

回應因荷里活廣場不幸事件而引發的情緒

小學生家長篇

近日電視及網路不斷充斥有關一宗不幸事件的新聞和資訊，孩子透過各種媒體目睹事件或從其他人口中得悉事件，或會出現各種情緒及感到困擾。以下有一些建議，可供家長與孩子傾談時作為參考。

孩子可能因突發事件而出現以下反應：

1. 倒退行為 (如：尿床)
2. 易怒、易哭或容易想起一些不開心的事件
3. 黏人或爭取父母/其他人注意力
4. 怕黑、怕夜晚或發惡夢
5. 逃避上學



如孩子出現上述情況，家長可以：

1. 陪伴在孩子左右，讓孩子感到安全
2. 讓孩子就事件表達自己的感受和看法 (可以利用圖畫、文字或遊戲)，接納並確認孩子的反應是正常的
3. 讓孩子保持生活的常規，如用膳和作息時間等，但亦可按情況容許某些彈性
4. 與孩子一起探討及尋找正面的方法去面對恐懼和不安，如：唱歌、看圖書、玩玩具或找人傾訴等。同時協助孩子舒緩不安情緒
5. 接受孩子可能出現年齡倒退的行為 (如：不肯獨睡等)，但同時鼓勵孩子回復適齡的行為
6. 為孩子維持一個安定和舒適的環境，增加孩子的穩定性和安全感
7. 以身作則，留意自己的言論，適當地表達和處理自己對事件的感受和看法

同時，家長應避免：

1. 繼續讓孩子觀看相關片段或報導
2. 就事件發表一些過激或武斷的說話
3. 否定或輕視孩子的恐懼和感受（例如：「不用怕，沒有甚麼值得害怕的。」）



如有需要，家長可聯絡以下輔導機構，同時，亦可向學校老師或社工尋求協助：

社會福利署	2343 2255	24 小時
醫院管理局 精神健康專線	2466 7350	24 小時
香港紅十字會 Shall We Talk 心理支援服務	5164 5040	Whatsapp: 5164 5040 (發短訊以預約服務) Telegram: @hkrcshallwetalk (發短訊以預約服務) 網上登記： http://link.redcross.org.hk/pssreservation
「童你心」家長專線	2866 6388	星期一至四：14：30 – 16：30
路德家長專線	3622 1111	星期一、三及五：10：00 - 12：00 星期二、四：16：00 - 18：00 Whatsapp：92508124