

教師如何輔導震災後的孩子

鄭石岩

國立政治大學教授

孩子經過強烈地震或災難之後，心靈上會留下恐懼，大人也不例外。正因如此，大人會在不經意中表現出不安、沮喪和不當情緒，而強增孩子的創傷和懼怕。

所以，學校一恢復上課，就要對孩子作心理輔導。當然，防震防災的教育，災後的安全與衛生，乃至賑災救助的工作都需要作適當的教學，但心理輔導的工作則應把握時機，刻不容緩。

震後懼怕是什麼？

教師作這項輔導工作，必須對強震或意外災害的懼怕有所了解。恐懼有兩個來源，其一是災害來襲時的強烈震撼與衝擊，它直接威脅安全，傷及生命，身心同時受到創痛；致命的重創、恐懼的聲音，就像要把人吞蝕一樣。其二是周邊的人在受災時的恐懼、尖叫和呼喊，特別是平時被認為能保護全家安全的父母或家人，頓時變得驚恐，這是生命的自然現象，也是人承受壓力極限的表露。所以教師在作輔導時要認識：

1. 把恐懼視為身心自然的反應，要設法紓解而不是壓抑。
2. 在輔導時，要避免把自己的害怕和不安的想像，傳輸給孩子，而加深其懼怕的心理。
3. 引導孩子表達恐懼和不安，對他同理的支持，進而引導孩子認清過度不安的不合理，讓懼怕得到緩解。
4. 教孩子面對現實，越能了解真實，越不容易受制於非理性的懼怕。
5. 關懷孩子，願意聆聽他們的憂慮、不安和困擾，並設法解釋、釐清和安慰。
6. 正確的行動會帶來積極的想法，同時也引發好的情緒反應，把握這一點，輔導就會成功。

遵守這些原則之後，教師要能與孩子同理，站在孩子的立場聆聽他的話，看他的遭遇和心情。支持他、愛護他，孩子就能從創傷的心結中走出來。以下提供幾個簡單易行的班級輔導方法，供教師參考使用。

澄清恐懼情結

第一種方法是澄清地震的恐懼。我們所面對的大災難，如果一味想逃避或隱諱不說，就不能浮出意識表層，把它看清楚，那會使孩子更害怕。佛教有一則寓言故事說，有一隻兔子在睡夢中，被樹上掉落的果子驚醒，大喊著「災難來了！大災難來了！世界末日到了！」森林的動物，一片驚恐聲中都在奔跑，不斷地傳開來，結果所有的動物都在驚恐逃難。這時，一位覺者來到森林，逐一追問他們從那裡聽來「世界末日到了！」終於追問到兔子。覺者問：

「你怎麼知道大災難，世界末日到了？」

「我在睡覺時，聽到砰的一聲，令我驚嚇非常，我以為世界末日到了。」

「你能帶我去看看嗎？」於是兔子帶領覺者去看個究竟。結果卻發現原來是樹上掉落一個果子。於是，平服了一場恐懼的逃難。

強烈的懼怕總是挾雜著消極和不安的臆測。如果老師能在大地震之後，帶領孩子釐清懼怕，認清現實，就能使理性發揮功能，而不會陷入無謂的焦慮，或情緒違常的後遺症。於是，教師可以來一次《班級情緒紓解交談》活動。它的過程是：

- 一、造成一教師引言（五分鐘）：教師用平靜的口語，簡單介紹這次大地震的狀況，造成的損害和傷亡。並舉一個溫馨、機智、救人的故事當對比。
- 二、引發孩子說出心中的懼怕（三十分鐘）：例如「小朋友！你在大地震時看到、聽到、感受到什麼？最害怕的是什麼？」老師可以簡短說一下自己張惶失措、害怕的情形和餘悸，引導孩子一起說出害怕什麼？並請注意：
 1. 把孩子懼怕的原因或想法，逐項寫在黑板上。
 2. 逐項檢討它是否合理，是否符合現實；把不符合的打×，把符合的○。
 3. 老師要引導孩子認清懼怕是由於消極的想法，而非現實，因為現實是可以努力改善的。
 4. 對於合理懼怕事項，應討論如何克服它，如何預防它。

三、整理班級交談結論（十分鐘）：

1. 由老師作結論，區隔值得害怕和不值得害怕的事。
2. 值得害怕的事要如何預防，才不會發生危險。
3. 帶領孩子作一行動方案—如何做好預防措施，或幫助家人重建家園的要點。

