

家中的孩子

五·一二四川大地震後，電視屏幕經常播出四川孩子們的受傷情況、他們失去家人或朋友的哀痛場面、甚至是學生們集體死亡、留下書包的慘況。觀看電視的兒童目睹這些畫面，心靈或多或少也受到影響。

在這樣的特別時刻，家長最好能掌握一些方法，陪伴和幫助孩子妥善處理這些情緒；家長也可以藉此災難，給孩子上一堂情緒教育的課。



觀察你的孩子是否有以下的表現...

心理反應

- 感到恐懼和焦慮，擔心地震會發生在自己周邊，害怕自己或親人會受到傷害，又或害怕只剩下自己一個人
- 感到無助，覺得人十分脆弱，不堪一擊
- 感到憤怒、震驚，質問上天為什麼讓這麼多無辜的人喪失生命、親人和家園、救災的行動為甚麼那麼緩慢
- 感覺麻木空虛，提不起興趣
- 反覆想起災難的報告與圖片，甚至一些已逝去的親人，感覺空虛無奈，無法想別的事，注意力減弱，甚至不能記起某些回憶

生理反應

- 肌肉緊張
- 疲勞
- 失眠
- 躁動
- 身體上的疼痛
- 容易受驚
- 心跳加快
- 嘔心
- 食慾改變
- 經常哭泣
- 行為倒退(如尿床、吸手指、不說話、怕黑、過份依賴和發惡夢等)

社交行為反應

- 人際關係改變(可能變得對人不信任和退縮，與人關係疏遠)

幫助孩子處理面對災難的心理反應...

明白孩子有恐懼和焦慮的感受是面對災難的正常反應

孩子雖然不是身在災區，但電視上各種災難的報告與圖片，已足夠對孩子的心靈造成影響。你需要接納在這幾個月內，孩子可能會在日常生活上有不同的表現，但會日漸回復正常。不必刻意避免跟孩子談論災難問題，或假裝災難並沒有發生過；也不要強逼孩子緊貼災情的發展，只要順其自然便可。

讓孩子分享對災難的感受和傷痛

主動製造機會，讓孩子談論他們對災難的感受和傷痛。年紀比較大的孩子可以透過語言或日記文章表達出他們的感受和傷痛。若孩子年紀比較小，則可以用些間接的方式如講故事、繪畫、或做手工等讓孩子表達他內心的傷痛、害怕和焦慮。你也可以向孩子分享你對這次災難的感受，讓他明白成人也會感到不愉快和哀傷。不要強迫孩子變得勇敢、堅強或過抑傷心的情緒(有時悲傷哭泣是必要和健康的抒發情緒方法)。告訴他「你可以儘量哭吧」，比「不要哭」來得好。不要怪責孩子表現與平日不同。這個時候，他們最需要的就是你的愛與支持。

多花一些時間和孩子在一起

陪他說話、安靜地一起看書、聽音樂或唱歌。在這個時候，孩子會害怕像災區的孩子，失去親人。他們會較以往更需要你在他們的身旁。早些回家，避免增加孩子的不安全感 and 焦慮感。多給孩子身體接觸，表達你對他的愛及支持。

誠實及耐心地回答孩子的每一個問題

孩子想了解災難的真相，可能會提出很多問題，甚至不停地重覆同樣的問題，這時你要耐心地回答他。你也可以反問孩子，「你這麼關心這次地震，是不是擔心些甚麼？」。請小心聆聽孩子心裡的憂慮，然後對症下藥。如果孩子問及會不會再有地震發生，你可以告訴他香港發生地震的機會很微，同時亦可教導孩子簡單的避震安全須知。讓他們知道如果再發生地震，你會怎麼做，而他又該怎麼做。最好的方法是帶著孩子一起做避震模擬演練，讓他們了解整個計劃。

與孩子討論你們一家在賑災事情上的參與

讓孩子有機會幫助受影響的人，會減少孩子的無助感。



接納、關懷，是孩子的心靈良藥