

幫助 年幼的儿童



對付精神創傷

每個遇到災害的人都會感到緊張不安，兒童、老年人和殘障人士特別會感到受威脅。在兒童的心目中，世界是一個安全而可靠的地方，這種印象現在暫時消失了。兒童擔憂會再次發生這樣的事件，擔憂他們或他們的家人將受到傷害或失去生命。大多數兒童難以理解一個意外或失去控制的事件所能造成的損失、傷害及死亡。

在任何創傷事件之後，父母或其他成年人的反應方式可以幫助兒童更快和更完全地康復。這本小冊子包涵一般性資訊，以幫助您做好這一工作。

兒童的反應

兒童的恐懼和憂慮非常真切，即使在成年人看來似乎有些誇張。兒童對奇怪的事情會感到害怕，他們害怕沒有人照顧他們。在災害之後，他們會開始出現一些比他們的實際年齡要小的兒童的行為，年幼時的一些常見行為會重新出現，例如尿床、吸吮手指、緊緊依附著父母或害怕陌生人等。年齡較大而顯示出一定獨立性的兒童會希望有更多的時間與家人在一起，夜間睡覺時可能會出現問題，可能開始做惡夢；不願意單獨睡覺；害怕黑暗、害怕睡覺或不能入睡等。

有些兒童將透過某些身體癥候來顯現他們的恐懼，例如腹痛、頭痛或感覺“生病”。所有兒童都會經歷思維上的困難，他們容易變得心煩意亂，感到困擾和迷惑，難以集中注意力等。氣味、物體或與精神創傷有關的活動都會觸發這些反應。兒童可能察覺不到引起這些反應的原因，也意識不到任何行為上的變化，他們不是在故意表現他們的憂慮或恐懼。

不同年齡的兒童對精神創傷的反應方式會有所不同。

初生到 2 歲兒童。這一年齡組的兒童還不會說話，因而不能形容所發生的事件或他們的感情。但是，他們能夠對某些特殊的情形、聲音或氣味保持記憶。當他們長大之後，這些記憶便會在玩耍過程中浮現出來。嬰兒會變得更加煩躁，更經常哭泣，並且經常需要摟抱和撫愛，他們會對成年人給予他們的關愛有所反應。

學齡前兒童。面對突如其來的重大事件，年幼的兒童會感到無依無靠、無能為力並無法保護自己。當他們的那個曾經安全的世界受到威脅時，他們會感到不安與恐懼。這個年齡的兒童不能理解永久性損失的概念，他們認為所造成的後果都可以恢復到最初的樣子，他們會在玩耍過程中重復災害的某些內容，這些都是正常的反應。這個年齡的兒童的主要恐懼是被遺棄，因此需要經常使他們確信他們將會得到關愛，不會被遺忘。

在家裏或學校的活動— 模仿動作、身體接觸、傀儡戲、講故事、體育活動（如扔球等）。

學齡兒童（7 到 11 歲）。這個年齡的兒童能夠理解精神創傷會造成永久性的損失，他們會對事件的細節全神灌注，並不停地談論這些事情。他們在學校可能無法集中注意力，並導致學習成績下降。由於他們思考問題更加成熟，所以他們對災害有更加充分的理解。這可能導致多種多樣的反應：內心不安、失敗感和憤怒等。

學齡兒童還可能出現某些年幼時的行為，可能出現像年幼兒童那樣的睡眠問題，他們的憂慮和恐懼可能表現於身體病癥數目的增加。

在家裏或學校的活動— 模仿動作、傀儡戲、畫圖畫、分小組交流他們的經歷、閱讀、創作性寫作或討論。

少年和青春（12 到 18 歲）。這個年齡組的孩子迫切需要表現出對世界有很多瞭解並富有經驗，特別是在他們的家人與朋友面前。當他們在經歷過痛苦的劫難之後，他們需要感到同年齡的人在分擔他們的憂慮和恐懼，而且這些憂慮和恐懼是恰當的。由於他們幸免於劫難，他們可能覺得自己會永生不死，從而

導致各種魯莽和冒險的行為，他們的反應既包括年齡更小的兒童的各種反應，也包括一些成年人的反應。十幾歲的年齡是一個走向外部世界的年齡，但是，在經歷過精神創傷之後，可能會產生一種世界是不安全的感覺。即使十幾歲的孩子也會出現幼年時的行為方式，他們被強烈的反應弄得不知所措，可能無法與家人討論這些反應。

在學校的活動——一般課堂活動、文學或閱讀、同學互助、衛生保健課、藝術課、講演/戲劇、社會學/政府、歷史。

如何幫助兒童

在家裏

日常生活方式。家庭保持其通常的日常生活方式會使所有年齡的孩子受益——例如飲食、各種家庭活動和睡眠時間等——盡可能使這些活動與平時一樣。這將使兒童感到更加安全和有條不紊。兒童應該盡可能多地與他們感覺最熟悉的人呆在一起。

