

## 灾难过后

## 修补暴力事件给孩子留下的阴影

昆明3·01恐怖袭击事件发生已有一个星期,到现在仍然让人心有余悸。灾难过后,我们不应该是事不关己高高挂起心存侥幸,而应该未雨绸缪早作准备有备无患。这时候,作为家长,最应该做的莫过于修补暴力事件给孩子留下的阴影,并且教会孩子掌握逃生技巧。



## 不回避,多沟通

发生昆明事件后,电视网络上对于该事件的报道铺天盖地,关于这件事的讨论也时不时出现在我们的日常对话中,这时候许多家长往往会忽略身边的孩子眼神。其实,昆明事件及其他灾难事件给孩子们的心理问题也值得关注,尤其是对较为年幼的孩子,怎么和他们谈论暴力和仇恨,也是亟待家长解决的问题。市民李女士发现,4岁的儿子会瞪着眼睛安静地听她和别人对此事的对话。然后,他开始插话:有坏人吗?谁死了?“我们也并不知道他到底理解了,于是开始避免用‘凶手’、‘死亡’、‘受伤’这样的词语。但显然他试着理解我们在说什么,而且我们正让他变得不解。于是,我们只好避免在他面前谈论这个话题。”

在美国校园枪杀事件和国内校园暴力事件频发的报道较为集中的时候,还在上小学的侄女开始担心同样的事情会发生在自己的学校,于是不肯上学,并且脾气暴躁,而实际上,她不过是在电视上看到了一些片段。而家长似乎无法永远回避这个话题,因为电视上的新闻总在不断播放惨剧,身边的人也会不断谈起。那些大一点的孩子受到的影响最大,因为他们已经到了能理解这种事情的年龄,但显然还不够大到能够面对这些残酷。

在这里,记者给家长们推荐一个颇受有关教育专家认可的网站,叫做ADL(<http://www.adl.org>),网站上有一些文章,讲述犹太人父母在经历了诸多对犹太人的仇恨和暴力之后,总结了该如何

和他们的孩子谈论这些事情,同时也依然能让孩子们健康阳光,热爱这个世界,而不滋生仇恨。

对于每个父母而言,还有一点相当重要,我们自己不要成为仇恨和偏见的传播者。我们应该审视自己的行为和举止,避免那些带有歧视、偏见和仇恨的话语。另外,对于那些已经有能力进行些许深入思考的孩子,也许可以和他们一起讨论“暴力”是否能够解决问题这类话题。

无论如何,这个世界已经充斥过多的偏见和莫名其妙的仇恨,而因此带来的暴力会给更多人带来伤害。如果有什么是每个父母现在就可以去做的,那就是让我们的下一代不要重蹈覆辙。

## 五大逃生技巧

## 1. 抓紧时间,马上逃

孩子要建立这样的意识:遇到坏人、地震、大火,孩子应当果断逃生,拔腿就跑。自警、自救、自助,可以不要等大人的指挥。

## 2. 转身就跑,动作快

看到有人举刀冲进学校,不要怕,更不能呆在原地不动,一定要转身就跑,并且争分夺秒,越快越好。遇到突发事情,一定不要着急,要向人多的地方跑,向大人求救,眼疾动作快。对于一些年纪较小的孩子,家长可以刻意进行“演练”,比如,爸爸可以用角色游戏教孩子自我保护:爸爸扮坏人,持刀(当然是道具)瞪着宝宝说:“我是坏人,要砍人了!”让孩子用尽办法逃跑和躲藏。

## 3. 找隐蔽地,藏起来

有人用凶器靠近,马上找隐蔽的地方躲藏起来,尽量不要让他发现自己。跑到教室、厕所、老师办公室,能躲在桌下就躲起来,能关上门就关上,并插好门。可以找厚纸板或其他东西把缝隙遮起来,不要出声,让歹徒注意不到这里有人。

学校可在日常课程之外设置安全教育课,带孩子们实地去演习几次。锻炼他们避难的能力,让他们学会逃跑,跑到能藏身的地方。教孩子们如何从里面插上门,让他们跑进去后马上锁门等。

## 4. 争取救援,打电话

平日牢记家庭住址,父母姓名和电话号码,在安全的前提下,第一时间拨打父母或110电话,为自己争取援助。

## 5. 安全意识,防意外

家长们要随时教导孩子要有安全意识,上下学,尤其是年纪较小的孩子,一定要等家里人来接,不可乱跑,按时回家。即使在学校或幼儿园也不能一个人单独行动,要跟小朋友和老师在一起。公共场所也一样,不能离开家长的视线,以防止意外发生。

(吴超琪)

## 灾难事件过后,家长与孩子沟通四步骤

**准备:** 父母首先要面对自己的情绪,明白自己是什么样的感受。正是这些情绪会影响到孩子们。

**倾听:** 父母应该先向孩子提问,仔细倾听,以了解孩子们到底对这件事情了解到什么样的程度。对孩子所有的疑问和情绪都表示尊重和重视,不要显现出觉得孩子们的感受太可笑或不足轻重的态度。

**诚实:** 清晰和诚实地回答问题,用合适的措辞。如果你不知道如何回答,你就告诉他们你不知道,但让他们知道你会试图找出答案。

**行动:** 孩子们需要知道大人们面对仇恨和暴力不是无能为力的,有很多事情都有待去做。告诉孩子这个世界并不完美,但告诉他们父母和老师会尽最大的可能保护他们。也要告诉他们,如果遇到危险和暴力应该如何寻求成年人的帮助。这样才能给孩子必要的安全感及明确的态度,孩子们才能在灾难过后,慢慢走出灾难事件带来的阴影。