情緒紓解交談活動的主要目的在引導孩子緩解懼怕的心結，它的要領是從發覺到宣洩；從討論懼怕事件中認清那些值得擔心，那些不是；並啟發解決問題的思考，採取預防和安全措施，從而把懼怕轉移到理性的積極行動上。

類似的過程，也可用在討論「如何賑災」、「如何幫助受災家庭的孩子」。從引發醞釀氣氛，到熱心的討論，找出方法和實踐行動，能激發孩子的愛心和生命的活力，讓心理得到健康和良好的自我功能。

孩子從宣洩到認知，由認知到正確的行動；是他們在多挫折的現實環境中，最好的心智成長教育。

嘲笑自己的懼怕

其次，教師可以設計一個《一起來嘲笑自己的懼怕》；心理學家告訴我們，受到強烈懼怕壓力時，可以透過嘲笑自己的害怕來解開心結，例如「啊！我怕得兩腳發軟，笑了起來，連膽子也被震碎了！」然後哈哈大笑，「當時我怕得魂不守舍，差點把尿都急出來了！」然後哈哈大笑。班級老師可應用自嘲表露，帶領孩子自嘲情緒等！比比看誰自嘲得最有趣。大家輪流對自己擔憂的事自嘲，有助於孩子澄清懼怕。舉辦前教師要先說明：「每一個人都會懼怕，怕是自然的事，正因為有怕，我們才會預防危險，會去思考解決問題。我們把心中的怕說出來，對於不合理的部分，由本人加以嘲笑，可以帶來理性的態度和心理健康。不過，我們絕不嘲笑別人的懼怕。」最後，教師作個結論，說明自嘲是無傷大雅的事，而且有助於情緒紓解和壓力的清除。但要特別強調：

- 1.不可互相嘲笑，只可以自我嘲笑。
- 2.維持不傷害自尊的氣氛，讓自己不合理的懼怕情緒宣洩。
- 3.教師可以帶領先作懼怕的自我嘲笑，引發每一位同學參與。
- 4.教師結論時，要說明懼怕的非合理性和自我嘲笑的價值。

生命的關懷

其三是《生命的關懷》，當班上有同學或同學的父母罹難時，老師應將父母罹難的孩子列入個案輔導，並應設計一些團體活動，引導孩子產生水平思考，轉移其哀思和傷痛。哀思和傷痛一旦陷入垂直思考，就會不斷聯想，作白日夢，孩子會更加孤立，受到消極情緒的困擾。如果能轉移思考的事件，做點別的事，參與團康、遊戲等活動，則能轉移原來困擾的思考線路，朝向具有積極意義的思路，這就稱做水平思考。

行動（activating）會產生想法或信念（belief），想法引發出情緒的結果（consequence），心理學上稱它為ABC理論，因此，教師要設計一些適當的活動，帶領班級活動，幫助孩子轉移哀傷，這些活動例如：

- 1.把教學活動設計為團體活動，如表演、討論、合作學習、角色扮演等等。（對於災區轉來的學生，更需採取合作學習，協助其適應環境和學習活動）
- 2.找時間作團康活動，例如唱歌、遊戲、運動等。
- 3.在生命關懷的活動中，每個人講一段禱詞；祈求上蒼的保佑（可依家庭不同信仰禱告），並祝福罹難者在精神世界安樂。
- 4.寫一封信給天之靈的罹難者，請他放心，對於父母罹難的孩子，全班同學都會跟他作朋友、幫助他、跟他一起玩，請他放心，並朗誦出來。

在教室裡禱告、祈福、寫信給罹難者，目的不是傳教，而是要每一個孩子，依其宗教信仰，或想像的精神世界，讓他們表露情感，透過寫信和口頭的禱詞，讓孩子們紓解情緒。念禱詞和寫給亡者的信，教師要舉例引導孩子的重點是：

- 1.誠心的祝福罹難者，並說出自己會珍重自愛，創造光明的人生。
- 2.懷念往事的美好，並說出往事已成過去，自己會更努力向上，做個好孩子。
- 3.陳述感恩的心情和珍惜生命，並表達同學們互相友愛、支持和合作；發揮慈

