

不會為自己說話的受害者——災後孩童心理創傷輔導策略

駐外單位：駐洛杉磯文化組

資料來源：2009 年 8 月 24 日，本文由任教於加州州立大學富勒頓校區兒童及青少年研究系之我國學人嚴淑珍副教授(Dr. Jenny Yen)專為協助莫拉克颱風災後如何安慰撫平孩童創傷所撰專文

莫拉克颱風肆虐台灣後，全台灣的每一個家庭、成人及小孩皆受到影響。雖因居住地區之分，受創程度有別，但有一點相似之處——有一群為數不少的沈默受害者是不會開口要求幫助的。他們甚至不知道如何表達自己的恐懼、害怕及擔憂，他們也不知道自己有權力要求協助，他們只能默默的等待有心的大人來到他們的身邊，用他們可以了解的語言，來告訴他們發生什麼事，來安慰和撫平他們的焦慮、疑慮和不安，最重要的是他們極需要大人給他們力量、希望、承諾，然後他們可以重新回到天真的國度，站穩腳步再度出發，這一群不會為自己說話的受害者，就是我們台灣未來的主人翁——兒童！！

美國在 2005 年經歷 Katrina 颶風之後，許多幼兒及青少年專家即時提出受創兒童心理諮詢、情緒撫平建議，有效的撫慰了許多恐懼害怕的小小心靈，同時也預防這些孩子被這次可怕的經歷纏身而無法擺脫風災陰影。莫拉克颱風之後，情緒撫平實屬重要，尤其是兒童因成熟度不夠，往往陷於莫須有或自我想像的恐懼中而無法自拔。本文將根據孩童受創程度及年齡提供不同的建議，希望父母、老師、社工人員能藉此來安慰撫平孩童的創傷。

我們可以把受莫拉克颱風影響的孩童分成 5 種：

一、嚴重災區的孩童：

很多孩童失去家園、親人和朋友，他們無法維持基本的生活。他們有可能缺水、挨餓，無基本衛生和房屋可住，他們也很有可能看到死亡、成人的哀傷、憤怒和沮喪。他們是最需要被安慰的，很不幸的是他們幾乎是不可能被顧及的。對這群孩童而言，首要之務是幫他們的父母尋找安

全棲身之處，提供基本物質，再來才有可能幫助他們的父母來幫助他們。當父母忙於求生存時，專業種子老師、諮詢人員可以經由遊戲或說故事的方式來了解孩子的恐懼，之後再慢慢疏導孩子的情緒。

二、 次級嚴重的災區的孩童：

孩童的家園、學校受風災的影響，他們可能仍有家可住，但是家園百廢待舉，大人忙於重建家園，無暇顧及他們的需要。

1. 幫助他們父母的需要。研究上顯示若父母能迅速克服自然災害的影響，孩童也能快速的調整心態，以及自災害中走出。當父母無法自風災中走出時，鄰居、親戚、老師可以提供給孩童情緒上的幫助。孩童需要知道他們的父母親是安全且正常的，只是忙於重整家園而無法照顧他們心理上的需要。

2. 若爸媽行有餘力時，盡量幫助孩子維持風災前的生活作息，比如說講同樣的床邊故事，吃一些習慣的食物，用類似的玩具、毯子等，這會幫助孩子早早自風災中走出。

甲、 維持一定的規則：雖說孩子遭遇到可怕的天災，心中恐懼，父母仍要維持一定的家教，比如不可以打人，不可以偷東西等。可以鼓勵孩子表達心中的感覺，父母應該傾聽，但是基本規則、家教仍需要有。

乙、 試著回答孩子的問題：孩子充滿疑問，也會不停的問問題，因為他們的邏輯思考能力仍未完全發展，他們可能問一些問題，像「為什麼颱風只來台灣？」「是不是因為我不乖，所以颱風把我的家吹走？」父母或老師應該提供正確的答案。若是成人也不知道答案時，應該誠實的告訴孩子，也可以和他們一起找答案。

丙、 適時的向孩子保證：孩子會不停的重複的問一樣的問題，其實就是因為害怕和不確定。父母可以適時的向孩子保證父母會盡全力的保護孩子，會永遠愛著他們，雖然父母無法控制天災人禍，但可以肯定的是父母永遠會全心全意的愛他們。

丁、 幫助孩子哀悼他們失去的東西：小孩和大人一樣有哀傷的情緒，只是表達的方式不一樣，他們失去心愛的玩具和大人失去房子

是一樣的情緒，可以幫孩子的是讓孩童畫下他們失去的東西或有一個簡單的儀式，讓他們有機會和心愛的東西、玩具說再見。對大人而言，一個小熊玩具是微不足道的，但對孩子而言，這個玩具是他們安全的避風港，重要性與父母不相上下。

戊、 注意孩子對災難的後續反應。孩子對風、雨、大的聲音，與父母分開等會有長期性的恐懼，他們可能會有做惡夢、尿床及其他行為出現。若此行為持續一段長的時間，父母應該尋找心理輔導員的協助。

己、 父母必需要切記孩子對災難的反應時間點和大人不同，他們很可能在第一天或第一個禮拜沒有任何的反應，但在一個月後出現嚴重的情緒反應或是行為偏差。很多父母以為孩子現在沒有提及有關風災的事，表示他們沒有受影響，其實是錯誤的觀念。很多時候是因為孩子認為爸媽沒有提及風災，所以他們也不應該問有關風災的問題。但是他們內心的恐懼問題未能得到疏解，最後釀成更嚴重的心理及行為問題。