特殊需求。透過讓孩子在一段時間裡更加獨立於父母來達到孩子的特殊需求，在他們需要的時候給他們更多的擁抱，讓他們在夜裡開著燈睡覺或是不要讓他們單獨睡覺，給他們最喜愛的玩具熊或被子，對他們的依賴行為不要介意。

媒體報導。在災害發生之後，每個人都渴望聽到有關事件的最新報導。但是，災害研究表明在電視上出現的意外消息或畫面會令人感到恐怖，導致與精神緊張有關的病癥的復發。此外，在電視上看到災害報導的所有人都可能成為“從屬受害者”，並且可能蒙受感情上和身體上的傷害。最好不要讓兒童觀看有關災害的新聞報導。

感情和反應。兒童以不同的方式表達感情和反應，認識到這一點將有助於您的孩子恢復精神創傷。這意味著要接受某些兒童的反應，例如有些兒童會因此變得畏縮，並且不能談論有關災害事件，有些兒童會不時感到極度悲傷和憤怒，而有時的表現又會像從未發生過災害一樣。兒童經常會對於所發生的事情及其感情感到困惑，但是，如果某些兒童表現出沒有受到他們的所見所聞的影響，請不要感到意外。並非每個人都會立刻產生反應，有些人可能在幾天、幾星期甚至幾個月之後才會有反應，有些人可能永遠不會有反應。

談論所發生的事情。

- 傾聽並接受孩子們的感情。
- 對於他們的問題給予誠懇和簡要的回答。
- 一定要讓他們理解您的回答以及您想要表達的涵意。
- 使用不會使孩子感到困惑或是使世界變得更加可怕的詞匯或短語。
- 為孩子們彼此交談所發生的事件和交流感情創造機會。
- 如果您感到很煩惱，因而不想談論有關災害的事情，請向您的孩子做出誠懇的解釋。您可能需要暫時“休息”一下，並請一位能夠信賴的家人或朋友來幫助您。
- 如果孩子一遍又一遍地問及同一個問題，這是由於他們想試圖理解您的解答，請嘗試講清楚他們內心世界中的混亂與困惑。年齡較小的兒童不能理解死亡是不可挽回的，因此他們重復地詢問是因為他們期望一切都會回到原來的樣子。
- 如果孩子感到內疚，請讓孩子解釋所發生的事情，認真傾聽他們說的話，看看他們是否認為自己對事件的某些部份負有責任。向他們解釋所發生的事實，並且強調沒有人能夠阻止這種災害，至少兒童無法去阻止這種災害。

- 請學校幫助。孩子的老師可能會注意到孩子在行為上的微小變化，並且能夠給予有益的幫助。
- 即使您自己認為這個世界是個不安全的地方，您卻可以對孩子這樣說：“好了，事情已經過去了，現在我們將盡一切可能來保持安全，而且我們可以一起來幫助使一切恢復正常。”
- 在孩子有問題和希望與您說話時，請予以注意。
- 特別要付出愛心和支援，孩子此時需要您。

何時尋求專業幫助

雖然兒童會受到精神創傷或傷害的很大影響，然而他們卻具有不可思議的適應能力。有時，諮詢顧問透過提供一個安全的地方並與兒童談論所發生的事情及他們的感情，就可以給兒童以很大的幫助。如果孩子有在經歷精神創傷之後表現出任何下列變化超過三個月，就可能需要獲得專業幫助：

- 在學校出現行為或學業上的問題。
- 突然發怒。
- 不參加平常的社交活動，或是不再與其他孩子玩耍。
- 經常做惡夢或出現其它睡眠失常狀況。
- 身體反應，例如惡心、頭痛、體重增加或減少。
- 由於對災害事件的回憶而引發強烈的焦躁或迴避行為。
- 對生活或未來感到抑鬱或絕望。
- 酗酒或濫用毒品。
- 危險的冒險行為。
- 繼續擔心發生災害事件，成為生活中主要關心的事情。

有些災害事件會使兒童更容易出現問題。如果孩子最近受到過傷害，例如離婚、親近的人死亡、或是搬家到一個新的地方，孩子會感到精神創傷特別強烈。創傷事件可能重新喚起與過去精神創傷有關的情感，可能會使兒童難以承受。

造訪諮詢顧問並不表示孩子有“精神病”，也不表示您無力支援孩子。在精神創傷之後，很多成年人和兒童都發現，與專門受過精神創傷後反應訓練的諮詢顧問交談很有幫助，而且能夠幫助他們理解和對付他們的感情問題。