

# 与 Pedro 一起做做好准备!

弹性与应对技能活动手册

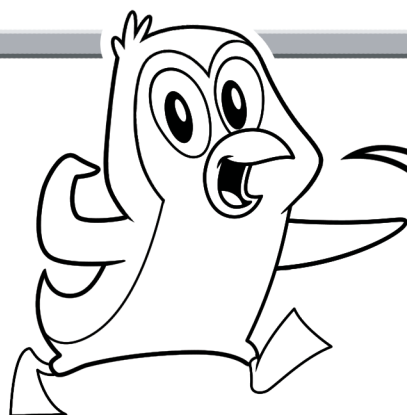


American  
Red Cross

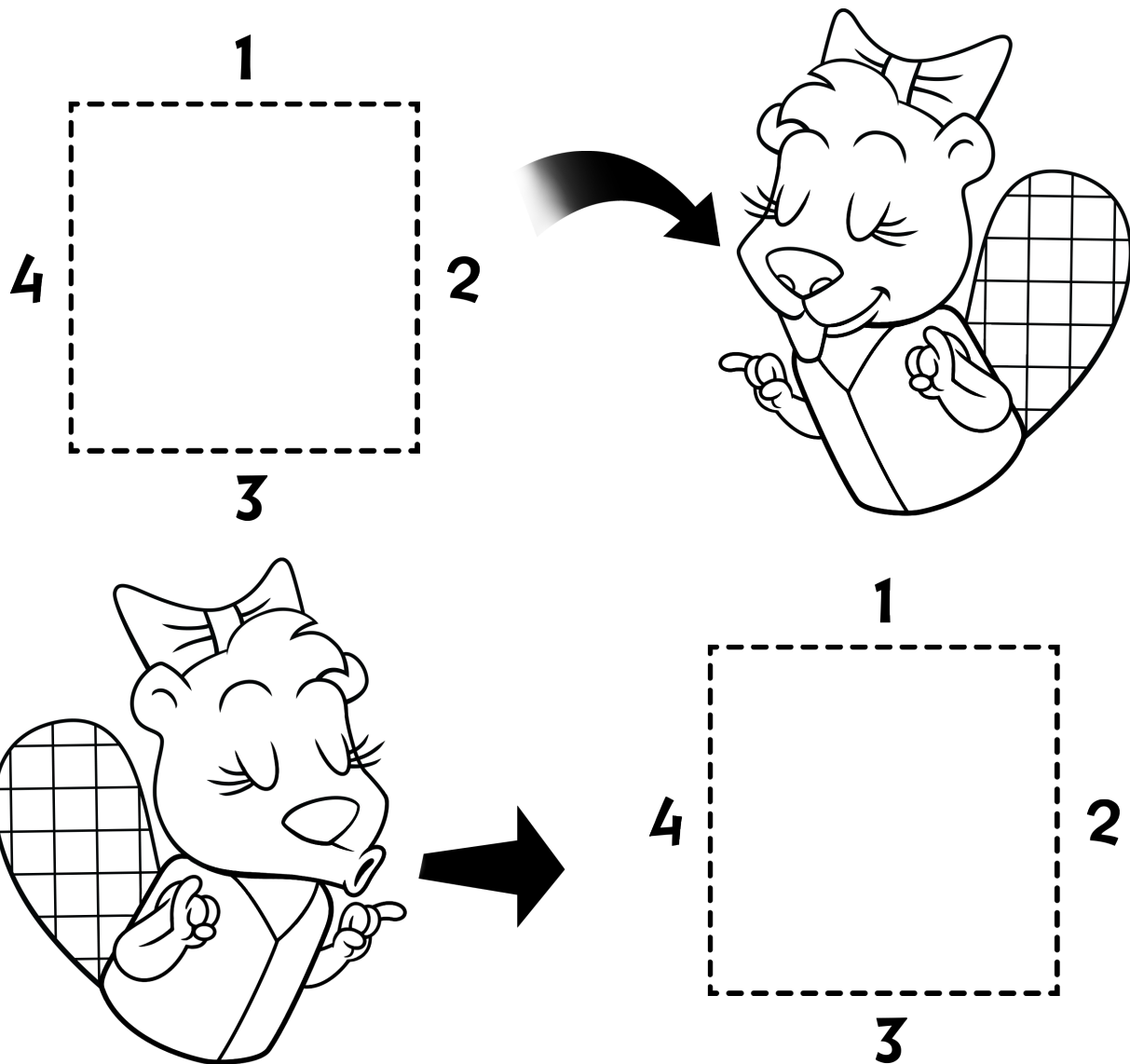
大家好!  
我是 Pedro!  
我最近遇到了一  
次紧急情况。



我感到害怕、紧张和恐惧。我不知道该怎么处理所有这些感觉! 我问朋友们是否有过同样的经历以及他们是如何应对的, 现在我有很多的工具来帮助自己感觉好一些。



您也想学习一下吗?  
跟我来吧!



**海狸 Benni 练习深呼吸:**

在感到害怕或沮丧时, 我会做深呼吸。 吸气并在心中默数到 4, 然后呼气并且也要数到 4。 我会假装自己就像是在数大正方形有几条边! 这样能让我很快冷静下来!

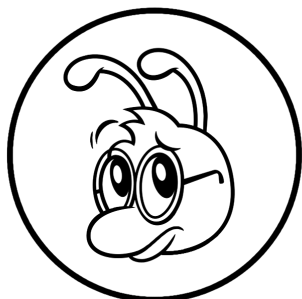
## 浣熊 Randy 讲述了自己的感受:

在遇到紧急情况过后, 没有什么对或错的感觉。每个人都会有一些不同的感觉, 那也是正常的。您看到这一页的时候是什么感觉?

是什么时候有这种感觉的?



