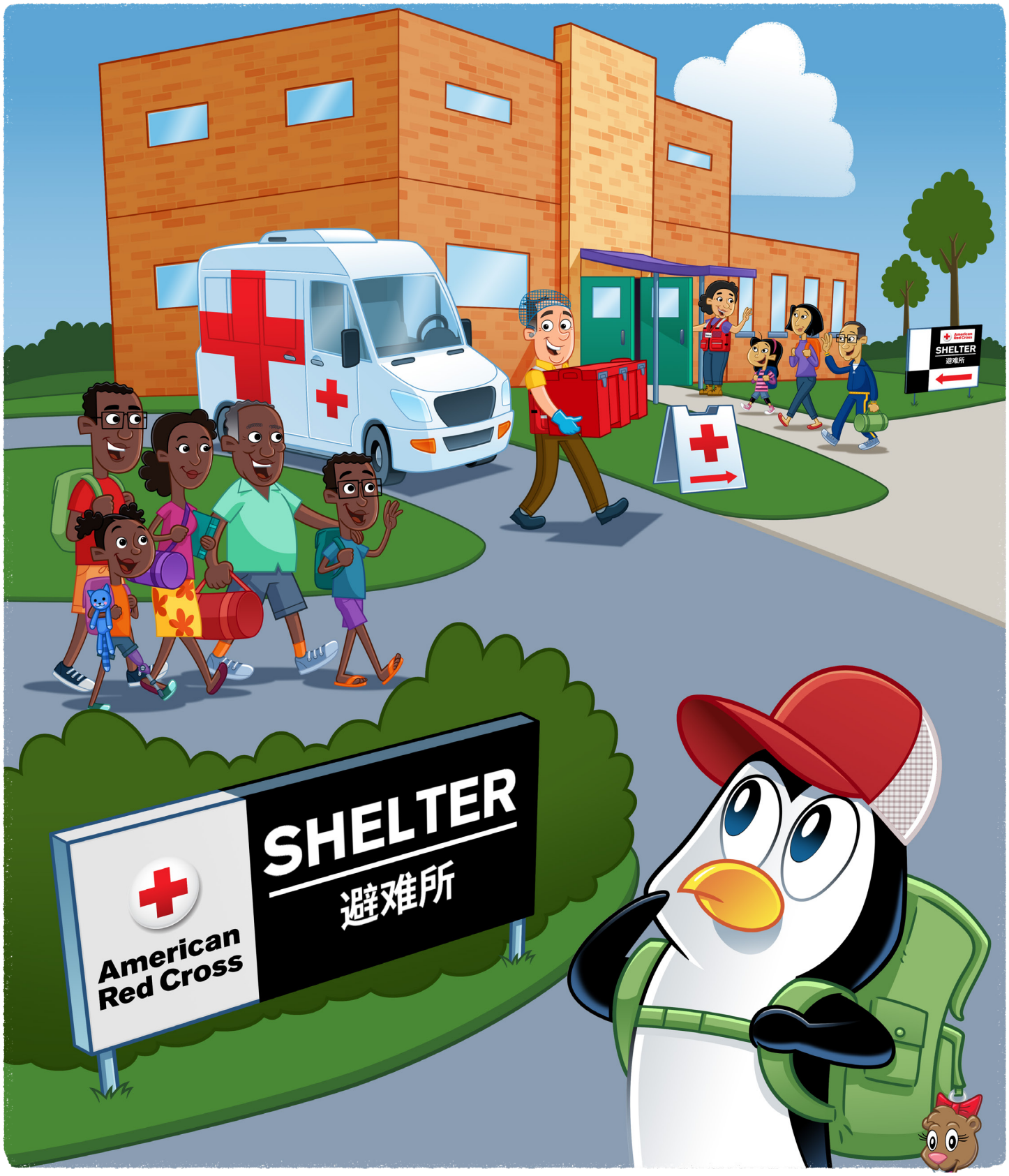
与 Pedro 一起做好准备！

Pedro 前往避难所

American Red Cross

大家好！我是 Pedro！我正在学习怎么为应对紧急情况做好准备。
有时候，在遇到紧急情况时，美国红十字会会设立避难所，这样大家就能待在安全的地方了。
在避难所里面，有人会给您提供食物、衣服以及安全的休息处！
我们来看一看住在避难所里是什么样子！跟我一起来吧！

