

幫助孩子由負面新聞汲取正面信息

教育局高級專責教育主任(教育心理服務)龐梁淑華

「我女兒看到日本地震的圖片，特別是「福島五十死士」的報導，便會傷心流淚。當她知道爸爸要到外地工幹便整天纏著爸爸，坐立不安。我是否不應再讓她接觸這些報導？」

這次日本的大災難，已經演變成為一個全球關注的事件。接觸到這方面的資訊是無可避免的，亦無須刻意逃避或封鎖。家長需留意的是子女對事件的反應和給予適當的輔導，強化子女面對逆境的能力。

面對突如其來的大災難，一般人都會出現一些情緒反應：震驚、哀傷、焦慮、恐慌、憤怒、內疚、難過、不安等；成人亦不例外。家長先要釐清自己對事件的看法和處理自己的情緒。至於子女在短期內出現的一些情緒反應，都是正常的，家長無須過分擔心，只要能給予關懷、肯定和支持，多抽時間陪伴他們，多與他們溝通，聆聽和接納他們的感受，孩子會逐漸回復正常生活。

但家長亦須留意事件有沒有牽起子女一些過往傷痛的經歷和心理障礙。如家長發覺子女在一段時間後仍有情緒不安的跡象，如失眠、做噩夢、沒有胃口等，便應與學生輔導老師聯絡。在有需要時，尋求專業人士的輔導。

「我最小的兒子有天把手背塗滿碘酒，說是防輻射的保護罩。二哥呢，對事件則不聞不問。大哥就說世界末日快來了，要盡情玩樂才不會枉活此生。我可以怎樣做呢？」

當人面對危難並感到很徬徨時，都會嘗試去理解所發生的事情和想辦法去保護自己，在過程中，往往出現不少謠言或誤解。若發現子女對事情有所誤解，家長可幫助他們掌握正確的資訊，引導他們客觀分析和瞭解不同的說法和論據。報刊上有不少學者和專業人士解釋地震、海嘯、核輻射等現象的報導，都是一些家長可採用的現成材料。家長還可以引導子女上網搜尋有科學理據的資料，除可藉此增進知識外，還可以學習慎思求真的精神，客觀地分析事物，不為沒有根據的謠言所誤導。

是次事件的不少感人故事，如有日本人與外國的遊客分享自己有限的食糧；有人捨命從海嘯中奪回衛星電話，以一命換取多人的性命等；正好讓家長用來引導子女學習堅毅、無私的精神。有人說不少港孩都患了公主/公子病，事事有父母傭人服侍，遇事無須自己獨立處理，物質的享受則層出不窮。家長可藉是次事件讓子女明白自己現在擁有的不是必然的；提醒子女應惜己愛人，關愛身邊的親人和朋友，盡力幫助有需要的人；學習在不如意時，放下埋怨，以樂觀的態度、積極的思考方法，正面的心理素質，勇敢面對人生的種種挑戰。

相關網址：**（如何面對創傷事件：給學校/教師/家長的建議**<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=4332&langno=2>**）**

如何面對創傷事件（例如：傳染病／交通意外／猝死／恐怖襲擊等）

給家長的建議

（詳情請參閱教育局網頁<http://www.edb.gov.hk>內的《學校危機處理電子書》）

學校危機包括學生或員工自殺、突然死亡、意外事故、暴力事件、傳染病及自然災害等。

孩子遇到創傷事件，他們的反應各有不同，視乎受影響程度、心智發展、家長的處理方法，以及兒童的過去經歷等。他們感到焦慮、驚慌或悲傷等是自然的，這些反應其實是有助治療心靈創傷。以下是孩子在面對創傷時一些常見的情緒反應及家長幫助孩子處理創傷的方法：

1. 常見的情緒反應

- 哀傷
- 焦慮、擔憂
- 憤怒、震驚
- 自責、內疚
- 害怕孤獨、擔心與家人分開

2. 出現情緒問題時的一般行為特徵

- 行為倒退（例如：尿床、依賴和發噩夢等）
- 經常投訴身體不適
- 成績下滑
- 異常行為
- 經常哭泣
- 顫抖、口吃
- 企圖操控他人
- 很想引人注目
- 不能入睡
- 過度活躍
- 集中力弱
- 自我孤立
- 表現畏縮
- 眼神散漫、缺乏目光接觸

3. 孩子因創傷事件出現問題，

家長不應：

- 迴避問題，拒絕與子女溝通
- 只關顧子女的健康問題，而忽視他們內心的需要
- 因子女的異常行為影響日常生活而予以責備

家長應該：

- 細心聆聽子女的說話
- 認同子女的感受（例如：焦慮、恐懼、驚慌），讓他們明白這些感受是正常的
- 多陪伴子女，特別是年幼子女更需要多給予擁抱和關懷，陪伴他們入睡，讓他們感到被接納和愛護，以提升安全感
- 容許子女表達自己的感受和傷痛，藉以消除疑慮
- 鼓勵沉默的子女利用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工）
- 盡量維持日常生活的程序及家庭活動的編排
- 留意子女在行為或情緒上的變化，如有需要，與學校教師商討