

親愛的家長：

在經歷了這次的大地震後，孩子們會產生的反應有很多，孩子可能更害怕獨處、和親人分開，孩子也會擔憂自己持續處於危險之中，並害怕災難再次發生，透過下面技巧可以幫助孩子了解父母會保護他們、幫助他們，以幫助孩子渡過困難：

- * 確認孩子活動地方是一個安全的遊戲區域，並且有其他大人協助。
- * 以溫和平穩的口吻，回答孩子的詢問，表達難事件的經過、原因和後續的安排。
- * 告知孩子社會上有許多人在保護家裡的安全，予以安定感。
- * 允許孩子表達情緒，包含驚慌、恐懼、憤怒、難過等。
- * 允許孩子有短暫的退化行為，勿過度擔心，也避免指責與批評。
- * 減少重複暴露在災難的圖像、訊息、媒體報導當中。
- * 避免不必要的暫時分離，如果家長需要離開，請告訴孩子何時會回來讓安心。