

與小朋友進行輔導時注意事項

教育心理學家 區愛娜女士及林可欣女士

為地震中喪失親友的小學生進行面談式的短期輔導

小孩對工作人員的提問沒口頭回應，最多只是點頭或搖頭。

- 小孩的反應或跟他的脾性相關，可試了解該小孩是否本性也是較寡言內向。
- 一些身體語言 (如：輕拍小孩的膊頭、輕掃小孩的頭髮、輕握小孩的手等) 可拉近與小孩的距離。
- 若小孩真的沒甚回應，可試反映一般同齡小孩在遇到天災人禍後的可能情緒反應：「世界上有些地方的小孩跟我們一樣，也曾經歷過不幸的災難。面對這些突如其來的天災，有些小孩會因為失去摯愛的親人朋友同學而傷痛，對未來的生活感到徬徨，有些會因為眼見親人朋友失救而內咎自責，有些害怕天災的再臨，自己也會遭遇不幸，有些則怕想到有關死亡的故事，特別怕孤獨黑暗的時候……」
- 當一面敍述這些可能性時，一面觀察留意小孩的反應 (如：眼光、呼吸、面部表情、身體動作等)，若他對某情況的敍述有不同的反應，這或表示他對此有掛慮。工作人員可循此再探問下去：「我見你剛才聽到有些小孩因為...而(感受)時(身體反應)，你也有類似的掛慮嗎？」
 - 痛失摯愛的小孩或會感到焦慮徬徨：「點解我會那樣不幸？我往後的生活會怎樣？」
 - 「不幸的事發生了，大家也不想。失去了(親友)確是令人傷痛，就好像突然失去一隻手一隻腳，叫人不易接受。(親友)雖然不能再照顧你、跟你玩、跟你傾偈，但他/她仍會時時刻刻在你心中，當你有困難和不快樂時，默默守護著你，助你渡過難關。只要你心中仍有他/她，他/她就像是在你身邊，沒有離開你。」
 - 「除了你之外，今次也有其他小朋友像你一樣失去了(親友)，他們也同樣面對不易接受的哀痛，也有你一樣的擔心，不知道沒有(親友)的生活會怎樣。現在大家住在(地方)、食著(飲食品)只是過渡的安排。世界各地的叔叔姨姨知道你們的情況，已熱心地捐助了不少物資給你們，亦著手重建這地方，相信很快大家便會有新的家園。雖然你們未必可幫忙起屋搬運這些工作，但你們可叫自己快點從哀痛中振作過來，為迎接未來的新生活作準備。」
 - 害怕災害再臨的小孩：「我們現在安全嗎？會不會再有地震？」
 - 「地震過後確仍會發生大大小小的餘震，但餘震的程度會比主震的強

度為低，就好似我們第一刻聽到不幸的消息時難過得嚎啕大哭，之後每次想起該消息或仍會落淚，但哭的情況卻不會那樣劇烈。天災有時是難以預計的，你和我在地震中能活下來，甚至也經歷過一些餘震，現在大家也安然無恙，就是因為大家對防禦地震提高了警覺性，知道當再遇到地震時應怎樣做以確保安全。所以，你的擔心是正常，但不用過份，在任何情況下，各叔叔姨姨也會盡力保護你們的。」

• 睡眠方面有問題的小孩：「我晚上會睡不著，總會想到一些當時地震的畫面或發惡夢，而且我總是害怕自己會在睡覺之中死去。我該怎麼辦？」

「這些畫面在腦海裏不停重播，怎樣也忘不掉那些可怕的情境，就好像被一團蜜蜂嗡嗡的包圍著，實在叫人困擾又懼怕。但過一段時間，圍著你的蜜蜂自會散去，這些畫面也會隨時間而慢慢沖淡。你平時看到甚麼會覺得最舒服的？每當這些畫面浮現時，你試試叫自己想想那些令你覺得平和舒泰的情境，讓自己的心情平伏下來。我們各位叔叔姨姨也會伴在你們左右，若你在夜裡你難以入睡的話，可以請成人陪伴你，或者你也可以抱著一件心愛的玩具或娃娃，輕輕哼一首調子輕鬆的樂曲。我們明白面對生活很大的轉變是需要時間恢復過來。你也可以和我/其他叔叔和姨姨分享一下你的夢境和想法呢！」

(小孩子常接觸到有關地震的資訊或災場，又或是經常沒寄託沒事做，容易胡思亂想或觸景傷情，故最好是讓小孩遠離這些刺激及安排一些定期定候的活動讓他們有所寄託)

• 有自責心態的小孩：「我常常想到我親愛的同學/老師/親人被埋在瓦礫之中。如果那時候我拉他一把，或者把他救出來，他便不會死去的。」

「我們都不願意看到我們所愛的人受到傷害。我們都希望能在事發的時候可以幫上一把，把事情的結果扭轉過來。不過，事情有時不到我們控制，特別是面對這些突如其来的大災難，在千鈞一髮間，有時你想做，卻也未必可做到。這是任何人，包括你認為自己救不了的同學/老師/親人，也會諒解和明白的。我相信他們也希望活著的你能堅強勇敢地生活下去，這也許是他們對你的心願和祝福。」

- 告訴孩子短期內他或會經驗的情況及處理方法：「面對災難，每人在不同的時間或會有不同的情緒，而每人或有不同的抒發的方法。當你現在如常地上課生活時，內心的情緒或會暫時被擋在一旁，但當你靜下來或獨處的時候，內心的情緒便會自然浮出來，腦海裏或也會浮現災難中困擾你的畫面。面對這些情況，有些人會選擇將內心的感受寫或畫下來藉此抒發，有些人會預先找一件可讓自己定心的小物件作守護安神傾訴之用。」