**愤怒**



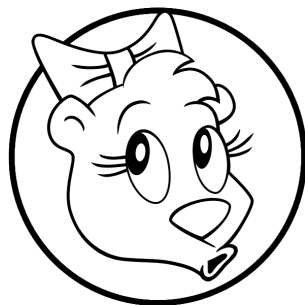
**困惑**



**平静**



**焦急**



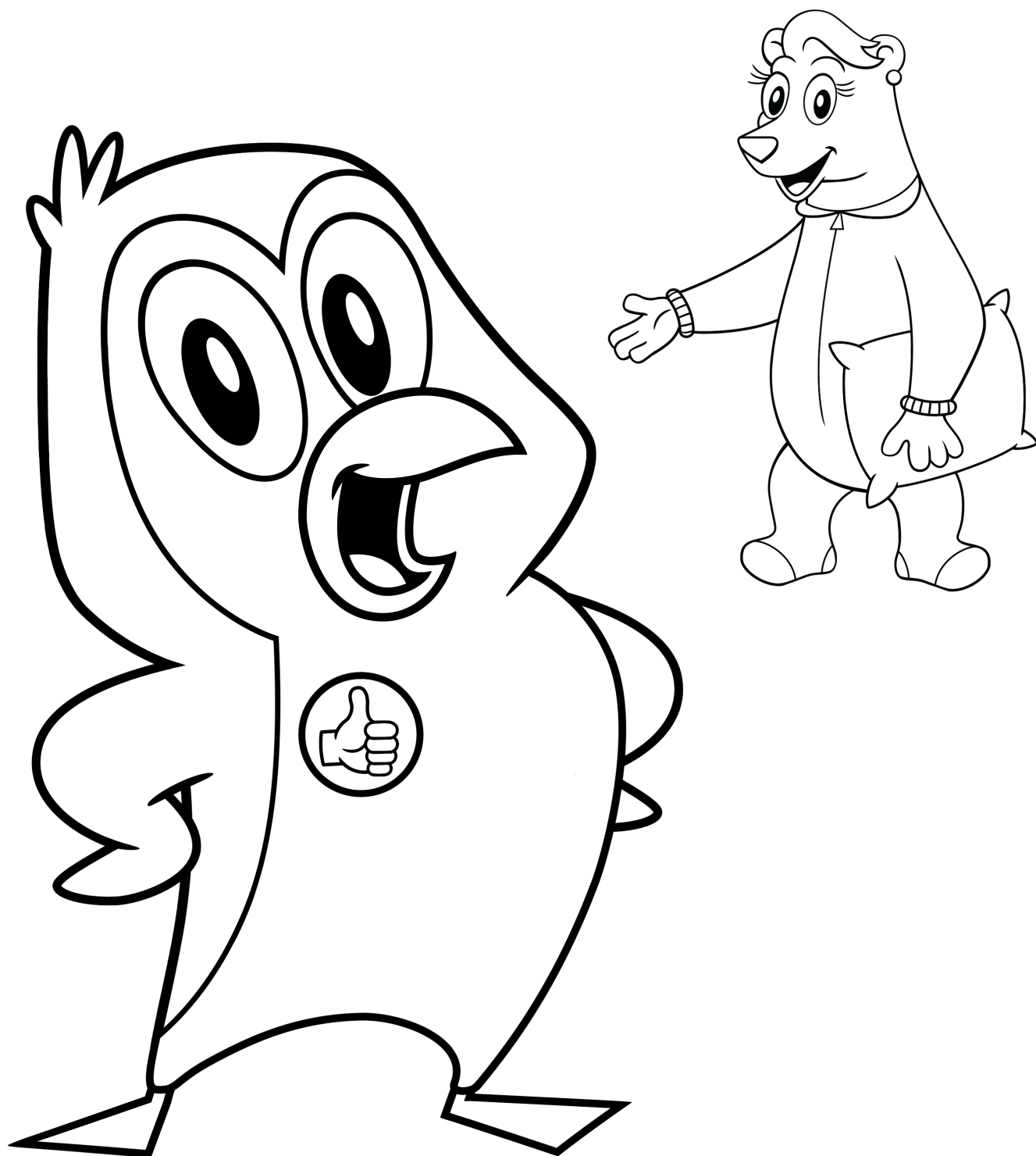
**宽慰**



**伤心**

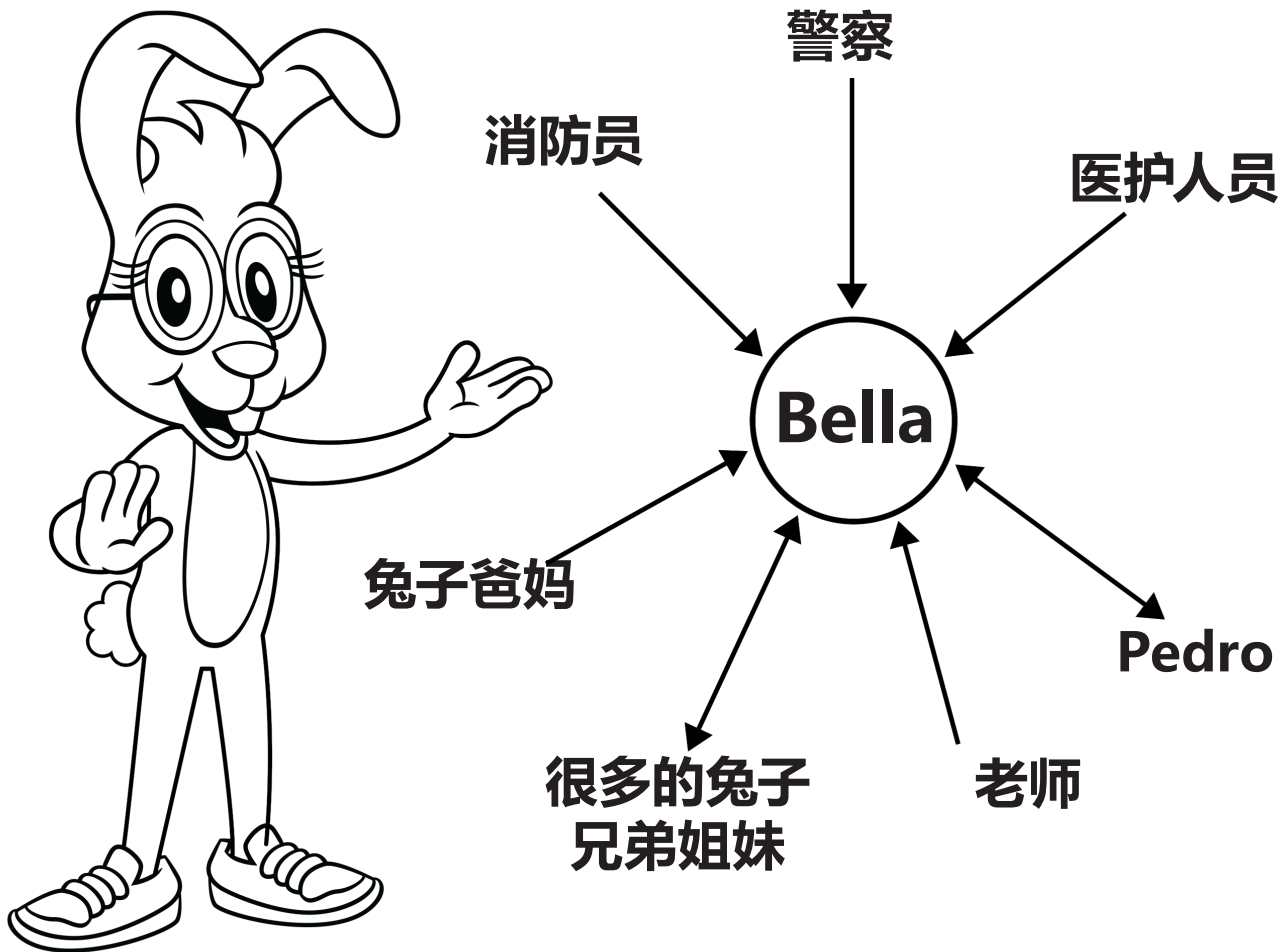
## 小熊 Bao 记得自己做过恶梦:

在遭遇紧急情况后我做了一些恶梦,我试着给Pedro 的照片涂上了颜色,这样让我感觉好多了!现在,我在睡觉之前都会看一看那张照片,它能让我感到安心。它能让我不再做恶梦。您也可以给它涂上颜色,然后放在床边上。



## 兔子 Bella 记得她的支持圈:

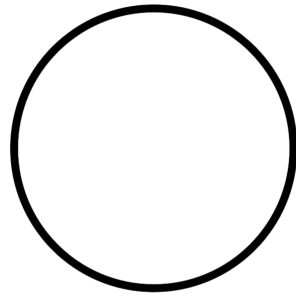
您知道有朋友可以帮忙吗? 您也可以向感到担忧或焦虑的朋友伸出援手。哪些人可以帮您?



这就是我的支持圈。我写下了一些可以在我感到担心或害怕时帮助我的人。我也写下了一些在他们感到焦虑或担忧时我可以帮到的人。然后, 我向自己能帮助的人画了箭头, 并从能帮助我的人画了指向我的箭头。有时候, 有的人会带有双向箭头, 那是因为我们可以帮助!

## 现在您建起了一个支持圈!

1. 在中间写下您的名字或画一张表示您的图片。
2. 写下或者画出对您有帮助的人 (别忘了老师和邻居! )。
3. 写下或者画出您可以帮助的对象 (他们包括朋友、家人、宠物等! )。
4. 画箭头指向可以互相帮助的对象!



