

帮助孩子渡过创伤事件

什么是儿童心理创伤？

- 无论是成人或孩子，一旦不幸遇上或目睹对身心安全构成威胁的创伤经历(如：天灾、交通意外、或家庭暴力等)，都有可能会出现压力反应。
- 由于孩子的认知、情感表达及语言能力有限，压力反应可能较多从行为或生理上表现出来。
- 若家长 / 照顾者能够明白及体谅孩子的特性和限制，将会有助于孩子渡过艰难时刻，促进复元。

孩子在创伤事件后的反应：

家长 / 照顾者可以参考孩子过往的情况，留意以下的变化，这些都很可能是孩子需要协助的警号：

- 做恶梦或其他睡眠困扰
- 胃口变差
- 出现一些倒退行为，例如：遗尿、怕黑、害怕独处
- 变得沉默退缩、离群
- 害怕生活上的改变
- 害怕分离，变得格外依赖照顾者
- 避开与创伤经历有关的事物
- 心不在焉，难以集中注意力，学习情况或成绩倒退
- 容易受惊及出现焦虑情绪
- 情绪波动，或表现暴躁，甚至伤害自己、攻击他人等

怎样帮助孩子从创伤经历中恢复过来？

家长 / 照顾者可以参考以下「贴士」，帮助孩子从创伤经历中复元：

1 建立安全感：

创伤经历往往破坏孩子的安全感及对生活的把握，因此我们首要维持安全稳定的生活，重建孩子的安全感，例如：

- 维持生活常规、作息时间、固定的照顾者等。若有必要变动，尽量提前给予通知并预留适应时间。
- 当孩子有依赖或抗拒分离的表现时，家长 / 照顾者宜给予关注，多作陪伴。
- 当孩子表现不安时，家长 / 照顾者表示接纳、理解并给予安慰。对于较年幼的孩子，可以身体接触例如拥抱作安抚。

2 让孩子表达感受：

- 很多时候孩子会怯于表达或未能以适当的言语表达负面情绪如惊慌、悲伤、内疚、混乱等，有时行为表现得反常。我们可以仔细观察孩子的反应，聆听他们的需要，作出适当的引导，例如：告诉孩子有负面的感觉是正常的。
- 鼓励孩子以他喜欢或已掌握的方式表达情绪，也可以鼓励他们选择休息的空间。

- 若孩子透过问题行为表达情绪，可教导其他合适的表达方法，如：
「我知道你感到愤怒，这是可以明白的，但不宜因此伤害自己或别人。你可以告诉我你的感觉，或把感受绘画下来；你也可以选择停下来休息一下。」

3 让孩子讲述经历：

- 重整及理解创伤事故的过程，有助孩子明白自己在经历中的反应和情绪。
- 提供正确客观信息，鼓励孩子提出疑问并厘清当中谬误。
- 因应孩子的需要，利用故事、游戏、玩具等媒介，协助孩子重整事故。

4 家长/照顾者的自我照顾：

- 家长/照顾者本人对创伤事件的情绪表达、态度和应付方法，会直接影响孩子对事件的看法和处理。
- 家长/照顾者宜保持冷静，适当地照顾和处理自己的情绪。若有需要，请寻找信任的人或专业人士协助。

寻求协助

- 孩子遇上创伤事件后的反应，因人而异。适当的处理、家人的陪伴和支持，能帮助孩子渡过创伤事件，孩子甚至可以从中学会面对逆境的技巧，成为他们成长经历的一部分。
- 一般的压力反应通常在生活规律回复正常后渐渐减少。倘若状况持续，甚至恶化，影响孩子的日常生活，请向专业人士求助。

临床心理服务

社会福利署临床心理服务科的心理学家为有需要人士提供解说、咨询服务、心理评估及治疗。

有需要人士可透过社会福利署综合家庭服务中心的社工转介到本科。

社会福利署热线：23432255

社会福利署网站：<http://www.info.gov.hk/swd>

本区综合家庭服务中心

