

# 與 Pedro 一起準備!

復原力和應對技能活動手冊

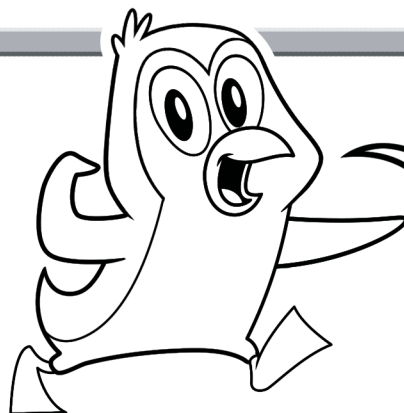


American Red Cross

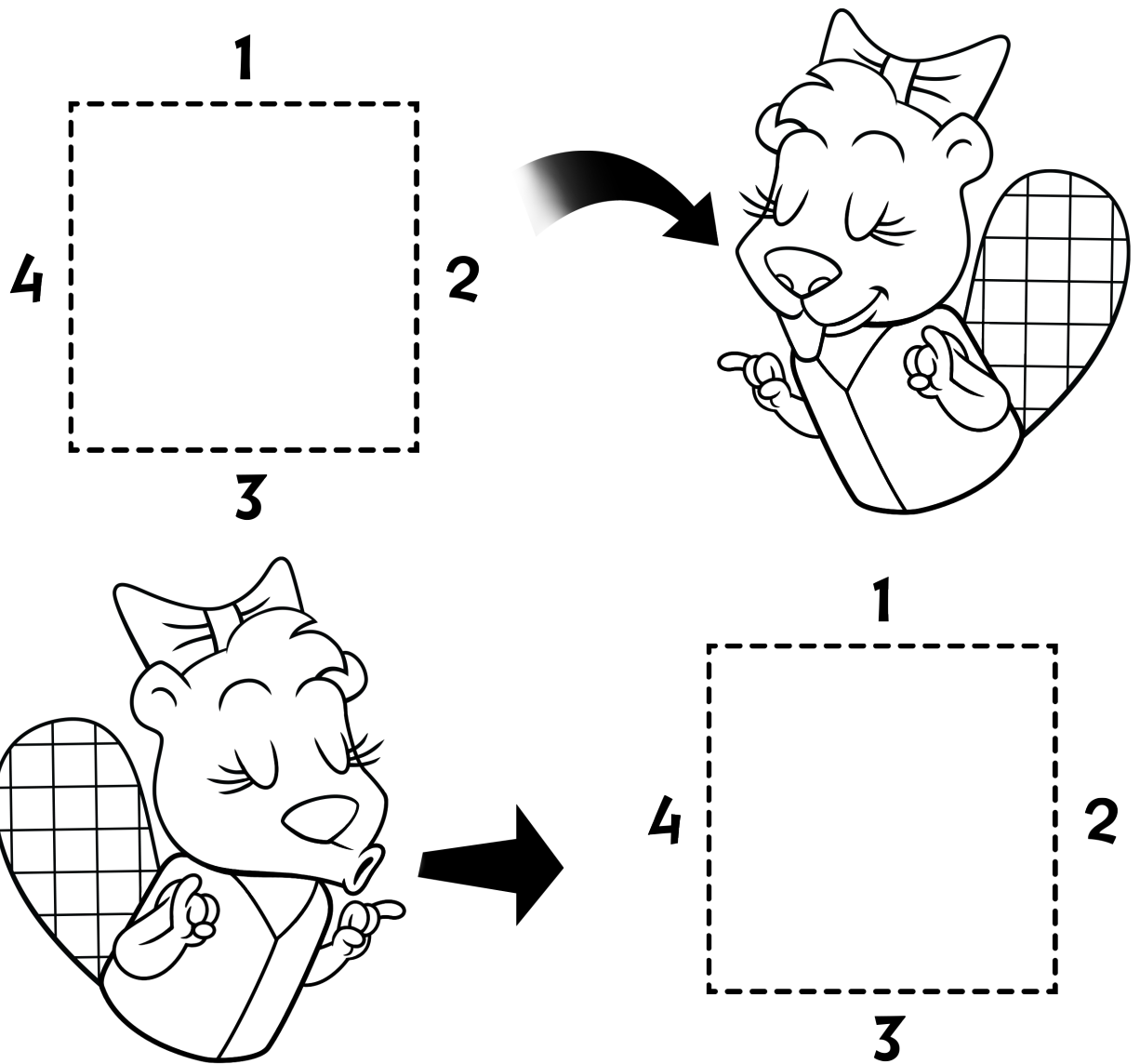
您好！我是 Pedro!  
我最近遇到了緊急情況。



我感到害怕、緊張和恐懼。我不知道該如何應對所有這些感受！我問我的朋友，他們是否經歷過這樣的事情以及如何才能幫助他們自己，現在我有很多工具可以幫助我，讓我感覺好一些。



您也想學習嗎？  
跟我來！



**海狸本尼 (Benni the Beaver) 進行深呼吸:**

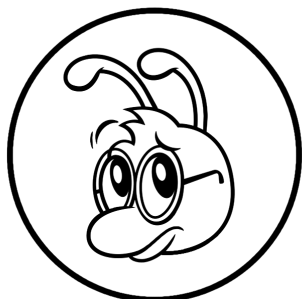
當我感到害怕或沮喪時, 我會深呼吸。我吸氣時數到 4, 呼氣時數到 4。  
我假裝自己正在慢慢地數一個大正方形的邊! 這可以幫助我冷靜很多!

## 浣熊蘭迪 (Randy the Racoon) 列舉了他的感受:

發生緊急情況後, 感覺沒有對與錯之分。每個人都會有不同的感覺, 這也是正常的。您在此頁面上看到的感受是什麼? 您什麼時候有這種感覺?