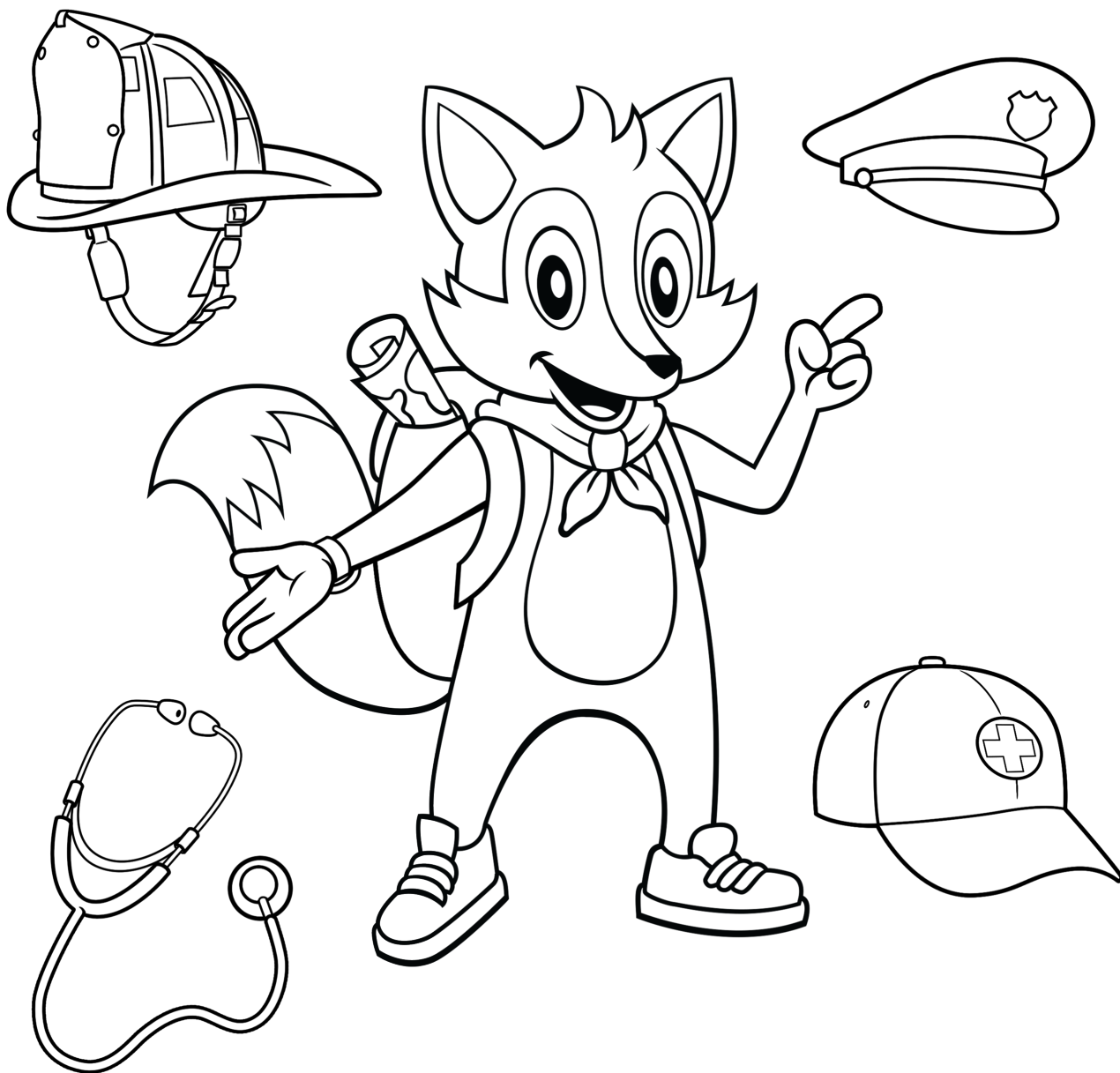
现在, 您就画好了能帮助您的人和您能帮助的人的示意图。这就是您的社区。这些人能在我们感到焦虑、恐惧或担心时互相予以帮助 - 要记住, 您也可以主动寻求帮助!

也别忘了, 如果您发现自己的朋友心烦意乱, 那就问一句:  
“您还好吗? 需要帮忙吗?”



## 狐狸 Felix 认为社区的伙伴们可以在紧急情况时伸出援手:

在遇到紧急情况时, 有很多帮手都 值得信赖。比如消防员、警察、医生和老师都能给我带来安全感。



我会记得在紧急联络卡上写下家里大人的姓名和 电话号码, 以便我们不在一起的时候其他来帮助 我的人能联系上他们! 您可以在手册最后填写!



