

# 如何帮助战争中受伤害的儿童和青少年



UNIVERSITÀ di VERONA  
Dipartimento di SCIENZE UMANE



UNIVR  
IL SAPERE A COLORI



以下是成年人可以帮助战争中受伤害的儿童和青少年理解和应对情绪的一些方法。

## 战争对于心理的影响是什么？

战争会对儿童和青少年的幸福感造成创伤性影响。战争受害者可能有身体上的症状（例如，头痛、疲倦、食欲不振）、哭泣、焦虑、激动、抑郁、易怒、内疚（例如，因为幸存下来）、困惑、失眠、做恶梦、无法采取行动，避开谈话，回归幼稚期行为（例如，吮吸拇指）。

请记住，这些是对异常事件的正常反应！

## 战争受害者会有什么情绪？

他们可以感受到的情绪例如...



恐惧



悲伤



愤怒

## 您如何帮助儿童和青少年应对恐惧、悲伤和愤怒？

### 寻找解决方案

#### 采取措施以帮助解决问题

- 确保满足基本需求（例如，住所、食物、水、卫生服务）。
- 防止进一步的身心伤害。
- 知道总是可能做些什么。
- 时常尝试理解。

#### 谈论事实

- 帮助他们了解情况。
- 提供清晰和适合该年龄层的信息。
- 不要做出虚假的承诺，不要编造你不知道的东西。
- 使用平静的语气来提供信息。

### 寻求和给予支持

#### 理解和表达你的情绪

- 向他们保证他们的感觉是正常的。
- 鼓励他们表达自己的情绪（例如，通过说话、绘画、写作）。
- 问：“什么能让你感觉良好？”
- 避免无益的建议，例如：“你不应该感觉那样”或“你的痛苦会很快过去”。

#### 接受和给予帮助

- 在不打扰的情况下提供实际帮助和支持。
- 尊重文化、年龄、性别的差异。
- 不要强迫他们说话并接受沉默。
- 尝试让儿童和青少年与家人或能够照顾他们的人团聚。

### 了解什么是重要的

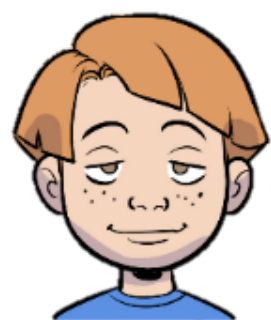
#### 花一些时间专注于其他事情

- 帮助他们思考积极的课题。
- 建议些放松活动（例如，散步、唱歌、玩耍）。
- 建议青少年让年幼的孩子参与休闲活动。
- 组织校园和教育活动。

#### 适应

- 确定最紧迫的需求。
- 找出在那一刻对每个人来说最重要的是什么。
- 尊重每个人做决定的权利。
- 不要对任何活动或感受进行批判。

我们希望他们能感受到的情绪例如...



放松



愉悦



希望

作为一名成人义工，请记住：

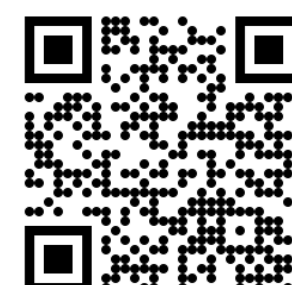
休息并照顾好自己。  
接受你能做的和不能做的。  
不要认为您必须为每个人解决问题。  
如果儿童和青少年长时间受到干扰，请联系支援服务。

有很多方法可以应对恐惧、悲伤和愤怒：我们可以根据具体情况选择更有效的方法，也可以开拓新的方法！  
请参阅以下链接以获取更多有用的措施和资源 <https://www.hemot.eu/risorse-querre/>

#### 参考：

- National Child Traumatic Stress Network, & National Centre for Post-Traumatic Stress Disorder (2006). *Psychological first aid. Field operation guide* (II ed.). NCTSN, NCPTSD.
- World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO.

由 D. Raccanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi 和 R. Burro 所创建  
心理学研究中心 HEMOT® (Helmet for EMOTions, [www.hemot.eu](http://www.hemot.eu)), 维罗纳大学人文科学系  
由 E. Ferrari 所绘制 - [中文] 版本由 [颜素婉, 李霖凯] 翻译与编辑



HEMOT®  
Helmet for EMOTions