持](#)至关重要。
- **药物。** 在某些情况下，可在短期内使用一些药物来帮助儿童缓解 PTSD 症状。

如果您发现孩子的行为在经历创伤性事件后发生了变化，请务必[联系您的初级保健儿科医生](#)，以便尽早发现心理健康问题。

创伤造成的影响是可以治疗的。但创伤可能是一个非常难以克服的挑战，所以一定不要让您的孩子独自应对。

如需详细了解不同年龄段儿童的心理健康问题，请访问 Project TEACH 父母和家庭网页：
<http://bitly.com/PTEACH-Family>

如需更多创伤知情资源，请访问 Project TEACH 预防科学网页：
<https://projectteachny.org/prevention-science/>

特别鸣谢帮助我们编写了这份讲义的 Project TEACH 顾问小组。