

# 帮助孩子 面对生活里 不确定的情况



- 生活里有各种难以准确预知的事情，例如天气、疫情、亲友离去等



- 面对不确定的情况时，子女可能会感到压力和忧虑



- 我们无可避免要与「不确定」同度每天



- 家长给予支持和帮助，能提高子女的应付能力，减少出现情绪困扰



# 如何协助子女应对不确定

## 营造安心环境

- 陪伴子女
- 宁静安全的环境能令子女感到安心



## 帮助子女表达困惑

- 鼓励子女以各种方式抒发感受（例如：倾谈、写作、绘画、唱歌、手工制作）
- 运用情绪图丰富子女的情绪词汇，使他们能准确地描述感受，有助调节情绪



## 提高应付问题的能力

- 运用处境题和角色扮演，提高子女应付问题的能力，从而增加适应改变的信心



## 聆听和接纳子女的感受

- 专心聆听、不批评、不否定子女的感受



## 讲解现况、解答疑问

- 用适合子女年龄的话语，讲解现实情况和解答他们的疑问



## 维持生活常规

- 维持作息常规，适当地给予选择的机会，能令子女对生活增添控制感