## 水獭 B 建造了一个宁静的好去处:

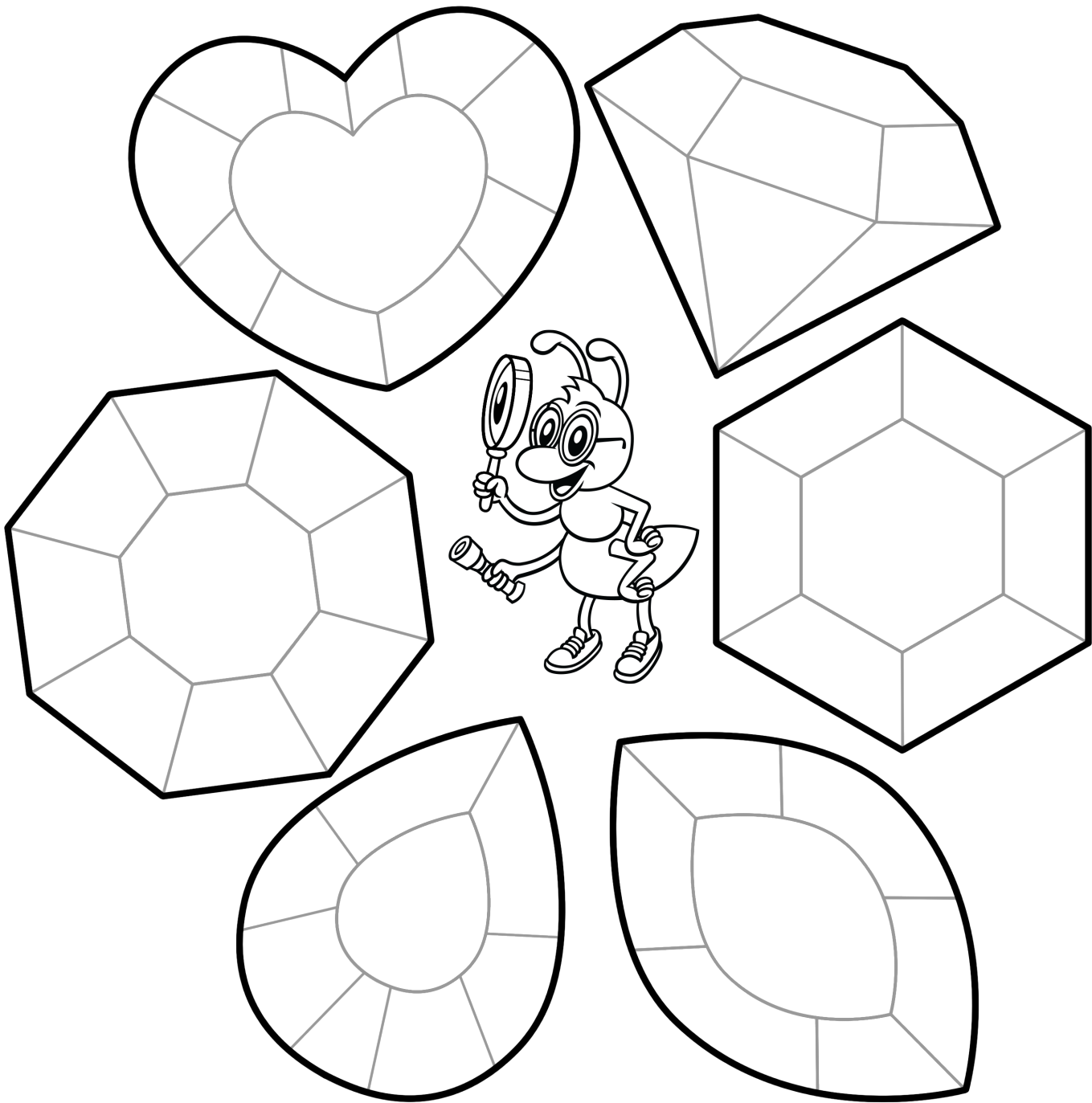
我总是会向往能让我感到平静的地方。有时候是我出生的海滩，有时只要是和我喜欢的其他水獭就行。

您可以在这里画一个能让自己感到平静的空间!



