

兒童的情緒與行為反應

教育心理學家 陳祉傑先生

災難過後，兒童在生理上，情緒上及行為上，會因應受影響程度的深淺而有不同的反應。

情緒方面，兒童可能出現以下情緒反應：

傷心或難過：面對災難，兒童可能會表現得十分傷心及難過，尤其是那些失去親人或變成殘障的兒童，他們的傷痛可能更深。

害怕或無助：面對突如其來的災難，兒童會感到害怕，他們未必明白災難，也未必明白未來的生活會是怎樣，他們也未必知道如何才會得安全。面對一連串的未知與困惑，他們或會感到害怕或無助。

憤怒：兒童未必明白地震是甚麼及地震是怎樣發生的，他們可能對於事件的發生感到憤怒。

麻木：有些兒童未必會對災難作出任何反應，原因是令自己在情感上受到保護，不受傷害。

後悔：有些失去親人的兒童可能會感到後悔，悔恨自己過往沒有好好珍惜或疼惜親人。

行為方面，兒童可能出現以下的情況：

哭泣：哭泣是最常見的反應，兒童藉著哭泣以渲洩自己的情緒。

極端倚賴：面對災難，兒童可能會感到害怕、無助或失去安全感，也可能會變得怕黑或害怕獨處，故此有些兒童可能會變得十分需要依附著成年人，藉以得到安全感。

倒退行為：兒童可能會出現成長上的倒退，出現尿床的現象。有些亦會不停吸手指或咬手指，藉以得到心靈上的安慰。

極端動：有些兒童未必懂得處理他們的情緒，便用奔跑，大叫大嚷去渲洩心中的負面情緒。有些兒童也可能較易發脾氣而動打人，變成暴力行為。

極端靜：面對災難，兒童可能會變得退縮及不願與人接觸。其中一個原因是他們已花了部份精神在處理他們的思緒及面對環境的轉變，變得沒有剩餘精力去參與其他活動或與人接觸。他們也可能害怕自己的感受在無意間表達出來了，令身邊的人不知所措，甚至被取笑。

尋找或呼叫死者：兒童如果失去親人，可能會在掛念死者時，呼叫死者的名字。

身體不適：面對災難，兒童往往要花很大的氣力和精神去適應突如其來的轉變。情緒不安或睡眠不足，均有機會引致身體的免疫系統功能下降，故此患病機會大增。另外，兒童有機會出現一些因為心理問題而引致的身體問題，例如頭痛、肚痛、嘔吐、皮膚出現紅疹等徵狀。

參考資料：周燕雯、古詠思、古慧坤 (2000)。孩子心，善別路。香港：善終服務會譚雅士杜佩珍安家舍。