

与孩子谈论战争

无论您年龄几何，战争都是可怕的，并且会造成严重的痛苦和不确定性。作为照顾者，您可能不知道该如何与您照顾的孩子谈论这些问题。

虽然没有简单的方法可以解释如此令人困扰和复杂的事情，但这里有一些建议，可以帮助您有一个好的开始。



首先理解并处理自己的感受

孩子们向生活中的成年人寻求指导和信号，以了解他们自己应该如何感受。理想情况下，您能平静地或至少从您能掌控的事情的角度与您照顾的孩子交谈。因此，无论您个人正在经历什么、感受到什么，都要尽力去了解它，并首先采取措施来管理和应对自己的情绪。

根据您的情况（包括更困难的情况，例如您的亲人在战争中处于危险之中，伴侣被派往战区，或者您是过去战争的幸存者等），您可能会感受到很多强烈的情绪，如焦虑、抑郁、恐惧、创伤或其他形式的痛苦。您越能掌握自己的情绪，就越能帮助您照顾的孩子克服自己的痛苦。（如果您正在应对心理健康问题，请考虑向医生、精神健康护理专家或支持小组寻求帮助。）

这并不是说您不应该表露或者拥有情绪。可以用适合孩子年龄的方式告诉他们您的感受和原因，但最好是在告诉他们的同时，也能告诉他们您在当时的情况下尽力做的事情。通过分享您管理情绪和进行自我保健的方法，您可以以身作则，教给孩子们如何认识自己的情绪，如何使用应对技巧，以及如何建立复原力。



坦诚对话

学龄儿童及年龄更大的儿童已经对世界上发生的事情有了模糊的了解，无论是直接还是间接地通过互联网、电视节目、社交媒体、无意中听到的谈话等。特别是考虑到错误信息（和虚假信息）传播的速度，最好能在他们听到这些信息之前帮助他们对这些信息进行分类。

首先询问他们了解什么，比如有关战争的情况，然后带着真正的兴趣倾听他们的发言，尽量少打断他们。在某些情况下，孩子不愿意谈论这件事—这没关系。只要让他们知道，当他们准备好倾诉时，您就在他们身边。而且要在一段时间后再次就该主题与他们进行讨论。

如果他们敞开心扉，请聆听而不要评判。让他们倾诉，并肯定他们的感受。（是的，这很可怕。是的，人们处于危险之中。）用温和、诚实和实事求是的态度回答他们的问题。如果您不知道答案，请告诉他们您不知道，或者，如果准确的话，告诉他们答案是不可知的。尽力提供准确（适合年龄）的信息，不要激化、忽视或否定他们的感受。意思是，坦诚地告诉他们当前发生的一切，以及他们和其他亲人的安全和福祉。

例如，如果他们不住在战区附近并且可以安全地避开战区，请解释这一点。如果他们确实住在战争地区附近，您可以向他们解释他们离战争发生地的距离，并告诉他们正在采取的措施和预防措施，以帮助保护他们和您自身的安全。如果他们的父母或他们关心的人正在参加战争，那么可以承认这人的安全受到威胁，但也要告诉他们这个人受过训练，会尽最大努力保护自己和他人的安全。

他们可能会就此进行多次对话，并且可能会多次重复同样的问题。保持沟通畅通，让他们知道您就在身边。此外，与他们分享应对压力的方法，让他们学会如何应对压力。

而且，重要的是，在这个过程中，要帮助他们理解，一个国家的人民并不一定代表或支持其政府采取的行动。比如，他们不应该对某个国家的公民或国民后裔怀有恶意或负面情绪。

限制他们的接触

注意孩子在电视、广播和网络上看到或听到的内容。考虑减少关注战争新闻事件的屏幕时间。关于一个主题的信息太多会导致焦虑。

如果他们身处事件的漩涡中，帮助他们找到一个安全的地方或方法，至少暂时远离不确定性、头条新闻和其他人的强烈情绪。这可以很简单，比如一起静静地唱一首歌、玩一个游戏或做一顿饭。无论如何，让他们（和您自己）休息一下。

帮助他们管理情绪

让孩子参与创造性活动（例如，玩耍、画画、写作或其他表达形式），帮助他们以安全的方式并在支持性的环境中处理自己的感受。这有助于孩子们找到表达愤怒、恐惧或悲伤等难受情绪的积极方法。

此外，帮助他们找到放松的方式，如深呼吸、伸展运动或冥想，并鼓励他们做自己喜欢的活动，如户外玩耍、跳舞、阅读或其他爱好。适应逆境和创伤的能力可以帮助孩子控制压力、焦虑和不确定感。建设复原力可以采取多种有效形式，包括：

- 和朋友一起出去玩，或者结识新朋友。有时，人们在痛苦中会孤立自己，但社会支持是一种重要资源。
- 帮助他人能让孩子们感到自己有力量。请孩子帮忙完成他们能完成的任务，或让他们参与适合他们年龄的志愿工作。
- 无论在顺境还是在困境中，制定并坚持常规生活习惯都能给人带来慰藉，因为很多事情都可能是未知的或无法控制的。
- 教会他们自我保健的原则和实践方法，如吃营养食品、运动、休息等，也有助于增强情感、精神和体力以及耐力。

给他们希望的理由

重要的是要增强孩子的能力，帮助他们记住自己过去曾成功地应对过困难，这些困难，甚至是令人难以置信的困难，帮助他们建立了应对新挑战的力量。帮助您照顾的孩子相信自己能够解决问题并做出适当的决定，例如进行角色扮演或帮助他们理解可能发生的情况、反应和选择。

另外，试着找到乐观的理由。越来越多的研究表明，积极思维与改善健康息息相关，这可能是因为积极情绪有助于减轻压力。例如，帮助孩子思考他们曾经有过的积极经历，以此提醒他们好事一定会发生。哪怕是微小的积极变化迹象也要积极予以肯定，这样可以帮助人们产生希望，让人相信事情会变得更好。

在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter，获取更多关键支持资源和信息。

资料来源

1. American Psychological Association. Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens. [apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine](https://www.apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine). 访问日期: 2022年4月26日。
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Talking to children about the war in Ukraine: 15 tips for parents. [aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf). 访问日期: 2022年4月26日。
3. Healthychildren.org. How to talk with your child about the war in Ukraine. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx). 访问日期: 2022年4月26日。
4. Healthychildren.org. Effects of deployment on children & families. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx). 访问日期: 2022年4月26日。
5. Council of Europe. Psychological first aid for Ukrainian people. [coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people](https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people). 访问日期: 2022年4月26日。
6. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. [apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers](https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers). 访问日期: 2022年4月27日。
7. Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950). 访问日期: 2022年4月27日。
8. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking. [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking). 访问日期: 2022年4月27日。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 143002-022024 OHC