Pedro 所在的社区发生了紧急情况，因此他不得不离开家前往安全的地方。他去了红十字会设立的避难所，因为他知道那里会很安全。



走进避难所，Pedro 来到前台登记。来到一个到处都是陌生人的新地方，他很紧张。就在这时，一名红十字会避难所的志愿者走上前来。

“您好！我叫 Mae。很高兴见到您！在这个避难所里，您会很安全，有人会照顾您的。您要不要来点吃的？我们这里有零食小餐台哦。”

Mae 带 Pedro 参观了避难所，包括他睡觉的地方。Pedro 看到周围有几个小朋友，不知道能不能和他们交朋友。他们来到 Pedro 的床跟前，Mae 给了他一个 泰迪熊！

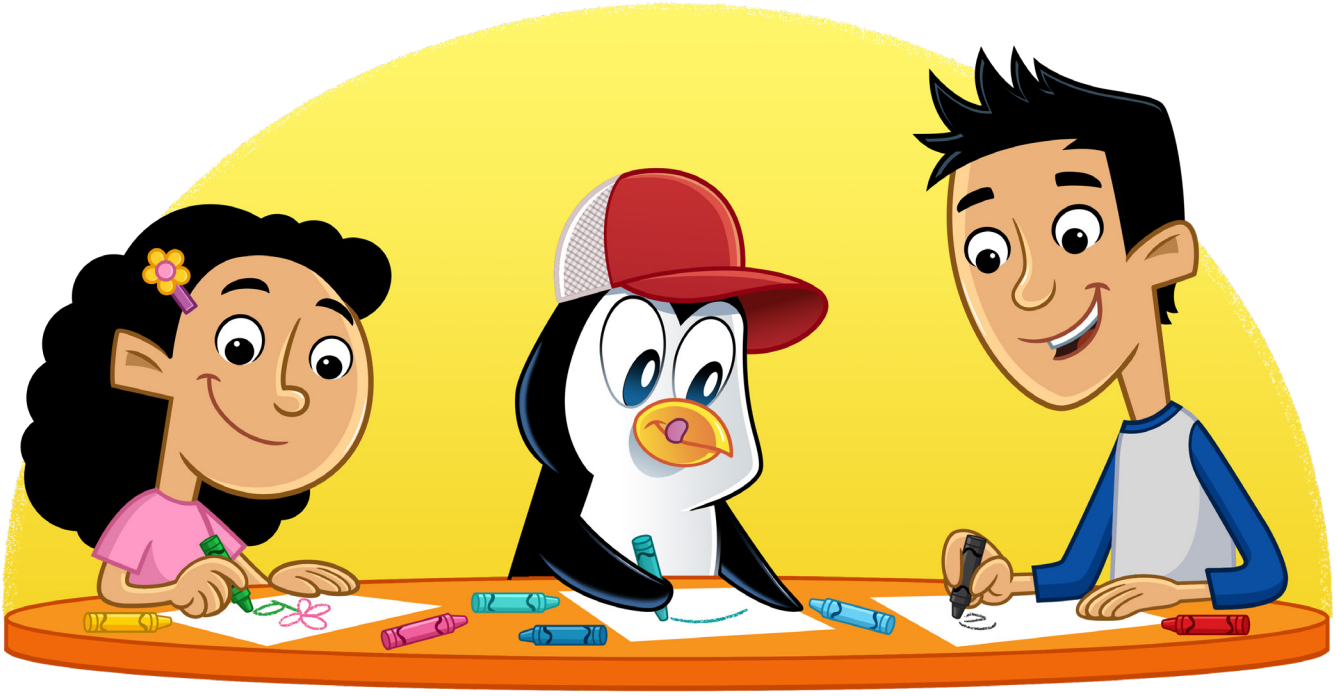
很快就到了晚餐时间。Pedro 很快就和 Sofia 成了好朋友，
于是他们就一起排队吃饭。

