

会受·的心

孩子在亲历了关乎自己或他人生命的，具有冲击力的事件之后，身心都会有各种各样的反应和症状。这是对受到打击的事件最自然的反应和症状，其大部分都是暂时的。但是这些事件对孩子来讲，如果过于痛苦或不能适当的应对，其反应的时间就会延长，症状也会加重。

本文讲述了由这种打击会引起孩子的哪些身心变化，以及作为家长应掌握的基本处理方法，请大家阅读。

(适用对象小学高年级)

身心如何变化

游玩·学习

- 游戏，学习或喜欢的事情不能集中精力

饮食·睡眠

- 没有食欲
- 入睡困难

身体

- 头痛
- 腹痛
- 身体易疲劳

神经紧张

- 害怕响声
- 焦急
- 易生气

重返婴儿期

- 害怕独处
- 像幼儿一样撒娇
- 不想独自睡觉

呆滞

- 发呆
- 不说话

逞强

- 像什么都没发生过一样平静
- 突然兴奋，嬉戏

悲伤和愤怒

- 责备自己
- 责备他人

害怕·不安

- 容易害怕
- 易做恶梦
- 做恶梦猛地坐起来

首先，周围的大人必须从容镇静

周围的大人如果能从容冷静地接触孩子，孩子也可以恢复平静。如果大人压制自己的心情，孩子也会模仿，不会将自己痛苦的心情表达出来，家长可以试着用“现在我的心情是这样的”或者“体会一下各种各样的事情也很好啊”等孩子可以理解的语句来关心他们。

当然，有些家长无法承受孩子讲述受到打击的事情，遇到这种情况，家长本身可以求助于跟自己关系最近的家人和朋友，如果依然无效，请寻求专家帮助。

说话？不说话？ 孩子有话想说的时候，请悉心聆听

孩子可能会重复说同样一句话，这是因为通过说话，孩子可以在脑中清理这些事情，一定要给予倾听。当然，也有不想说话的孩子，这时不要盲目的询问，而是让他知道，有话想说的时候，父母随时都是最好的听众。

正确的信息 信息要正确传达，拒绝谣言

应该如何把事实向孩子解释，是很头痛的问题。不解释透彻的话，因谣言四起，会引起各种想象，反而会增加孩子的不安。如何正确传达信息，也可以参考学校的通知。

身体治疗 孩子如果讲述身体症状，应给予身体方面的治疗

应该带孩子去医院进行身体方面的治疗，在缓解痛苦的同时，也会给孩子一种被呵护的安全感。

不要让孩子独处 应陪伴孩子

像小孩子一样撒娇，不想一个人独处的时候，家长不要视而不见，应尽可能的和孩子在一起，孩子撒娇可以放松心情，渐渐地平静下来，家长应暂时把孩子当作幼童来对待。

不要训斥孩子 即使是逞强，其内心也是不安的

孩子时而像什么都没发生一样的平静，时而又很欢实，是因为孩子幼小的心灵无法承受这种悲伤和打击，在尽全力抵抗的表现，其实心中非常不安。家长可以替孩子说些“好痛苦啊”之类的话，不知如何表达时，也可以握握孩子的手，摸摸孩子的后背，给予安慰。

平常的生活 保持日常生活很重要

孩子在经历了出乎意料的事情后，映入眼里的世界，看上去就和以前有所差异，所以，学校也好家庭也好，应尽可能的维持孩子正常的饮食，睡眠，学习等日常生活，这并不是无视悲伤和打击，虽然悲伤是主要问题，但保持正常的日常生活，是为了不让恢复能力低下。当然，也有因为受到强烈打击而不能维持正常生活的情况，这时要咨询专家（生活顾问或医疗机关）。