**瘋狂**



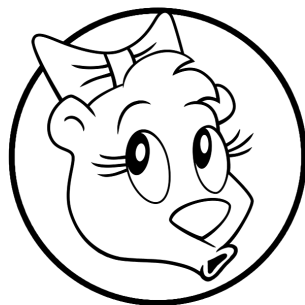
**困惑**



**冷靜**



**焦急**



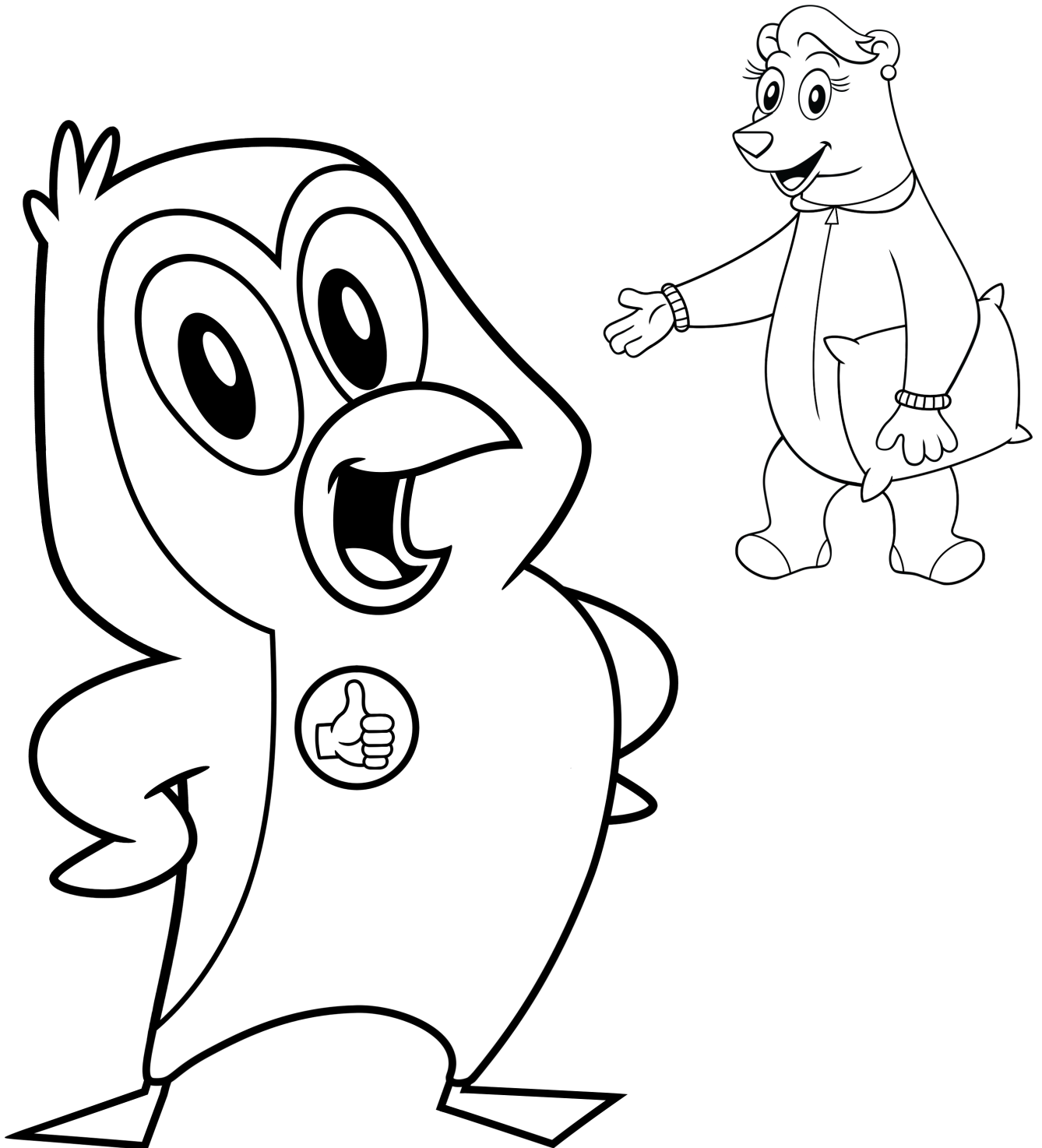
**紓緩**



**傷心**

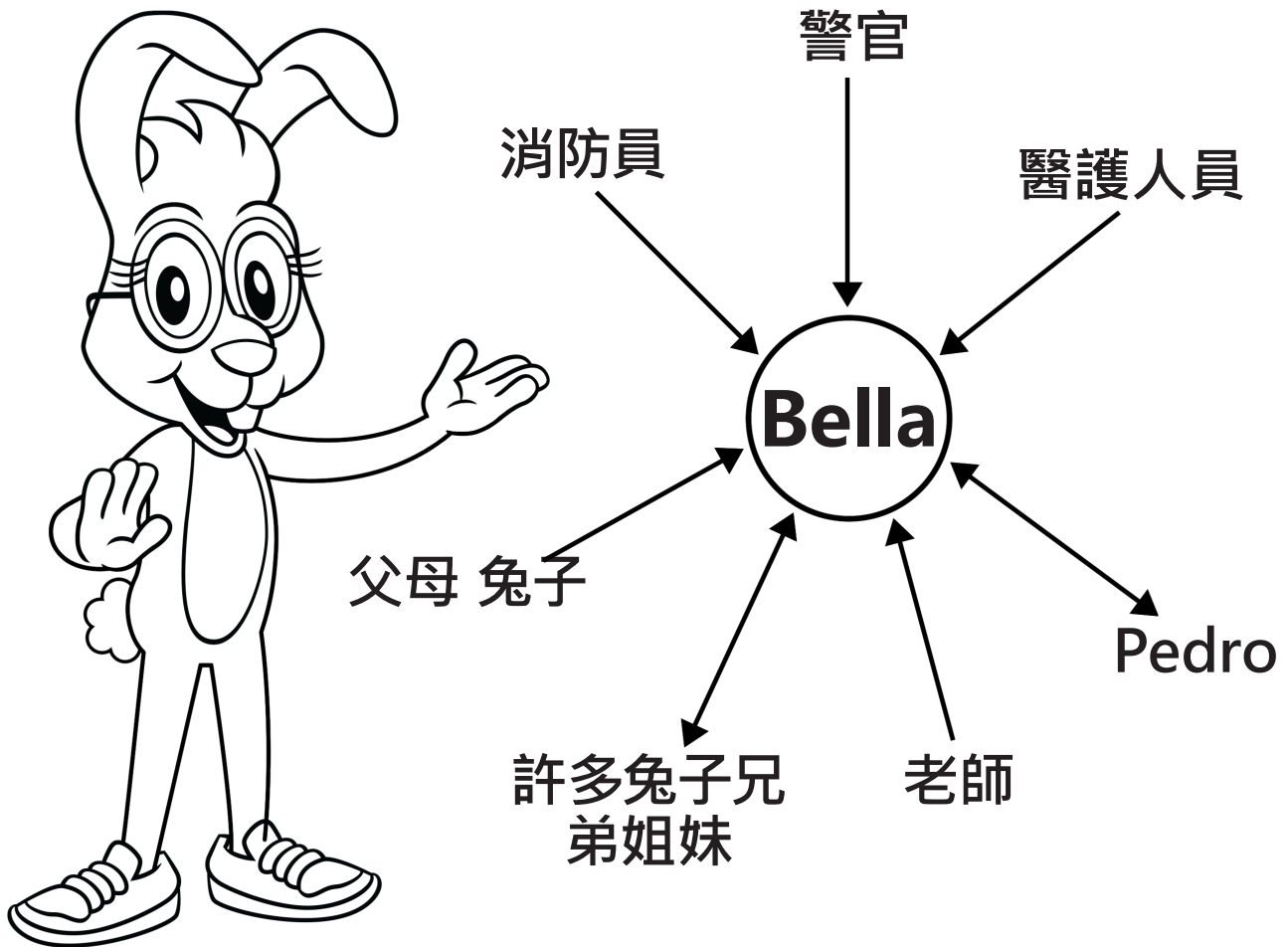
## 熊寶寶記得做噩夢：

遇到緊急情況後，我做了一些噩夢，所以我在 Pedro 的這張照片上塗上顏色，使我感覺好一些！