臨床心理服務科

社會福利署臨床心理服務科的心理學家為經歷危急事故的人士提供解說、諮詢服務、心理評估及治療。

有需要人士可透過社會福利署綜合家庭服務中心的社工轉介到本科。

社會福利署熱線: 23432255
社會福利署網站: http://www.info.gov.hk/swd

本區綜合家庭服務中心

臨床心理服務科

社會福利署
Social Welfare Department

幫助孩子渡過創傷事件

甚麼是兒童心理創傷?

無論是成人或孩子，一旦不幸遇上或目睹對身心安全構成威脅的創傷經歷（如：天災、交通意外或家庭暴力等），都有可會出現壓力反應。

由於孩子的認知、情感表達及語言能力有限，壓力反應可能較多從行為或生理上表現出來。

若家長／照顧者能夠明白及體諒孩子的特性和限制，將會有助孩子渡過艱難時刻，促進復元。

孩子在創傷事件後的反應

家長／照顧者可以參考孩子過往的情況，留意以下的變化，這些都很可能是孩子需要協助的警號：

- 做惡夢或其他睡眠困擾
- 出現一些倒退行為，如：遺尿、怕黑、害怕獨處
- 胃口變差
- 避開與創傷經歷有關的事物
- 害怕生活上的改變
- 心不在焉，難以集中注意力，學習情況或成績倒退
- 情緒波動，或表現暴躁，甚至傷害自己、攻擊他人等
- 容易受驚及出現焦慮情緒
- 害怕分離，變得格外依賴照顧者
- 變得沉默退縮、離群

怎樣幫助孩子從創傷經歷中恢復過來？

建立安全感

創傷經歷往往破壞孩子的安全感及對生活的把握，因此我們首要維持安全穩定的生活，重建孩子的安全感，例如：

- 維持生活常規、作息時間、固定的照顧者等。若有必要變動，盡量提前給予通知並預留適應時間。
- 當孩子有依賴或抗拒分離的表現時，家長／照顧者宜給予關注，多作陪伴。
- 當孩子表現不安時，家長／照顧者表示接納、理解並給予安慰。對於較年幼的孩子，可以身體接觸例如擁抱作安撫。

讓孩子表達感受

很多時候孩子會怯於表達或未能以適當的言語表達負面情緒如驚慌、悲傷、內疚、混亂等，有時行為表現得反常。我們可以仔細觀察孩子的反應，聆聽他們的需要，作出適當的引導， 例如：

- 告訴孩子有負面的感覺是正常的。
- 鼓勵孩子以他喜歡或已掌握的方式表達情緒，也可以鼓勵他們選擇休息的空間。
- 若孩子透過問題行為表達情緒，可教導其他合適的表達方法，如：「我知道你感到憤怒，這是可以明白的，但不宜因此傷害自己或別人。你可以告訴我你的感覺，或把感受繪畫下來；你也可以選擇停下來休息一下。」

讓孩子講述經歷

- 重整及理解創傷事件的過程，有助孩子明白自己在經歷中的反應和情緒。
- 提供正確客觀資訊，鼓勵兒童提出疑問並釐清當中謬誤。
- 因應孩子的需要，利用故事、遊戲、玩具等媒介，協助孩子重整事故。

家長/照顧者的自我照顧

- 家長／照顧者本人對創傷事件的情緒表達、態度和應付方法，會直接影響孩子對事件的看法和處理。
- 家長／照顧者宜保持冷靜，適當地照顧和處理自己的情緒。若有需要，請尋找信任的人或專業人士協助。

尋求協助

- 孩子遇上創傷事件後的反應，因人而異。適當的處理、家人的陪伴和支持，能幫助孩子渡過創傷事件，孩子甚至可以從中學會面對逆境的技巧，成為他們成長經歷的一部分。
- 一般的壓力反應通常在生活規律回復正常後漸漸減少。倘若狀況持續，甚至惡化，影響孩子的日常生活，請向專業人士求助。