



如何照顾经历灾难后的孩子

跟成年人一样，经历灾难或创伤后的儿童，无论在身体、行为或情绪上都会出现种种的反应。由于儿童及青少年的心智仍在发展中，他们表现出来的反应跟成年人或会有所不同。

医护人员或照顾者应注意事项：

(一)明白孩子经历灾难后可能出现的反应：

再经验创伤事件

- 玩耍时重复模仿事件的发生
- 脑海闪现灾难情境（Flashbacks）
- 梦见创伤事件或其他恐怖事件
- 看见或回想创伤事件时，易引发过大的情绪和生理反应，如身体不适

逃避

- 回避与创伤事件有关的活动、地点、思想、感觉
- 变得很依赖，经常要亲人陪伴

情绪麻木

- 对事物失去兴趣，如喜欢看的节目、玩具、图书或课外活动
- 害怕接触陌生人，孤立自己
- 不能说话，记忆出现问题
- 成绩及各方面的表现倒退

警觉性增强

- 发恶梦、遗尿、惊恐、焦虑不安、反应过敏、易被激怒和发脾气、过度警觉
- 专注困难、过度活跃、心神恍惚

- (二) **明白孩子**刚经历灾难后出现上述反应实属正常，这些反应一般都是短暂的，只要给与适当的支持和时间，便会渐渐平伏。若发现这些反应持久不断，甚至恶化，便需转介专业人士跟进。
- (三) **明白每个孩子的反应都不会一样**，有些孩子经历灾难后没有出现上述反应，并非不正常的表现。
- (四) **不要低估孩子**的抗逆和适应能力，大部份孩子都能在短时间内接受转变，从新投入生活。

照顾及辅助孩子时的一些建议：

(一) 面对儿童，

我们应该 …

- 用简单清晰的说话回答孩子的提问，用开放的态度及孩子可以理解的说话，解释灾难事件是不寻常的事故，并不会经常发生，亦不是因他们的过错或甚么诅咒造成。
- 给孩子适当的身体接触，如抱抱或亲亲他们。
- 告诉孩子他们已安全，即使父母或亲人不在身边，他的起居饮食是会得到照顾的，亦有医护人员好好协助他们康复。
- 接纳孩子可能出现的异常情绪或倒退行为，加以诱导及解释。
- 让孩子明白他们的情绪反应及感受是正常的，会随着时间过去而改善。
- 让孩子透过不同的方法，如游戏、绘画、讲故事、唱游或其他活动来表达情绪。
- 多陪伴孩子游玩或讲故事。
- 若孩子身体状态容许，鼓励他多作运动来放松自己。
- 尽快回复正常的作息和日常活动，如游戏、上学、课外活动等。
- 鼓励孩子为死伤者做一点有意义的事，例如送上祝福或祷告。
- 让他们好好休息。

我们不应该

- 给予未必可实现的承诺或保证事件不会发生
- 让孩子重复在媒体看见悲惨及恐怖的场面

- 期望每个孩子的反应都是一样的
- 取笑或禁止孩子可能出现的异常情绪或行为，如遗尿、依偎在医护人员身上。
- 强迫孩子即时表现得坚强振作

(二) 面对青少年，

我们应该

- 鼓励他们说出经历、感受及想法，表达他们的忧虑、内疚及伤痛，用体谅和亲切的态度去接受。
- 尊重他们需要有些静下来的时间，但不是自我隔离。
- 留意他们的情绪变化，了解原因，表达周遭的人对他们的关怀及协助，让他们明白自己的情绪反应及感受是正常的，随着时间过去是会改善的。
- 为他们提供资料，让他们了解究竟发生了甚么事及一些亲友的状况。
- 如果身体状态容许，鼓励他们多作运动来放松自己。
- 鼓励他们为死伤者做一点有意义的事，例如送上祝福、祷告、协助社区重建及帮助其他有需要人仕。
- 与他们商讨将来如何应付危难，学习有效的应变方法。
- 尽快回复正常的生活，如上学及课外活动、训练、社区参与等。
- 让他们好好休息。

我们不应该

- 强迫孩子即时表现得坚强振作
- 让他们感到孤独、内疚
- 让他们重复看见恐怖的灾难报导
- 在现阶段作出重要的决定
- 说一些生硬或不切实际的安慰或鼓励说话，例如『唔会再有事喇』、『起码你无死』、『你现在应该好好地……』、『如果…就不会…』
- 批评拯救行动

常见的问与答：

(一) 是否每个刚经历过灾难的孩子都出现相同的反应？

不。孩子的反应会因应他们的年龄而有所不同，亦不是每个孩子都会出现这

些反应。如学龄前的孩子可能表现得很惊恐，大哭，吮手指，怕黑，遗尿，缠绕别人等。年纪较大的孩子可能变得很畏缩，离群，大发脾气，与人打架，失眠等。这些反应可以是即时出现的，也可能在数星期才出现。

有部份经历过创伤的孩子亦可能会表现乖巧及懂事，令人担心孩子是否过份抑压情绪。但事实上，只要孩子能表达对创伤事件适龄的理解，有适当的渠道去表达情绪，并能适应现实的生活及接受家人的关怀及支持，便无需过份担心。

(二) 面对孩子沉默不语或很情绪化、大吵大闹、愤怒、不合作的反应时，我们可以怎样帮助他？

以上的反应可能显示孩子受到强烈的困扰（急性创伤后压力反应），这些反应经过一段时间后，一般都可以慢慢改善。

照顾者尽可能多作陪伴，保护他们远离事发现场、一些恐怖的声音及画面。对于沉默或没有反应的孩子，可以给他们拥抱，紧握他们的手，满足他们的生理需要，用温柔的语调安慰他们。不要勉强孩子说话。

对于情绪化、大吵大闹、愤怒、不合作的孩子，其实都是同样暂时以容忍的态度，给予安慰，尽量使他们感到安全及得到支持。在这短期内，不妨给孩子多些拥抱，体谅他们的不安及困扰。这些情况是会慢慢改善的。

若能在孩子康复的环境建立一些生活上的规律（例如：按孩子的情况，编排有序的饮食、起居、游戏及学习的时间表），亦有助孩子感到安全及重新习惯有纪律的生活。

(三) 在甚么情况下孩子需要寻求专业协助？

孩子的抗逆和适应能力其实很高，经历创伤后的压力反应，一般在没有损伤或亲人离世的情况下都可以在数星期内复原。但当中如果失去至亲至极度哀伤，他们就需要较长的复原时间。

若孩子在过了一段时间后，仍然表现得很逃避事件现场、麻木、对创伤事件没有反应或过度反应，做出一些高危行为，以致严重影响日常生活，就需要寻求专业人士协助。

如发现孩子有持续脑海闪现灾难情境(flashback)，很惊恐，情绪低落或麻木，并造成严重的生活障碍，甚至有伤害自己的行为，便应尽快寻求专业的协助。

(四) 我们应否跟孩子们倾谈是次的灾难事件？

不必要很刻意。可顺其自然回应孩子的提问，用他们可以理解的说话方法，给他们解释发生了甚么事，甚至学习怎样面对突发事件。

(五) 我们应否告诉他们亲人及朋友的死讯？

如果孩子提问，不妨讲出事实。不过要好好留意他们的情绪变化，多陪伴他们及给予支持，孩子是有能力复原的。

香港心理学会临床心理学组制作
临床心理学家颜俏欢女士撰写