現在，在我上床睡覺之前，我看了一下照片，它提醒我沒事。它可以幫助我不會做噩夢。您也可以將其著色並放在床頭。



## 兔子貝拉 (Bella Bunny) 記得她的支持圈:

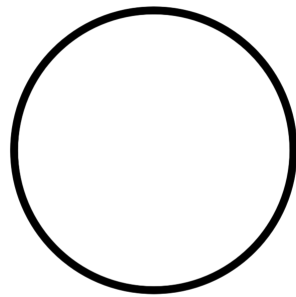
您知道朋友可以幫忙嗎? 您也可以幫助擔心或焦慮的朋友。  
能幫助您的人是誰?



這是我的支持圈。我寫下了一些在我擔心或害怕時可以幫助我的人。  
我還寫下了一些我可以在他們感到焦慮或擔憂時提供幫助的人。然後，  
我向我可以幫助的人畫出了箭頭，對於可以幫助我的人，讓箭頭指向了我的  
名字。有時候，有人用雙向箭頭指向我們彼此，因為我們可以互相幫助!

## 現在您創建了一個支持圈!

1. 在中間寫下您的名字或畫自己的照片。
2. 寫下或畫出對您有幫助的人 (別忘了老師和鄰居! )。
3. 寫下或畫出您可以幫助的人 (他們可以是朋友、家人、寵物等等! )。
4. 畫出箭頭指向可以互相幫助的人們!