悲和愛。

引導學生作《生命的關懷》不免觸及宗教，但教師要嚴守宗教中立，不涉入宗教儀式，而只做情緒和情感的宣洩，並超然引導學生珍惜自己的生命，努力做一個有愛有智慧的人。

班級進行禱詞和宗教朗誦的活動，只能在孩子來上課的一週內實施，時間過去就失去價值，教師要特別把握其時效性。

個別輔導

其四是《個別輔導》，當教師發現班上同學，有父母或至親罹難者，要對孩子做個別輔導，建立彼此的依賴，了解他的心情和遭遇，給予必須的協助和安慰。

所謂個案必有其個別性和隱私性，除了輔導室指定的教師或級任老師之外，其他老師要表示關心或協助，應盡可能與負責個案的老師洽商，避免太多老師都找他個別談話，否則會造成孩子的壓力和困擾。

個案輔導一定要建立師生的信賴關係，教師必須真心關愛孩子。教師與孩子情意溝通中，語詞只佔百分之七，語調和語氣佔百分之三十八，表情和態度佔百分之五十五。教師只有在真心關懷孩子，了解他的創傷和困難，堅定協助意願時才能傳遞愛的力量。因此教師要注意：

1. 自己要學習熱愛生命和生活。
2. 懂得處理自己和積極性情緒，保持平穩開朗的心情。
3. 實現自己做為一位教師的責任感和教育目標。

教師有了這個基本的期許和條件，就能建立與學生的良好關係，傳遞生命力和溫暖，滋潤大地震過後受災的孩子，教師與孩子談話時要注意：

1. 適時自然的情境，給孩子信心和安全感。
2. 聆聽、接納、同情、支持、了解孩子的困境。
3. 引導孩子找出克服困難的方法，作成行動計畫。
4. 就輔導的情形作適當的評估，修正以達成輔導目標。

教師要多聽，多開啓孩子思考解決問題的空間，例如「震災之後，你住在阿姨家，你想怎樣才能配合他們的生活步調呢？」由學生來思考，老師協助整理，形成行動方案。

此外，教師要把握社會資源，為受災的孩子申請救助或補助。對於過度驚嚇，有較深的身心創傷者，應協助其就醫。教師要與受災的孩子建立信賴，讓他覺得教師是他穩定和安全感來源。

防震教育

其五是妥善安排《防震教育》，地震隨時可來襲，各校都應辦理防震的教育和演習。如果大地震受創的孩子，壓力未得到紓解，在地震演練時，會造成嚴重情緒反應。我小時候，學校經常辦理防空演習，許多受過二次大戰空襲驚嚇的孩子，會慌張失措、嚎啕大哭起來，甚至產生歇斯底里的症狀。

大地震後，學校作防震演習要儘可能先做情緒紓解。演習時，如有孩子因而驚嚇，回過頭來，要做情緒紓解與輔導。學校不能因為孩子有驚嚇的反應而不作防震

演習，但要有一套正確的做法。

防震教育的實施，應屬於父母及家庭。父母在地震時驚慌抱著孩子，張惶失措的表情，會給孩子帶來更大的懼怕。父母親和教師，在地震時要控制情緒，這與如何避免防震一樣重要。

我在不同地區抽樣訪問，發現這次大地震對孩子的心創很大，甚至青少年亦同。

在聽他們談話中，發現孩子們都會隱瞞自己的心創和情緒。他們說：「大人比我們緊張，我並不緊張。」我請他們選出「誰是你家最害怕的人？」他們選出來的多是父母親。他們認為父母親緊張和懼怕的原因是：

- 1.張惶失措，大聲呼喊他們。
- 2.媽媽衝過來抱緊我，他嚇得發抖。
- 3.爸爸自己害怕，卻像雷聲一樣罵我們「你還睡！」
- 4.我很擔心媽媽會那麼害怕。

另一方面，和這些孩子的父母交談，卻發現孩子們在大地震中，受到的驚嚇非常強烈。歸納他們所說的：

- 1.念國小一年級的小英嚇得嘔吐了，緊張的臉發白（但我跟這群孩子交談時，小英卻表現得泰然自若，說她沒有什麼害怕）。
- 2.念國小六年級的小明笑了，他發抖抱緊我！
- 3.念國中三年級小美嚇得大叫，轉過來抱住我，哭了。
- 4.有些孩子從大地震那夜開始，晚上一直拉著父母，走到那跟到那裡。

以設身處地的態度關懷每個學生

設身處地的站在學生立場，體會學生感受是師生互動過程中，最重要的條件。以這種態度去處理學生個人的問題，可以減少教師主觀的價值判斷或對溝通訊息產生誤解或曲解的現象；同時學生會感受到較多的被瞭解、尊重與溫暖。對學生問題的解決，有莫大助益。

摘自教育部訓育委員會編審輔導教育計劃叢書第九輯