

亲爱的家长/监护人

通过这本图书，您可以与孩子展开有关恐怖袭击和做好应对准备的对话。

与孩子深入讨论这些话题是非常重要的，因为这有助于孩子掌握情绪管理的方法，不会对生活中所可能发生的恐怖袭击产生恐惧。因此，在与孩子进行讨论之前，您也需要做好充分的准备。

如何帮助孩子处理危机：

- 了解孩子关于恐怖袭击的感想
 - 集中关注媒体报道的正面信息（例如：在恐袭中，人们英勇救援他人的报道）。您应避免让孩子观看血腥的恐袭画面，或过分讨论袭击者的行为，以免造成偏见与恐惧。您应该强调恐袭事件一般极少发生。若发生恐袭，您更应监督与限制孩子使用社交媒体的时间与次数，避免孩子接触过多的负面或不实的报道。
 - 允许您的孩子澄清任何疑问。



- 与孩子讨论如果同样的事情发生在他的身上，他会怎么处理。
 - 聆听、安抚与安慰您的孩子
 - 认同孩子的感受，比如您可向孩子说“你听起来有些担心、害怕”和“你当下的感受是正常反应”。
 - 向孩子保证家里的日常生活不受干扰，让孩子知道社会中仍有见义勇为的好心人，例如坚守岗位警察、消防员、医生、护士和老师时时刻刻都在保护我们。
- 与孩子讨论恐袭发生时应如何保护自己
 - 家长本身必须了解如何应对恐袭事件，并确保孩子熟悉全国保家安民计划（SGSecure）里指导的应对步骤，如逃离、躲藏、通报（第 22-27 页）。



- 如果您的孩子是由另一名成人照顾，您应当教导孩子如何向该名成人寻求协助以确保安全。在孩子单独一人的情况下，他应如何找一个安全的地方躲藏起来。
 - 与孩子练习如何使用呼吸技巧保持冷静（第 43 页）。
 - 鼓励孩子在确定情况恢复安全后，协助有需要的人士。
- 鼓励孩子在感到恐惧或焦虑时应即通知您，并且鼓励孩子用爱心去关怀别人。
 - 让孩子了解第 42-43 页中说明有关精神创伤和承受压力的迹象。
 - 让孩子明白寻求他人协助也是坚强毅力的表现，并且教导孩子如何正确寻求帮助。
 - 鼓励孩子留意身边是否有朋友感到忧虑，并把情况告知学校或家里的成人。