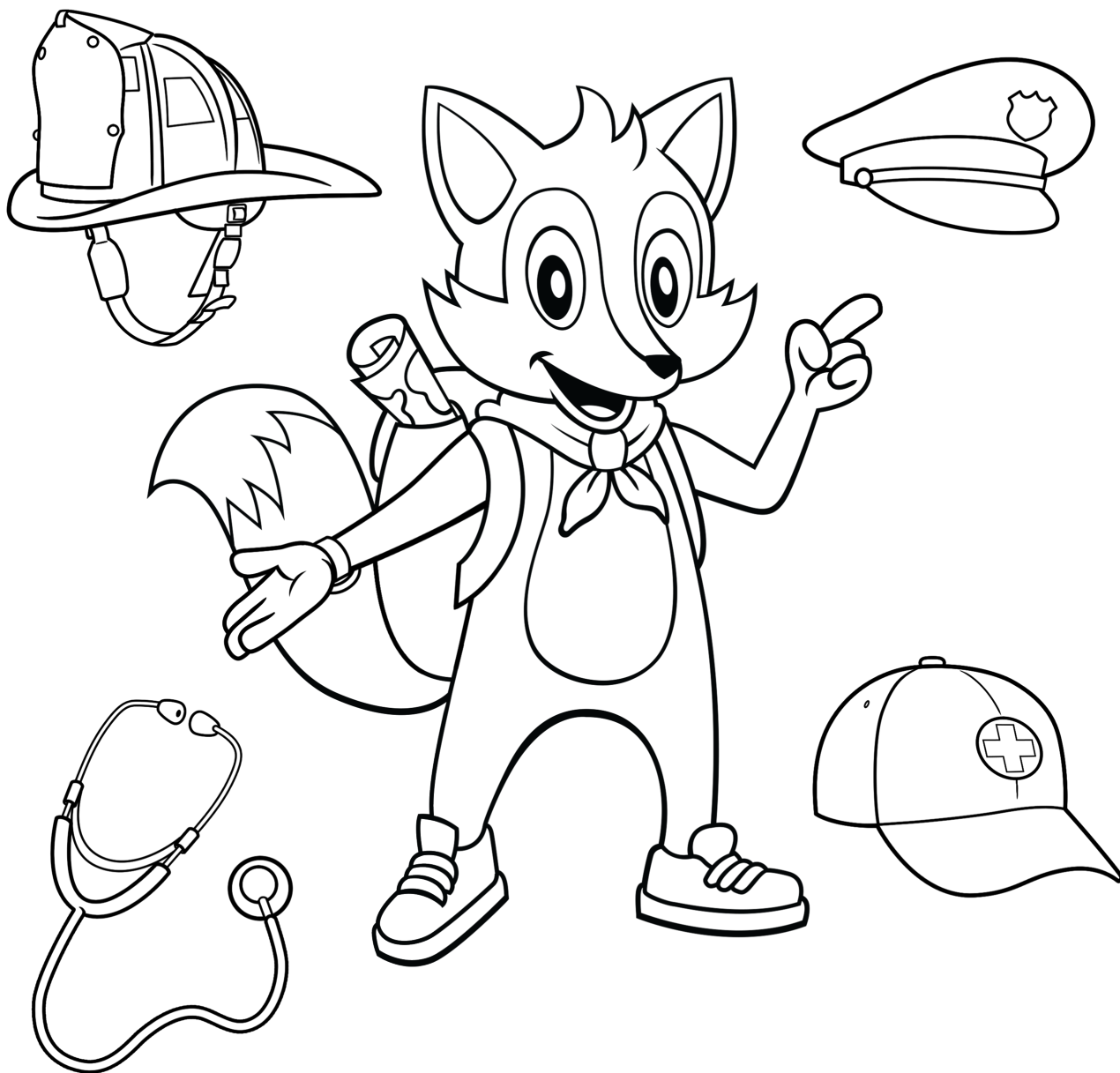


現在, 您有了支持您和您可以支持的人的照片。這是您的社區。這些人可以在我們焦慮、恐懼或擔心時為我們每個人提供幫助—請記住, 尋求幫助也是可以的!

而且不要忘了, 如果您發現自己的一個朋友有煩惱, 可以問“你還好嗎? 我該如何幫助你?”。

## 狐狸菲利克斯 (Felix the Fox) 考慮了在緊急情況下可以提供幫助的社區幫助者：

當緊急情況發生時, 有很多我可以信賴的幫助者。例如, 消防員、警察、醫生和老師都能幫助我感受到安全。



我可以確保在緊急聯絡卡上寫下我生活中成年人的姓名和電話號碼, 以便我們萬一分開時我的幫助者可以找到他們! 您可以在本書結尾處自行填寫!



