

在家中進行困難對話的提示和技巧: 家庭指南

學校是更大世界的縮影。隨着社交媒體和新聞的接觸，再加上時事的快速變化，孩子們可能會對全球和當地的事件感到不知所措。以下提示可用來支持與孩子討論困難的話題。

1. 注意您的反應：您的孩子會從您那里獲取如何回應的提示。
2. 保持溝通開放：鼓勵孩子表達自己的感受。做好準備積極傾聽並以適合他們年齡的方式回答他們的問題。
3. 維持日常規律：盡量堅持你的日常生活規律。一致性為孩子提供穩定和安全感。
4. 傳達適合年齡的信息：根據孩子的年齡和理解水平來解釋。年幼的孩子可能需要簡單和簡短的解釋，而年長的孩子可能需要更具體和詳細的信息。
5. 限制接觸新聞：持續接觸新聞報道可能會讓人感到不知所措。如果您的孩子引述他們在網上看到的文字，幫助他們提出消息來源的問題。
6. 尋求社區支持：學校工作人員、社區組織或輔導員可以提供指導和資源來幫助孩子們處理情緒。

資源：

如何與你的孩子談論衝突和戰爭

向我們的孩子解釋新聞

兒童求助熱線 – 如何應對悲劇