## Sam E Clue 隐藏的宝石:

当我心情不好的时候, 我喜欢想一些能让自己开心的东西。对我来说, 这些东西就像宝石或财富, 因为它们就像红宝石和钻石一样珍贵! 在每种形状的宝石中写下或画上能让您感到开心的东西。可以是人、玩具、食物或者活动! 想一想在您害怕时能让自己感到被关心和安全的宝石是什么。



# 我们的紧急联络卡:

使用这个模板给家里的每个人制作一张紧急联系卡。您也可以让大人从 [redcross.org/prepare](http://redcross.org/prepare) 下载电子版的紧急联络卡。让每个人都随身携带紧急联络卡。让每个人都这样做是为了以防万一。

<h2>我的紧急联系人信息</h2>  <p>我的姓名: _____</p> <p>电话: _____</p> <p>家庭住址: _____</p> <p>电子邮箱: _____</p>	<h2>紧急情况时的电话或短信联系人</h2>  <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<h2>重要电话号码</h2>  <p>警察: 拨打 9-1-1 或者 _____</p> <p>消防部门: 拨打 9-1-1 或者 _____</p> <p>医生: _____</p> <p>毒物控制中心: 1-800-222-1222</p> <p>_____</p>	<p>区域外联系人 _____</p> <p>电话 _____</p> <p>社区外的聚会地点: _____</p>



**重要的紧急联系电话号码:** 在紧急情况下, 我们可能需要得到别人的帮助, 比如消防员、医生或兽医。知道他们的联系方式很重要。和大人一起填写这些电话号码, 然后在家里准备一份这样的清单, 把它张贴在显眼的地方, 以备不时之需。



当地紧急电话号码: 9-1-1 或者 \_\_\_\_\_

警察局 \_\_\_\_\_

消防部门 \_\_\_\_\_

医院 \_\_\_\_\_

毒物控制: 1-800-222-1222 或者 \_\_\_\_\_

电话公司 \_\_\_\_\_

燃气公司 \_\_\_\_\_

电气公司 \_\_\_\_\_

医生 \_\_\_\_\_

兽医 \_\_\_\_\_

# 大人 -

本活动手册讨论了理解感受的不同方式, 以及可能有助于孩子在遭遇紧急情况后应对压力和焦虑的一些活动。虽然本手册是为了给您的孩子带来一些安慰, 但您的支持和爱护才能更快地帮助他们恢复安全感。

在遭遇紧急情况后, 某些行为在儿童中很常见, 例如焦虑、睡眠问题、担心再次发生同样的事情、行为上的倒退以及喜欢粘着父母或者害怕和父母分开。孩子可能还会在玩耍中表达自己的感受, 有时还会重演他们经历过的紧急情况。要知道, 在应激性事件后出现这些行为和感觉是很正常的, 并且您的安慰、爱护和悉心呵护可以帮助他们缓解自己的焦虑。

## 您能帮忙的方面:

- 试着弄清楚孩子可能会产生的感觉并且以适合孩子年龄的方式坦诚地讨论所发生的事情。
- 悉心呵护孩子并让他们感到舒服。
- 在孩子平常的生活琐事中要多些耐心和理解; 忘记事情和难以集中注意力是很常见的问题。
- 平时尽量保持和紧急情况发生之前相同的日常活动。
- 确保您将竭尽所能保护他们并确保他们安全。
- 保持积极的言行和举止。
- 关注媒体内容并向孩子灌输关于紧急情况的新闻或其他信息。
- 记住要照顾好自己, 这样您才能照顾好孩子。



更多信息, 请访问 [redcross.org/YouthPrep](https://redcross.org/YouthPrep)



**American  
Red Cross**

经 Robin Gurwich  
博士许可后改编

由美国红十字会在飓风“佛罗伦萨”后通过慷慨的捐助者支付。