## 水獭 B 創造了一個寧靜的空間：

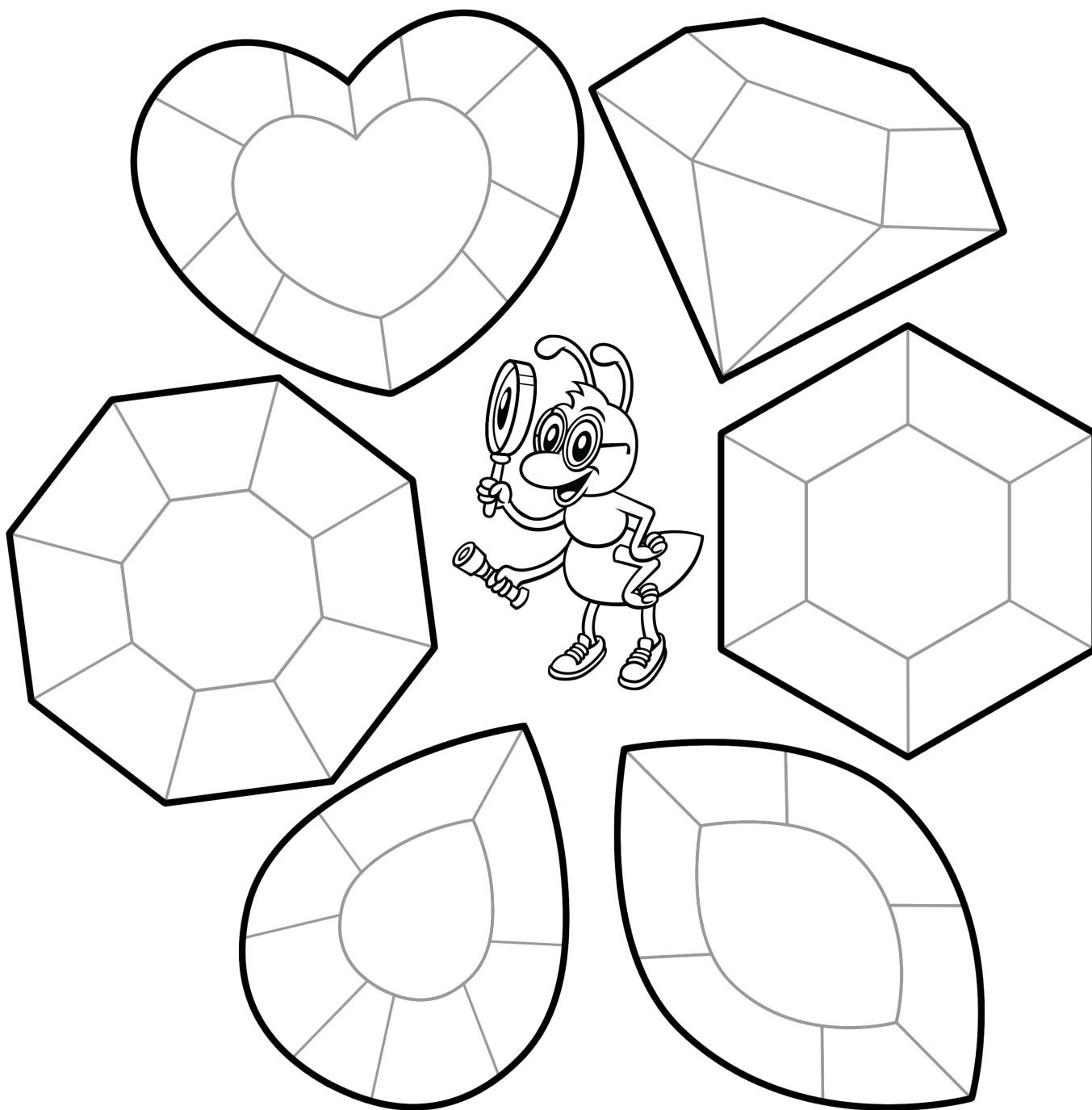
我喜歡想到一個讓我感到平靜的空間。有時是我出生的海灘，有時只是和我所愛的其他水獭在一起。