“这就跟我们学校的食堂一样！” Sofia 说道：
“想跟我和我的哥哥 Gabe 坐一起吗？”

“当然！” Pedro 回答说。

不知不觉就到熄灯时间了。当 Pedro 爬上床，他感觉在一个新地方跟陌生人睡在一起有些奇怪。Pedro 望了望，看到 Sofia 和她的家人就在自己附近！他紧紧抓住泰迪熊，松了一口气，知道新朋友就在附近，一下就感觉安全了。

Pedro 很快就睡着了。



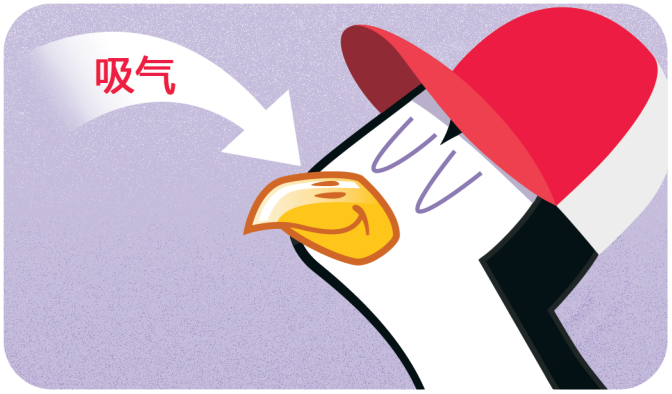
第二天吃过早饭后，Pedro 和他的新朋友坐在一起画画。

“我的朋友 Martin 有一只这样的狗，它叫 Red！” Gabe 说道：“Red 不能和他们一起到避难所，但它会一直在一个安全的地方，直到马丁和家人可以接它回家。”

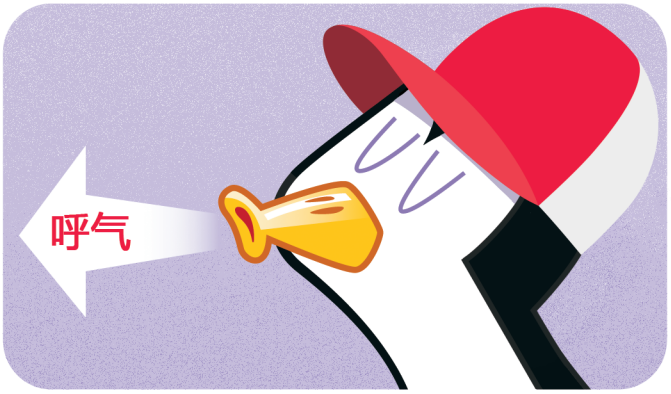
几天后，Pedro 得知终于能够回到自己家里了。是时候和所有在避难所里给自己带来安全感以及照顾过自己的人说再见了。

“谢谢您在避难所的时候带给我安全感！” Pedro 说道：
“很高兴认识了好多新朋友。”

哇，呆在避难所里让我
感到有些紧张。
所以我慢慢地深呼吸，
好让自己平静下来。



用鼻子慢慢地吸气，
像我一样。



用嘴慢慢地呼气。

深呼吸 5、6 次之后，我就感觉
好些了，没那么紧张了。
自己试一试吧！

大人 -

本手册介绍了来到红十字会紧急避难所里的感觉以及里面的生活会是怎样。虽然本手册是为了在遭遇紧急情况后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：

- ☐ 随时留意孩子，不要把他们单独留在避难所内。
- ☐ 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。

American Red Cross

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。

《与 Pedro 一起做好准备：Pedro 前往避难所》是美国红十字会制作的出版物。© 2020 美国国家红十字会版权所有。
红十字会标志和美国红十字会名称均为美国国家红十字会的商标并受各种国家法规的保护。