

## 孩子別怕 — 幫助孩子走過災後創傷

八八水災重創中南部，許多人一夕間失去了親人與家園。連大人都難以承受的傷痛，更可能對孩子幼小的心靈造成影響。新學期即將開始，請家長與老師觀察孩子們的身心狀況，給予即時的安撫與協助。

### 孩子可能出現的反應

歷經風災的孩子們，可能在災後短時間內，出現以下的反應：

#### 侵入式反應

一直想到颱風水災的回憶與畫面；晚上睡不好，颱風或水災有關的噩夢連連；看到跟颱風或水災有關的東西心情就不好，心跳加快、冒汗、頭暈或不舒服。

#### 逃避和退縮反應

孩子以前喜歡做的事情，現在不想做了；變得比較不想說話，比較不想跟別人玩。

#### 生理激發反應

情緒方面不穩定，容易哭鬧、生氣；常發呆、忘東忘西或沒辦法專心聽老師上課、寫功課。容易被嚇到或變得敏感、緊張兮兮。

孩子可能也會感受到罪惡感，認為是自己造成可怕的事件發生；或是擔心其他所愛的人也會死亡；對於照顧者或家長離開時感到焦慮、害怕。讓孩子知道，現在有這些反應，是常見的情況，不要緊張。

### 家長可以這麼做

#### 提供安全感

在孩子焦慮擔心時，幫助孩子辨識自己恐懼、害怕的感受，抱住並且告訴他，他現在很安全，你在身邊而且不會離開他。陪在孩子身邊，避免分離；如果必須和孩子分離，讓他和熟悉的人在一起，並且告訴他你要去哪裡、為什麼、什麼時候會回來。可以留下你的照片或是屬於你的東西陪伴他。

盡量讓你的孩子掌控一些小事，給他選擇和安排的權利，例如要玩什麼遊戲，要吃什麼東西，要穿什麼衣服，他可以有更多的掌握感，重拾生活的安全感。

## **給予支持**

當孩子有壓力或是受到驚嚇的時候，他們可能會暫時失去一些剛學會的能力和技巧。幫助你的孩子，讓他們感覺到被瞭解與接納，被愛與支持，而不是著眼在能力。當孩子感受到安全感時，之前學習的能力與技巧就會再度出現。

當孩子情緒失控，哭鬧大叫時，讓他知道你了解他的煩躁和困難，陪伴他，讓他知道你在身旁；同時提高你平常對於發脾氣的忍耐限度，可以使孩子感覺到你愛他。

## **傾聽**

孩子們可能藉著遊戲說話。透過繪圖、扮家家酒、說故事等遊戲，孩子會表達內在的感受與想法。當他在玩耍時，注意他的感受，幫助他說出這些感受，並且在旁支持他。如果可以，讓孩子自己表達他的感受，傾聽孩子說話，讓他知道覺得難過、生氣或是擔心是可以被接納的；和孩子們討論，在什麼時候、用什麼方法，可以讓自己覺得更好。

## **做些積極的事情**

試著和孩子一起從事兩人都有興趣的活動，幫助他想其他的事情，如一起讀書、唱歌、投球、塗鴉或是玩遊戲。或是幫助孩子選擇合適且有意義的計畫，例如清掃學校，募款，或是幫助需要的人蒐集生活必需品。

## **放鬆**

幫助孩子擺脫緊張，伸展、跑步、運動、深呼吸和緩緩地吐氣。可以設計成深呼吸吹泡泡的遊戲，並建立睡前放鬆的習慣，幫助孩子入睡。

## **對未來有盼望**

幫助孩子對未來有盼望。思考和談論未來的日子將會如何進行是很重要的，和孩子一起討論將來要住的地方，要讀的學校，將會去做的有趣事情，像是上學、去公園和動物園、和朋友一起玩。

## **照顧好自己**

災後的創傷對大人來說也是沉重的傷痛，照顧好自己，讓自己有喘息與放鬆的機會，才有力氣與能量支撐孩子。

家長和老師可以利用附錄「災後壓力篩檢量表-低年級版」，了解孩子在災後的反應與感受，並讓孩子了解有這些反應是正常的。若在十月後，仍出現以下的反應，建議尋求專業心理人員的協助與諮詢。