

THE PARENT LETTER



About Our Kids
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第一冊，第二期

2003年3月

與兒童談論恐怖主義及伊拉克戰爭

國土安全部最近做出全美進入「橙色戒備」的決定，伊拉克也可能發生戰爭，家長與孩子討論這些話題時，會感到很棘手。我們建議家長們牢記，孩子的反應可能受下列因素影響：

- **兒童年齡。**學齡前兒童會將事實與想像和對危險的恐懼混為一談。他們尚不具備客觀看待事物的能力，也無法消除令人煩惱的想法。他們也許沒有意識到，新聞節目其實是在重複廣播同一事件，因此會以為事件在反復發生，而且涉及的人數也遠比實際情況要多。學齡期兒童能區分幻想與現實，但在面臨壓力和心理波動時，區分兩者也許不無困難。他們也可能輕信謠言。他們也許會將恐怖電影中的場面等同於新聞鏡頭，以為新聞事件比實際情況嚴重。此外，新聞的畫面性和即時性也使兒童以為衝突地點與家裏很近——也許近在咫尺。初中和高中階段的孩子也許對政治局勢很感興趣，覺得需要表明立場或採取行動。他們也許會躍躍欲試，想參與和暴力行動相關的政治或慈善活動。
- **兒童的人格類型與氣質。**有些孩子天生比較膽小，看了有關危險局勢的新聞，可能會加劇焦慮情緒。有些孩子則是另一個極端，他們對新聞中描述的暴力和苦難毫無反應，或無動於衷。由於報道一再重複，他們也許負荷過重，變得麻木不仁。
- **兒童的發育階段。**兒童將新聞與自己生活中的事件或問題聯繫起來。幼兒通常擔心與父母分離，關注行為的好壞，而且害怕受罰。他們在新聞中看到孤身一人的孩子時，可能會問一些與這些孩子有關的問題，並引出與自己的好壞行為有關的問題。由於初中階段的孩子正處於同學競爭階段，正在形成更為成熟的觀點，因此會關心公平與懲罰的問題。青少年則考慮倫理，政治，甚至親身參與潛在回應等較大的問題。和成年人一樣，青少年也許會反思生活，重新審視自己的首要問題與興趣愛好。

跟所有重要討論一樣，此類討論的目標是保持溝通之路暢通無阻。家長必須把握好面對現實與打消疑慮這兩方面的尺度，因此需要牢記下列準則：

- 說實話。談論暴力行動不會增加孩子的恐懼；而讓孩子獨自承受恐懼反而很危險。儘管家長和老師不想讓孩子面對冷酷的現實，但提供虛假資訊或者避免討論，均於事無補。

- 根據孩子的年齡和興趣，使用恰當的語言和概念討論問題。例如，跟幼兒談話時，運用有關憤怒情緒及違反法律等簡單而具體的概念。年長一些的孩子，可以和他們談談歷史和政治等話題。
- 尊重孩子不談某些特定問題的願望，等孩子願意時再談。有些孩子也許不懂該如何談論自己關心的問題，因此，家長引出對話常常很有助益。
- 要做好準備，尋找談話機會，比如，與孩子一起看電視的時候，就是談話的好機會。
- 開始討論時，可以詢問孩子聽說了什麼，或者想到了什麼。在明白哪些事情對孩子很重要，哪些事情讓孩子感到困惑或煩惱以前，千萬不要說教。
- 要注意孩子的非語言反應，如面部表情，姿勢和玩耍行爲。
- 對孩子的恐懼切勿置之不理。孩子的恐懼減輕時，可能會感到不安或者自責。告訴孩子，他們的情緒很正常。
- 透過探索問題，並找到積極的應對方式，幫助孩子控制恐懼及焦慮。
- 給孩子講述人們是如何受到保護的，從而讓他們安心。例如，告訴孩子，社區中或者總統會見各國首腦時，警察會採取哪些常規和特殊措施。盡力加強各類安全措施，例如，告訴孩子在害怕時與成人交談很重要，知道父母的電話號碼很重要等。
- 避免因假想而引發恐懼，並透過提供可靠真實的資訊，使謠言不攻自破。讓孩子明白，很多人都在共同努力，防止暴力事件再次發生。
- 維持日常現狀，這樣有助於事件正常化，恢復安全感。
- 繼續關注孩子擔心的問題。回答問題及解決恐懼心理，單靠一次促膝談心或一次歷史課不一定能達到目的。隨著時間推移，新的問題會不斷形成並出現。因此，有關恐怖主義及戰爭的討論應在必要的基礎上持續進行。

羅賓·古德曼 (Robin Goodman) 博士，安尼塔·裘裏安 (Anita Gurian) 博士及紐約大學兒童研究中心職員編寫

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於瞭解，預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮，抑鬱，學習困難或注意力困難，創傷及壓力相關症狀。

如您或您的孩子需要幫助，諮詢專業人士一周七天，一天二十四小時透過生活資訊網 (LIFENET) (1-800-543-3638) 為您服務。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其它語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊，準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。



改變兒童心理健康之現狀
紐約大學兒童研究中心

577 First Avenue
New York, NY 10016

1981 Marcus Avenue, Suite C102
Lake Success, NY 11042