

当孩子害怕父母被驱逐出境时

随着移民执法力度的加大，许多儿童害怕与父母及其他亲人分离。本文件由儿童心理健康专家编写，旨在帮助移民和难民家庭采取措施，在这个充满恐惧的时期支持孩子的心理韧性和健康的人际关系。

开启对话：

- 父母可能会担心，与孩子谈论驱逐出境问题会让他们受到更大的心理创伤。然而，研究表明，当孩子经历可怕的事情时，如果他们事先有所准备，就会减少恐惧。尽管这些对话很困难，但尽早开始谈论这一话题是非常重要的。
 - 在开始这样的对话之前，父母应先让自己放松并保持冷静。如果觉得自己尚未准备好，可以先照顾好自己情绪，然后再尝试交流。
 - 你可能需要反复与孩子讨论这个话题，以解答他们的疑问并给予安慰。
 - 使用孩子能够理解的语言，并用平静的语气与他们交流。
- 有些孩子会把自己的担忧藏在心里，因为他们不想让父母担心。请确保你的孩子知道，你愿意倾听他们的内心想法。你可以这样说：
 - “这周王叔叔被带走了，我感到很难过。我想知道你是否害怕同样的事情会发生在我身上。”
 - “我想知道你有没有听到学校里有人对来自其他国家的移民说难听的话。”
 - “当我们谈论这些事情时，你感到害怕、生气或难过都是可以的。我不会害怕你的感受，我一直想知道你在想什么。”
- 你的孩子可能会听到一些言论，将无证移民描绘成罪犯或敌人。让孩子明白，父母一直在尽力做一个好人是非常重要的。你可以提供一些替代性的表达方式，帮助他们理解“无证移民”的真正含义。我们建议强调这只是一个行政问题。例如：
 - “在美国生活需要相关证件，许多人（比如我）还在等待我们的证件。这并不意味着我是一个坏人，只是获取这些证件需要时间。在等待的过程中，我可能需要暂时去别的地方生活。”
- 即使你的孩子还很小，也要告诉他们如果你不得不离开，谁会照顾他们，他们在那个人家里的日常生活会是什么样子，以及你们将如何保持联系。例如：
 - “小梅的父母会叫你起床，带你去日托，陪你玩耍，给你做晚餐，帮你刷牙，给你讲故事，然后和你道晚安。”
- 确保孩子已经在这个家里待过一段时间，并且知道这个成年人爱他们。



- 当父母能够接纳孩子的情感并保持冷静时，孩子会感到最安全。与孩子谈论这些话题时，请用平静而令人安心的方式表达你的感受。例如：

- “如果我不得不离开一段时间，我会非常难过。我会每天想念你，并祈祷我们能再次团聚。而你每天都会和小李阿姨在一起，很安全。”



与此同时：

- 为您家庭中的每个孩子制定一个家庭应急计划。确保您已经填写了一份表格，指定一位您信任的个人或家庭在您被驱逐出境时照顾您的孩子，并将该表格交由公证人确认其正式性。
- 帮助您的孩子建立对自身身份的自豪感。美国的移民子女在既能适应美国文化又能保持与自己文化根源的紧密联系时，往往表现得更好。您可以通过以下方式实现这一目标：
 - 制作具有您文化特色的食谱
 - 聆听来自祖国的音乐
 - 让您的孩子参与对您来说重要的宗教和精神活动



- 在短时间的分离之后（例如放学接孩子时），告诉孩子你一直在想着他们，并帮助他们理解，即使分开，你们依然是紧密相连的。
- 如果孩子听到关于移民或亚洲人的负面言论，要确认他们的伤害和愤怒感受。然后，教导他们这些言论是错误的。例如：
 - “听到有人这么说我很生气。有些人认为一个人的外貌、说的语言或来自哪里决定了他们作为一个人的好坏或重要性。这些人错了，而且真的很困惑！”
 - 不断重复最重要的事实（孩子和其他人一样都是同样优秀和重要的）。对于年纪稍大的孩子，可以讨论种族主义或反移民信念为何是错误的。

