

## 工作人員實用手冊 – 學前兒童

### 常見的問題

教育心理學家 陳文娟女士及鄧嘉雯女士

#### 1. 孩子能明白死亡嗎？應如何向他們解釋死亡？

- 孩子也會想到死亡，但他們對死亡的概念與成年人的看法有很大的差異。
- 對於孩子來說，死亡是一個含糊的概念。他們可能會認為死亡只是暫時性的情況，就如同睡著了一樣。
- 向孩子解釋死亡時，宜直接用「死亡」一詞作說明。成人有時會用隱喻性的詞語向孩子解說死亡，例如：「睡了覺」、「到了天國」等，但這些比喻可能會令孩子感到焦慮和恐懼。
- 要讓孩子明白死亡是身體功能的停止：死了的人的身體不能再工作，不會呼吸、不會有心跳，也不會說話、走路和吃東西。要明確的指出人死了雖然好像睡覺的樣子，但是並不會醒過來的。
- 在過程中，不妨多問問孩子的看法，聽聽他們的想法，這有助我們知道孩子對解釋的掌握，繼而補充有需要的資料。
- 與孩子談論死亡，可能會引起他們的情緒反應。當孩子感到難過時，可鼓勵孩子哭出來，讓他們明白表達情緒並不是懦弱的行為。

#### 2. 災難發生後，部份失去親人的孩子沒有明顯的情緒反應，這些孩子是不是需要跟進？

- 傷心、害怕、憤怒、內疚等都是喪親後大多數人會出的反應。
- 每個孩子都是獨特的，他們對喪親的經歷和感受也不一樣，有些孩子的情緒反應在災難後立即會出現，但有些孩子的反應可能在較後的時間才會出現。此刻的平靜並不代表他們已經妥善地處理自己情緒，沒有跟進的需要。
- 成人宜抱著關懷和支持的態度，密切地留意孩子的行為和反應，多加陪伴孩子，讓他們在需要時能得到適切的支持。

#### 3. 若孩子誤將地震看成是自己的錯或責任(如：「一定是我做錯了什麼，所以父母才離我而去！」)工作人員應該如何處理？

- 有些孩子會認為家人的離逝是自己造成的，因而感到內疚，認為自己有所不足、做得不夠好，覺得自己要負上責任，這都是常見的情緒反應。輔導人員要聆聽孩子的憂慮、不安和困擾，並設法引導他們表達及發洩內在情緒，如：放聲大哭、捏麵團、將自己的心情用色彩、圖像表達出來等。
  - 輔導人員可直接向孩子解釋，感到內咎和自責是正常的情緒反應，不少孩子在天災過後也會有同樣的反應。同時，輔導人員要向有關孩子表示欣賞他們對死者的關愛，並就孩子對天災的誤解作澄清，表明地震是天然災害，不是我們所能夠控制的，而他們父母的離世並不是因為他們犯了什麼過錯，他們不需要為任何人的死亡負責。輔導人員可透過活動和遊戲引導孩子回想以往與過世親人之間相處的快樂片段，提醒孩子他們曾為家人帶來很多值得回味的回憶。
  - 讓孩子清楚地分辨何謂可掌握與不可掌握的事，提醒他們雖然我們不能控制天災的發生，但我們並不是無助的，身邊有很多人都願意保護他們，而他們亦可以學習照顧自己及別人（可透過一些溫馨或有關憑藉機智救人的故事作鼓勵）。
  - 鼓勵孩子積極面對，例如向他們說：「這件事的確使人感到很難過，對我們是一個打擊。但我們要嘗試接受事實，要有勇氣面對生命的挑戰。」同時亦可安排孩子完成一些小任務(如：幫忙家事)，讓他們用行動為自己帶來積極的想法。
- 4. 有些孩子在天災後並沒有明顯的哀傷反應，相反地卻表現得「異常地平靜」，如：食欲佳、睡眠時間很長、即使談及有關天災的事仍面露笑容，他們是否對哀傷免疫，有沒有需要跟進？**
- 每個孩子面對壓力及處理哀傷的方式都不同，成年人及輔導人員不應單向地要求孩子表現出某一指定的情感又或作出某種行為反應。
  - 要接納孩子表達出來的情緒，不要誤會孩子無動於衷或缺乏同情心(如：家人死了還大吃大喝)。
  - 部分孩子可能暫時未能接受事實又或暫時未能對突如其來的事件作出反應。有些反應會在災難過後立即出現，但部份反應也可能在幾天、甚至幾星期後才逐漸地浮現出來。因此，支持與陪伴是紓緩孩子壓力的最佳方法。輔導人員要細心聆聽孩子的故事，協助孩子表達創傷情緒，使其在訴說中得到抒發。
  - 有些孩子不懂得認真處理內心感受或面對內心的困惑，他們可能會不自覺地用笑來掩飾心中負面的情緒，又或表現得方寸大亂、不知所措，不