三、救難人員的子女

風災之後，許許多的台灣同胞投入救難工作，包括國軍、消防隊、警察、志工人員等。當孩子目睹電視畫面上的災區報導，他們會擔心自己的家庭成員或親戚朋友，因為不知道他們離災區有多遠，他們會擔心他們的家人是否也會遭遇不幸。對這些英勇的救難人員的孩子，茲提供以下的建議：

1. 可能的話，該孩子可以和救難人員通電話或傳簡訊，讓孩子知道他們是安全的。
2. 若因職務關係，孩子無法立刻和救難人員連絡上，則鼓勵孩子寫信、錄音、錄影或畫畫給救難人員，可以託給他們的同事或朋友，或者可能會遇到他們的人。
3. 儘量減少小孩看電視的機會：大人可能很想透過媒體而了解災情，但通常媒體上都是負面的消息，大人往往看了之後，心情沮喪而傷心、痛苦、流淚。此舉只會更加深孩子的恐慌。最好的是讓孩子看

小孩的電視、錄影帶而不是讓他們看電視報導。

4. 把風災當作青少年的學習機會：讓青少年了解颱風形成土石流、災害如何預防等等。最好讓他們看平面媒體像報紙、雜誌、網路消息等。平面媒體報導的照片不像影片般的恐怖，讓青少年以他們的家人為榮。
5. 投入救助的行列：讓孩子參與幫助救援的行列可讓孩子覺得有成就感，以及感覺風災還是在他們的控制之下。孩子年齡層不同，能作的事也不同：
 - **3-5 歲**：最好的是經由遊戲，讓孩子覺得他們可以作很多的事，比如說用積木蓋房子，把房子推倒，再要孩子把房子蓋好；把玩具藏在沙子裏，再把它找出來；假扮他們是救難人員，幫忙救援填充玩具等。
 - **6-12 歲**：可以幫忙募款及蒐集救難物資，他們可以寫信給災區的小孩、捐錢，也可以學習有關颱風的形成等。
 - **13-18 歲**：可以幫忙募款及蒐集救難物資、組織援助活動，到災區幫忙打掃、表演等，也可以學習有關颱風以及危機處理等。
 - **大學生**：到災區幫忙災後重建、捐血、組織援助活動來籌錢及物資，到災區表演慰問災民、孩童等，他們可以學習風災危機處理等重要課題。

四、貧困家庭的孩童

風災過後，物價上漲，許多貧困家庭雪上加霜，難以度日。許多社區、學校的服務也中斷，當政府提供物資以及各式各樣補助時，請不要忘了這群原本就弱勢的孩童，風災過後，他們更難生存！

五、受風災媒體報導影響的孩童

風災之後，台灣媒體 24 小時報導災情，許多孩童跟著爸媽一起觀看，小小心靈充滿不解、恐懼、害怕，有的害怕颱風會馬上再來，有的被電視上大人哀傷、沮喪時情緒嚇到，父母應該做到以下幾點建議：

1. 更正孩子錯誤觀念：孩子可能害怕颱風會再來，擔心自己會無家可歸，提供孩子正確的觀念。
2. 向孩子保證父母會盡全力保護他們，他們跟父母在一起是安全的。

3. 孩子有些會覺得罪惡感，因為他們仍有房子住，有些會生氣救援速度太慢，父母應該讓孩子表達他們的情緒後，再疏導孩子到正確的方向，不允許孩童用暴力來表達情緒。
4. 帶孩子投入救援的行列，按照孩子的年齡，帶著孩子投入救援的行列，孩子最大的恐懼是無法掌握情勢。藉由主動參與，孩子覺得事情在他們的控制之中，可以舒解他們的壓力及不安，幫助別人，尤其是同年齡的災區孩童，可讓他們感激自己所擁有的，同時，培養孩子人饑己饑、人溺己溺的胸懷。

孩童是世界上最現實的生物之一，你對他們好一分，他們就黏你一分，你對他們不好，他們便知道要疏遠你一些。唯有在他們最需要幫助之際，即時施予援手，他們才會「信任」大人和週遭的一切。颱風過後，台灣處處有愛，物資、硬體的救援不斷，令人動容。此文只是想為沈默的孩童發言，希望藉此而喚起成人對身邊兒童的注意和關心。

橋樑斷了可以再蓋，房子倒了可以重建，這些都是指日可待的工程，然而一旦心靈上溝通和信任的橋樑斷了，復建的工程是相當鉅大的，也有可能永遠無法修補和完工。親愛台灣同胞們，許多身在海外的華人無法和你們一同重整家園，但是對你們的關心，對台灣的愛不變，希望你們知道全世界都在關心這塊土地，也有許許多多的人在默默或大聲的為台灣加油！同心協力，我們一定可以很快的站起來，加油！

後記：此文取材於普渡大學幼兒和青少年專家 Judith A. Myers-Walls 在 2006 年針對 Katrina 颶風後，孩童心理需要而撰寫的專文。Dr. Myers-Walls 研究包括自然災難、政治迫害等受虐之下兒童的心理反應、行為偏差，進而提供適合不同年齡層兒童的輔導策略，非常適合台灣風災之後的心理重建工作參考。

參考資料：Myers-Walls, J.A, 2006, [Children as Victims of Hurricane Katrina](http://www.ces.purdue.edu/ndw/Children%20as%20Victims%20of%20Hurricane%20Katrina.pdf). Purdue Extension. Retrieved 2009/08/23 from www.ces.purdue.edu/ndw