- 当孩子感到害怕时，拥有一定的自主感是重要的。你可以与孩子讨论，如果你不得不离开，他们将有一个特殊的“任务”，比如每天为年幼的兄弟姐妹读一本书，或者记录日常生活、画画，日后可以与你分享。



- 日常生活的规律性能够提供安全感，帮助孩子建立自我认同。保持已经建立的家庭常规（如上学、吃饭、讲睡前故事等）。
 - 与可能在你离开时照顾孩子的人沟通，确保在分开时这些常规能够得到延续。
- 不断提到并描述那些无论发生什么都将继续爱护和支持孩子的人（如老师、姑姑、叔叔、牧师等）。
- 你的心理健康与孩子的健康息息相关。定期与能够帮助你保持健康的人和实践建立联系，考虑与心理健康专业人士或其他社区领导者交谈。

- 考虑找到一本介绍情绪(比如恐惧和焦虑)的书籍。这些书籍会帮助孩子们知道他们的感受并不孤单。

对于婴儿和幼儿:

- 展示远方亲人的照片给孩子,并练习向照片发送“友好的祝愿”(例如,飞吻)。
- 将一张你们全家人的照片发给可能在你不在时照顾孩子的人,这样如果你们分开,孩子就可以向你发送友好的祝愿。



- 幼儿通过游戏来理解他们的情感和经历。和他们一起玩可以帮助他们与您沟通。留意孩子的兴趣所在,和他们多聊聊这些内容。给予鼓励和表扬,表达你喜欢和他们一起玩的心情。
- 熟悉的歌曲和声音能帮助婴儿感到安全,并与他们的文化建立联系。选择一首歌定期与宝宝一起唱,录下你唱歌的声音,如果你不在时分享给可能照顾宝宝的人。

对于较大的孩子和青少年:

- 大孩子和青少年通常会感到有责任照顾年幼的兄弟姐妹,或在父母被驱逐时从事有偿工作。确保他们感到胜任这些角色,例如,他们知道如何带弟妹上学,如何打扫房子。青少年在面临压力时,能感到自己有能力且目的明确时,适应得最好。

- 确保焦虑不会妨碍孩子做那些能从长远来看支持其发展的事情:在学校取得成功、睡得好、建立友谊。明确表示即使你被驱逐,你也希望他们继续做这些事情。
- 确保你的青少年明白,即使角色发生变化,他们依然是你的孩子。利用本手册中的所有建议来传达,即使你们不在一起,你也会承诺照顾他们。不断提到将帮助照顾青少年的那些人,并为他们代言。表达你希望孩子的生活中有平衡和休息。

- “照顾小亮和甜甜是一项全职工作,我很高兴他们有你!李牧师和你的学校辅导员会在你做这些工作的过程中提供更多的支持。我们作为你的爸爸妈妈不得不找其他大人帮忙,但需要额外的帮助是很正常的事情!”

- 帮助你的青少年定期与导师保持联系,如家庭朋友、亲戚、教练、社区领袖、治疗师或老师。如果你们分开,这种关系可能有助于提供稳定性。



需要注意的方面:

- 尽量不要描述或展示有关驱逐的恐怖元素的媒体画面,比如拘留中心或强制逮捕。
- 尽量不要对其他群体做出负面评论(例如,“美国人”、“墨西哥人”、“白人”、“黑人”)。随着孩子的成长,他们将需要与不同类型的人建立积极的联系。相反,要强调大多数成年人都希望帮助孩子,所有人都可以是安全和友善的。

Hodges, H. R., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Abdi, S. M. (2025). 当孩子害怕父母被驱逐出境时. Translated by Danruo Zhong.

Email hhodges@umn.edu with questions or translation requests.

storyset,



SLIDESGO