過這都是正常的反應。輔導人員可向孩子解釋：「每個孩子都是獨特的，會有不同的感受，多謝你與我分享你的感受！」

**5. 在進行輔導活動時，孩子表現不合作或無反應，原因何在？可如何協助他們？**

- 孩子社會經驗有限，他們根本不知道親人離世了，應該用什麼恰當的方法來抒發自己的情緒。孩子對死亡的想法與成人不同，所以他們面對死亡所表現出來的行為，常常會讓成人十分詫異。災難過後，孩子除了有外顯的情緒表現如恐懼、哀傷等外，亦或會表現得無助、麻木、以及對事物或環境失去興趣。他們對輔導員的接觸和關心，會表現不合作或無反應。
- 遭遇重大傷痛的兒童，對新認識的成人也許產生防禦心，不願意表達自己的感受。如果能以兒童小組的形式，讓同齡的孩子有機會聚在一起，同儕之間可透過繪畫、黏土、讀故事書、音樂等活動，分享舒解彼此的焦慮及恐懼。在此情況，輔導員不用心急要孩子即時的參予，可讓其在旁觀察，待他們慢慢消除防禦心，才逐步投入活動。輔導員可從日常生活中，與孩子建立互信關係，協助他們跨出圍牆。

**6. 一些孩子的親人可能仍然失蹤，如果孩子問到自己的親人在哪兒，輔導人員該怎麼回應？**

- 輔導人員應儘量向孩子提供簡單但正確的消息。不要回避問題或叫孩子不要多問，這樣會讓孩子產生更多的憂慮與臆測。亦不要爲了安慰孩子而給予孩子不真實的盼望，如「你的爸爸媽媽很快便會來找你了」等。輔導人員可向孩子解釋現在仍然不知道他們的親人在哪兒，但有很多工作人員都正在努力，而你/照顧者會在孩子身邊陪伴著他。
- 輔導人員宜嘗試瞭解孩子發問的原因及背後的情緒。孩子可能是掛念或擔心親人，同時也可能反映著孩子的恐懼，希望有親人安慰，或是他們對可能失去依靠及對未來的不安。輔導人員可從孩子的語氣、表情及說話瞭解其感受，以輔導孩子的情緒。重複孩子的說話如「你害怕再也見不到媽媽了」可以協助你及孩子澄清各種感受。也可讓孩子進行一些活動，如寫卡片或畫畫，表達孩子對親人的思念，協助孩子把情感表達出來。
- 孩子可能重複又重複地問這個問題。不要因爲已經向孩子解釋過了而忽略他們的需要。孩子在這種情況下很需要輔導人員給予他們耐心及恆久的支持。

**7. 輔導過程中，孩子的情緒反復不定，有時候一個孩子剛止住了哭，又被身旁另一個正在哭泣的孩子弄得再哭起來。工作人員可以如何處理？**

- 孩子之間的情緒反應很容易互相感染，特別是在孩子聚集的地方如學校、臨時居所等。孩子需要情緒的宣洩但是不能過度，以致孩子陷入負面情緒不能自拔。要避免負面情緒的傳播和放大，可以把孩子依其受困擾的程度或類別(喪親、受傷)編組，分別進行輔導，由較有經驗的輔導人員或較熟悉孩子的人員帶領。情緒反應較大的孩子可能需要帶到另外的地方進行輔導。
- 當孩子的情緒開始舒緩，例如哭得累了，輔導人員可以在這時候提供勸慰。身體接觸如擁抱或輕撫都能給孩子很大的安慰及安全感，有時甚至比語言的效果還要強大。輔導人員亦可引導孩子做一些深呼吸練習或肌肉鬆弛活動，協助他們穩定情緒。
- 當孩子的情緒穩定下來，便可讓孩子重新回到正常的活動或程式。我們可以讓一些較為積極正面的孩子，多鼓勵及支援情緒受困擾的孩子，同時可為他們提供正面的模範，藉此帶來正面的「情緒感染」。