

當孩子憶起可怕或

不安的經歷時……

依度係我地屋企，
好安全的

媽媽喺度陪住你



你係我嘅寶貝

把他/她抱在臂內、溫柔的擁抱、拍拍背脊安撫，
讓孩子感覺安全是最有效的方法。



香港中華基督教青年會

輔導組

耐心聆聽

有咩唔明白，放心同
爸爸媽媽講吖！

會唔會好驚？爸爸
會陪住你的！

媽媽見到你
好唔開心，
係咪好擔心呀？

會好多唔明白，
爸爸都會的，個心
仲會囉囉嚟！

我地都會傷心，
會流眼淚，
會好難受！



明白孩子的感覺與處境是十分重要的，
能夠設身處地確認孩子的情緒，
協助他用情緒形容詞去描述當時的感受，
不要太快作出教導，先要明白，切忌妄下了判斷或批評。



孩子很需要父母給他們的安全感，
如父母不幸一同經歷了創傷，同樣感到不安、焦慮，
當與其他成年人傾談時要留意子女會否在身邊，
因子女很容易會承載了父母的感覺。

享受玩樂時間



鼓勵孩子多參與運動，
亦多與其他小朋友一齊玩，
遊戲是兒童疏理情緒最熟悉的方法。

維持規律生活



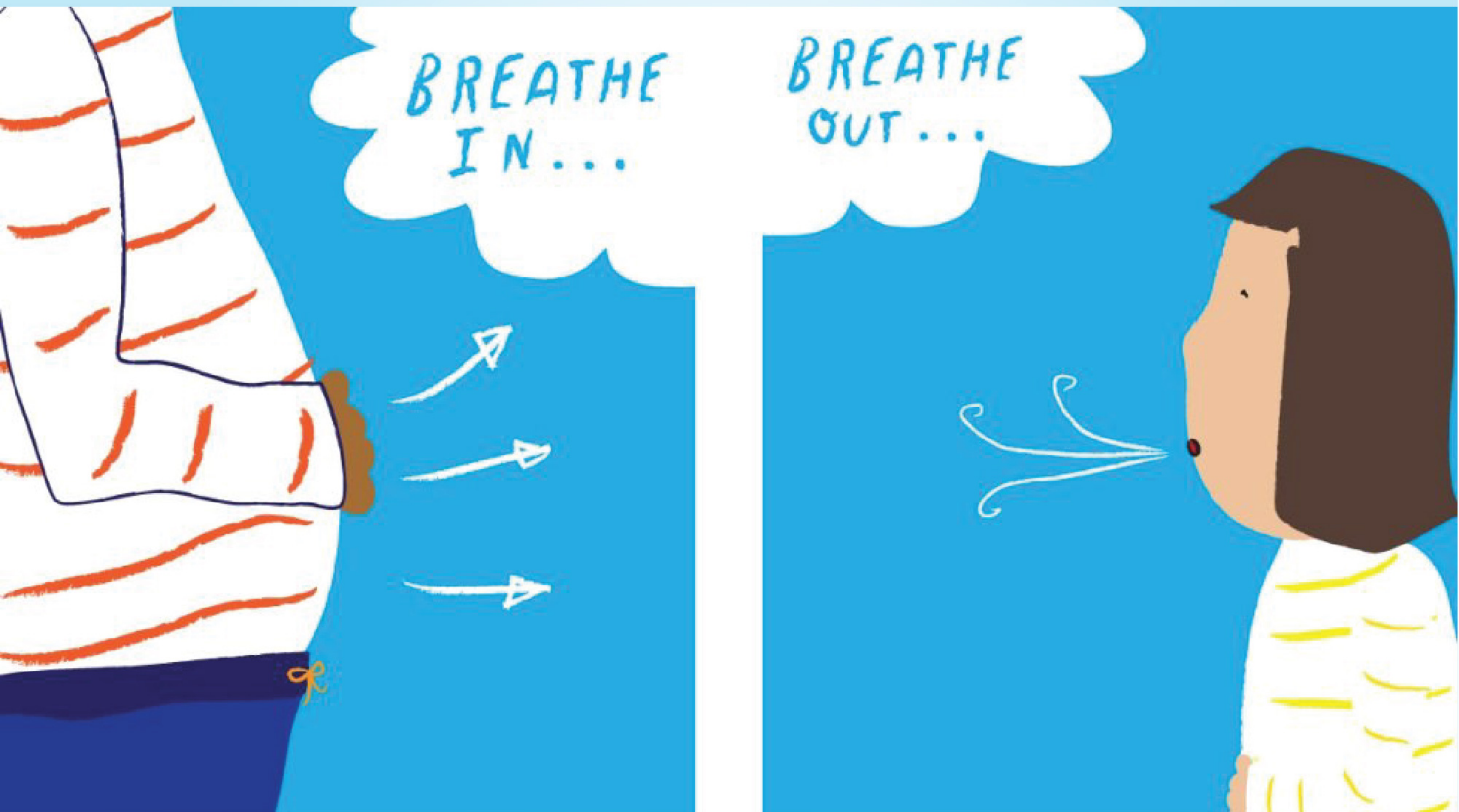
生活維持原有的規律模式，
例如穩定的作息時間表，包括吃飯、玩樂和睡覺，
有助孩子身心狀態返回穩定。

放鬆練習 (1)



呼吸練習有助減低焦慮，
用一條羽毛/花/紙條放在孩子的口前面，
請孩子慢慢吸氣，父母數1-2-3-4，
然後請孩子慢慢呼氣，父母數1-2-3-4。

放鬆練習 (2)



練習腹式呼吸，
先請孩子放一隻枕頭或毛公仔在肚的位置，
然後請孩子慢慢地呼吸，
留意枕頭或毛公仔在肚升起下沉。

孩子是上天給父母最好的禮物
我們要好好守護孩子的未來



如需情緒輔導協助，歡迎致電YMCA輔導組：2783 3431

FB : Ymca.Counselling