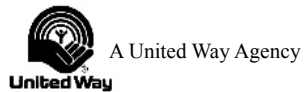


建議：保護行為是兒童嘗試控制無助感及恐懼感的一種方式。實際上,這麼做是在否認自身的情緒反應。承認他們愛的保護,但同時要讓他們了解,小孩需要愛與照顧並不是一件錯事。行動勝於空談,直接與他們分享你的眼淚,憤怒與無助,讓他有一個學習的榜樣。

兒童對於傷害的反應比較遲緩,因此他們的情緒在幾個月後才明顯地表達出來是很正常的,一個大地震後看起來很正常的孩子,兩個月後也可能會因為一個小小的餘震而行為突然退化,要孩子們重新覺得有安全感是需要一點時間的。



Please feel free to download this brochure, free of charge, from CDM's website at: www.sjsu.edu/cdm

下列資訊請與兒童們分享:

- 當發生地震或餘震時,學校裡的建築物是最安全的地方之一。
- 當地震發生時,如果你正在學校裡,請記住老師們是處理緊急狀況的專家。
- 專家建議,在地震或餘震之際,可以在心裡命令地震停止,一直持續到地震真正停止。對許多人而言,在地震時或地震後馬上在心裡作這樣的命令有助於壓力的減輕。
- 餘震是可預期的,即使有些餘震強烈,但不會強過原來的地震強度。
- 在地震或餘震之後立即與他人擁抱,可以讓我們覺得安全。
- 每個人都要有機會向人訴說或傾聽他人的經驗與感受。父母,老師及朋友們都會樂於聆聽你的感受。
- 別害怕問問題或敘述自己的感覺,你的朋友們也許和你有相同的感受。
- 補充大量的睡眠與營養的食物。
- 帶一隻填充動物到學校,當做是“地震時的好伙伴”。
- 記住,不論地震有多大,你的家庭及社區都會照顧你的。

主震之後 協助兒童 應付災後情緒

Helping Children Cope After a Major Earthquake



The Centre for Living with Dying
554 Mansion Park Drive
Santa Clara, California 95054
☎ 408/980-9801

This translation from the English original into Chinese was made possible by the [Collaborative for Disaster Mitigation](#). The translation was provided through the courtesy of [Hana Chung](#)

“剛開始發生時，我真的嚇死了，然後又覺得挺好玩的…。可是當更多的地震發生時，我以為大概永遠不會停止了。我想和爸媽一起睡。我覺得只有有大桌子可以讓我躲的房間才是安全的。”

在地震發生前後，孩童們常會有不同的情緒，這對他們來說是非常正常的。他們也許會一再的訴說他們的經驗，或者是根本不願意提起。下列所描述的是地震之後兒童常見的行為，大人們可以根據兒童的行為，採取下列的建議，以表達他們對兒童的關懷與支持。

退縮行為

在地震之後，兒童可能會拒絕與他人溝通或參與任何活動。

建議：試著找個時間跟孩子談談，讓他們知道你了解分享經驗與感覺不是件容易的事，然後利用和他們一起畫圖或是玩填充玩具或玩偶的時候告訴他們，如果你處在他們的情況下，你會有什麼樣的感覺。試著讓孩子了解，他們的憤怒，悲傷，罪惡，困窘和安心，愛的感覺等等，都是正常的情緒反應。

暴力行為

有些兒童在地震後可能會變得粗暴或具有攻擊性，或是不願意配合家庭及學校的活動。

建議：當一個小孩覺得憤怒，或具有攻擊性的時候，通常是因為他們覺得很無助或內心受到傷害。粗暴的行為讓他們覺得自己很強壯，進而有安全感，不會受到傷害。此時，大人們應該找個時間與孩子個別談話，不要當著其他人面前說，那會讓孩子覺得尷尬及羞愧。用孩子可以了解的話告訴他，他正經歷一個非常困難的階段；告訴他他的行為對你所產生的衝擊，同時，他的暴力行為也可能讓那些原本支持他的人遠離他。不要害怕問孩童直接的問題。很多小孩，包括青少年，可能根本不知道他們憤怒的原因。告訴他們有關你個人茫然不知所措與憤怒的經驗，最重要的是讓他們了解他們有權擁有他們自己的感覺。

沮喪

地震之後，有些小孩會變得沮喪。他們的飲食及生活習慣可能會有所改變，他們會變得比較沒有活力或是根本沒有精神。沮喪的現象甚至會在地震發生數月之後才顯現。

建議：直接討論沮喪的症狀是非常重要的。沮喪是創傷中很自然的一部分，但如果一直持續有強烈的沮喪感，最終會使兒童的各項行為能力急遽下降。重要的是讓孩子專注於如何把一天過完，詢問他們過完一天所需要的任何東西——任何特定需求、情感，或任何可以減輕心中陰霾的事。別讓孩子收看太多的地震新聞。

行為退化

地震之後，孩子的行為通常會退化。他們可能需要人家時常抱抱他，也可能特別容易害怕，不希望獨自一人。行為的退化是地震後兒童們非常正常的壓力反應，甚至連青少年也會害怕一個人睡，或得開著燈睡覺。

建議：再次重申，讓兒童哭泣發洩，解答他們的疑問並讓他們感到安心是非常重要的!! 清楚並誠實的面對他們，不要作出任何做不到的承諾，在互動的過程中儘可能地保持一致性。身體上的接觸也可以讓他們感到安心。讓他們知道家庭及社區會有計劃，有系統地保護他們。他們的行為退化一點 沒關係，要一步步地，在孩子覺得舒服的狀況下，慢慢地回復到常態。

保護行為

兒童可能會以表現得 “堅強” 或 “長大了” 來保護你和他們。他們也許會表現的好似不受這些狀況所影響。