災害やその他のトラウマ的な出来事を子供がうまく乗り越えられるように手助けすること

子供の世話をする人へのヒント

子供は、メディア放送や人が話している内容を耳にすることによって、災害やその他トラウマ的な出来事を直接的、又は、間接的に体験することがあります。直接的でも間接的でも子供は困惑し、恐怖や不安を覚える原因となります。彼らは、何が起きていて、何をすれば良いのか、大人に説明と指導を求めます。

子供がうまく乗り越えるように手助けするヒントが下記に記されています。

常に落ち着いて、安心させましょう。

貴方がトラウマ的でストレスの多い出来事に対し、どのように反応するかは、子供にも影響します。もし貴方が非常に不安で心配していると、彼らは恐怖や不安を覚えます。貴方自身が落ち着き、自分のストレスと不安を減らすことによって子供を助けることができます。これによって彼らを安心させ、安全を感じさせることができます。もしストレスに圧倒されるような気分を持つ場合は、助けを求めましょう。

子供がどのようにストレスに反応するか知っておきましょう。

災害やその他のトラウマ的な出来事が、特に自分の家族や地域社会に直接影響を与えた出来事だった場合は、子供がどのように感じ、考え、行動するかに影響を与えることがあります。子供の反応は年齢や何が起きたのかを理解できるかによって変わってきます。

全ての年齢の子供に共通する反応

- 実際には病気ではないのに、頭痛、腹痛、胸痛などの痛みを訴える
- 不安、 恐怖、悲しみ
- 食欲の変化
- 睡眠障害や悪夢
- 突然の行動の変化

プリスクールの年齢に特定した反応

- 親にしがみつく
- 殴る、蹴る、噛むなどの攻撃的な振る舞い
- 夜尿、親指しゃぶり、 便秘
- 暗闇を怖がり、一人で寝るのを拒む
- 自分の行動が災害をもたらしたと信じる

低学年の年齢に特定した反応

- 親にしがみつく、暗闇への恐怖
- 学校に行きたがらず、学業において問題がある
- 仲間との問題

プレティーン・ティーンエイジャーに特定した反応

- キャラクターを演じる: 反抗的な態度、攻撃的な振る舞い、薬物摂取などリスクを負う
- 日常の活動に興味を失くし、引きこもる。
- 家庭・学校での問題

災害やその他のトラウマ的な出来事を経験することによって、子供にストレスを与えることがあります。

このヒントの用紙に載っている情報は、子供がトラウマ的な出来事を乗り越える方法を理解するのに役立ちます。

W

子供のために時間を作り、彼らの質問に答えましょう。

貴方の子供は出来事の後、困惑し恐怖を感じ、たくさんの質問を抱えているかもしれません。彼らの心配事を無視しないで下さい。彼らと必要以上の時間を過ごして下さい。彼らの質問に答え、彼らが理解できるように事実を説明してあげて下さい。彼らが感じたことは何でも口に出すように促し、そのような感情を持つことは当たり前であることを伝えましょう。

ニュースに触れる機会を制限しましょう。

テレビ、新聞、又はソーシャルメディアなどを通して、災害やその他のトラウマ的な出来事に関するニュースにあまり触れすぎると、子供を心配させたり困惑させたりすることもあります。彼らが見るニュースの量を制限し、彼らと一緒にニュースを見て、何が起きているか説明してあげましょう。

家族の日常の習慣を保ちながら、柔軟でいましょう。

毎日の習慣は正常感やコントロール感を与えます。できる限り、いつもの習慣を保ちながら、変化する状況に対応できるように柔軟でいましょう。それは貴方と子供がうまく乗り越えるのに役立ちます。

できる限り:

- 家族の食事やベッドタイムストーリーなど基本的な習慣を保ちましょう。
- 子供が正しい食事を取り、十分な睡眠を取り、適度な運動をするような健康的な習慣を保ちましょう。
- 子供が夜に怖がるようであれば、電気をつけて寝かせてあげたり、必要であれば一時的に貴方の部屋で寝かせてあげるなど、必要に応じて一時的に規則を緩め期待を下げましょう。

繋がっていましょう

その出来事により子供が家にいる場合は、他の家族のメンバーや友人などと連絡し取り合うように手助けしましょう。直接に人と会うのが安全でなかったり、不可能である場合は、電話、Eメール、ソーシャル・ネットワーキング・サイトなどはコミュニケーションを図るのに良い方法です。

子供を参加させましょう

災害後の建て直しに向けて行われるいかなる尽力的活動に子供を参加させましょう。共に新しい未来を計画し、建てることは復興を可能にする良い手段です。子供に達成可能な任務を与え、彼らができる事に集中させましょう。家族の緊急プランを繰り返し練習することによって、将来的な災害に対して不安を減らすこともできます。

サポートを受ける時と場所を知っておきましょう。

もし貴方の子供がなかなか乗り越えられない場合、年中無休の 1-800-LIFENET へお電話下さい。無料で秘密保護されたホットラインが精神的健康の情報の提供や紹介を行っています。1-800-Lifenet 又は 1-800-543-3638 (英語)、1-877-AYUDESE 又は 1-877-298-3373 (スペイン語)、1-877-990-8585 (アジア諸国の言語を話される方々)、1-212-982-5284 (TTY)へどうぞ。

貴方は一人ではありません。

サポートはいつでも

受けられます!

1-800-LifeNet
1-800-543-3638
(英語)

1-877-Ayudese
1-877-298-3373
(スペイン語)

1-877-990-8585
(中国語)

1-212-982-5284
(TTY)

NYC Health