您可以在此處繪製一個讓您感到平靜的空間！



## Sam E Clue 的隱藏寶石:

當我情緒低落時, 我喜歡去想讓自己開心的事情。對我來說, 這些東西就像寶石或珍寶, 因為它們對我來說像紅寶石和鑽石一樣珍貴! 在每種寶石形狀中, 寫下或畫出使您感到快樂的東西。它可以是一個人、玩具、食品或一項活動! 當您害怕時, 請想想自己的寶石, 您會感到自己被照顧, 並且安全。



# 我們的緊急聯絡卡：

使用此模板為您家中的每個人創建一個緊急聯繫卡。您也可以要求成年人從 [redcross.org/prepare](http://redcross.org/prepare) 下載緊急聯繫卡的副本。要求每個人始終隨身攜帶他們的卡。這樣，每個人都將為緊急情況做好準備。

## 我的緊急聯繫人信息



我的名字： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_

家庭地址： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

電子郵件： \_\_\_\_\_

## 緊急情況下可打電話或發短信的人



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 重要電話號碼



警察：致電 9-1-1 或 \_\_\_\_\_

消防部門：致電 9-1-1 或 \_\_\_\_\_

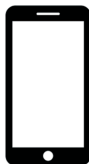
醫生： \_\_\_\_\_

毒物控制中心：1-800-222-1222  
\_\_\_\_\_

區域外聯繫人 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

社區外的聚會地點：  
\_\_\_\_\_



**重要的緊急聯繫人電話：**在緊急情況下，我們可能需要其他人的幫助，例如消防員、醫生或獸醫。了解如何打電話給他們很重要。與大人一起填寫這些電話號碼，然後為您的家庭列出這樣的清單，並將其放在容易看到的地方，以備需要時使用。

當地緊急電話：9-1-1 或 \_\_\_\_\_

警察署 \_\_\_\_\_

消防部門 \_\_\_\_\_

醫院 \_\_\_\_\_

毒物控制：1-800-222-1222 或 \_\_\_\_\_

電話公司 \_\_\_\_\_

煤氣公司 \_\_\_\_\_

電力公司 \_\_\_\_\_

醫生 \_\_\_\_\_

獸醫 \_\_\_\_\_



# 成人 -

這本活動書討論了理解情感的不同方式，以及一些可能有助於兒童在發生緊急情況後應對壓力和焦慮的活動。雖然這本書旨在為您的孩子提供一些安慰，但您的支持和愛將幫助他們重新獲得安全感。

遇到緊急情況後，某些行為在兒童中很普遍，例如焦慮、睡眠問題、擔心緊急情況會再次發生，與某些發展里程碑的消退以及不願離開親人或分離焦慮。孩子們可能還會通過玩耍來表達自己的感受，有時還會重演他們所經歷的緊急情況。瞭解在壓力事件後這些行為和感覺很普遍，並且您的保證、愛心和更多情感可以幫助緩解他們的焦慮。

## 您可以執行的行動：

- 探索並確定您的孩子可能會感覺到的感受，並以適合其年齡的方式開誠布公地討論發生的事情。
- 提供更多感情和舒適感。
- 在孩子執行常見任務時要多加耐心和理解；健忘和專注困難很常見。
- 盡量保持與緊急情況發生前至少一項相同的日常活動。
- 向您的孩子保證您將竭盡所能保護他們並確保他們的安全。
- 保持言行舉止積極。
- 監控媒體以及您的孩子對新聞或有關緊急情況的其他信息的接觸。
- 記住要照顧好自己，以便您能夠照顧孩子。



更多資訊，請造訪 [redcross.org/YouthPrep](https://redcross.org/YouthPrep)



**American  
Red Cross**

經 Robin Gurwich 博士  
許可改編

在佛羅倫薩颶風過後，美國紅十字會通過捐助者的慷慨捐助。