



附錄E：給倖存者的講義

給父母和照顧者的提示：幫助災難後的嬰兒、幼兒

如果 你的小孩...	理解	幫助的方式
…入睡有困難、不想上床睡覺、不敢一個人睡覺、半夜從夢中驚醒尖叫	<ul style="list-style-type: none">➤ 當孩子們受到驚嚇時，他們想要和能幫助他們感到安全的人在一起，並且你沒和他們在一起的時候，他們就會開始擔心。➤ 如果你是在災難中和你的孩子分開，晚上一個人去睡覺可能會使得孩子想起那場分離。➤ 睡覺時是一個回憶的時機，因為我們在睡覺時，不會忙著做其他的事情。人們經常夢到他們害怕的事，甚至害怕睡覺這件事。	<ul style="list-style-type: none">➤ 如果可以，讓你的孩子和你一起睡。並讓他知道只有現在可以這樣做。➤ 立一個睡前的慣例：一則故事、一個禱告、一個擁抱。告訴他這個慣例（每一天），這樣他就會知道每天可以期待什麼。➤ 抱住他並且告訴他，他現在很安全，你在身邊而且不會離開他。要明白他並不是故意要這麼不好相處的。這可能會花上一些時間，但是當他感到比較安全的時候，他會睡的更好。
…擔心不好的事情會發生在你身上（你也可能曾經擔心過這樣的事情。）	<ul style="list-style-type: none">➤ 身處危難當中，會有這樣的恐懼是很自然的。➤ 如果你的孩子是在災難中和親人分開的話，這些恐懼感會更加強烈。	<ul style="list-style-type: none">➤ 提醒孩子和自己，現在你們很安全。➤ 如果你不安全，談談你會如何做來保護她的安全。➤ 計畫一下如果真的發生了什麼事，誰可以來照顧你的小孩。這樣做可以幫助你減少憂慮。➤ 一起做些積極的事情來幫助她想想其他的事。

<p>…只要你一離開他，就開始大哭和抱怨，即便是去上廁所也是如此。</p> <p>…不能忍受和你分開。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 還不會說話或表達自己感受的孩子，會藉由依附或大哭來表現他們的恐懼。 ➤ 分開會提醒你的孩子任何和災難相關聯的分離。 ➤ 孩子的身體會對分開有所反應（胃下沉、心跳加速）。他的裡面告訴他：「喔不！我不能失去她」。 ➤ 你的孩子因為恐懼正在操控或掌控你。 ➤ 他也可能當其他人（不僅只有你）離開時而感到恐懼。分開，使他感到害怕。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 試著陪在孩子身邊，並且避免分離。 ➤ 藉著短暫的分離（去商店或是廁所），幫助你的孩子命名他的感受，並把這些感受跟他所經歷過的種種連結在一起。讓他知道你愛他，並且這次的分開不一樣，因為你馬上就會回來。「你很害怕。你不希望我離開是因為上次我們不在一起的時候，你不知道我在哪裡。但這次不一樣，我會馬上回來。」 ➤ 如果是較久的分離，讓他和熟悉的人在一起，告訴他你要去哪裡、為什麼和你什麼時候會回來。讓他知道你會想他。留下你的照片或是屬於你的東西，並且可能的話，打電話回來。當你回來的時候，告訴他你很想念他，而且也確實回來了。你需要像這樣一再地表達。
<p>…吃東西有困難，吃太多或是拒絕進食。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 壓力用不同方式影響著你的孩子，包含她的胃口。 ➤ 吃的健康是很重要的，但是放太多注意力在吃的方面會造成關係之間的緊張和張力。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 放輕鬆。通常當你孩子的壓力程度降低時，她的進食習慣會恢復正常。不要強迫你的孩子進食。 ➤ 和你的孩子一起用餐，也讓用餐的時間是有趣、放鬆的。 ➤ 就近放一些健康的零食。小孩子通常喜歡抓些東西來吃。 ➤ 如果你擔心，或是你的孩子瘦了很多，就去請教小兒科

		醫師。
<p>…不能夠做一些他以前能夠做的事情（像是使用嬰兒用的便盆）</p> <p>…不像以前說話的方式</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 通常，當孩子有壓力或是受到驚嚇的時候，他們會暫時失去一些最近剛學的能力或技巧。 ➤ 這是小孩子的方式，告訴我們他們不是很好，需要我們的幫助。 ➤ 孩子喪失才得到的能力（如又開始尿床）會讓他們覺得羞愧和難為情。照顧者應該同理和支持他們。 ➤ 你的孩子不是故意這樣做的。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 避免批評。這會使他擔心他再也學不會了。 ➤ 不要強迫你的孩子。這會造成兩方的張力。 ➤ 幫助你的孩子讓他們感到被瞭解、被接納、被愛和被支持，而不是著眼在能力（像是使用嬰兒用的便盆）。 ➤ 當你的孩子感到更安全，他將會恢復之前所喪失的能力。
<p>…魯莽、從事危險行為。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 這似乎很奇怪，但是當你的孩子感到不安全的時候，他們經常表現出這不安全的行為。 ➤ 這是在說「我需要你。藉著保護我，來證明我是重要的。」 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 保護她。輕輕地走過去，握住她，如果有需要的話就抱住她。 ➤ 讓她知道她正在做的事情不是很安全，她很重要。你不希望任何事情發生在她身上。 ➤ 提給她更多積極的方法來引起你的注意。
<p>…被以前沒嚇到過的東西嚇到。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 小孩相信父母親是無所不能的，可以保護他們遠離那些嚇人的東西。這樣的信念幫助他們感到安全。 ➤ 因為發生過一些事，這個信念已經被破壞了，而沒有了它，這個世界是一個更嚇人的地方。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 當你的孩子感到害怕時，告訴她你將如何保護她。 ➤ 如果有些事物讓你的孩子想起那場災難，讓他擔心同樣的災難會不會再發生一次的話，幫助她瞭解這些現象是如何發生的（像是雨或是餘震）和那場災難的發生

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 許多事物會使你的孩子想起那場災難（下雨、餘震、救護車、人們的大叫聲、你自己臉上驚恐的表情），都會嚇到她。 ➤ 那不是你的錯，而是因為那場災難。 	<p>是不同的。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 如果她談起怪獸，加入和她一起把怪獸驅離出境的行列。「怪獸，走開！不要打擾我的孩子。我要去告你的小剋星，她要幫我嚇跑你！」 ➤ 你的孩子太小而沒辦法理解和辨識你如何保護她，但是提醒自己一些你做過的好事。
<p>…似乎「過度興奮」，沒辦法安靜地坐著，不能專注在任何事情上。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 恐懼會在我們體內製造、存留緊張的能量。 ➤ 成人在憂慮時有時會開始踱步。小孩則是跑、跳或坐立不安。 ➤ 當我們的心思被不好的思想所阻塞，就很難注意到其他事情。 ➤ 一些小孩天生就是好動的。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助你的孩子去辨識自己的感受（恐懼、擔心）並且向你的孩子再次保證他是安全的。 ➤ 幫助你的孩子擺脫緊張的能量：伸展、跑步、運動、深呼吸和緩緩地吐氣。 ➤ 和他坐在一起，從事一些你們兩個都能享受其中的活動：投球、看書、玩遊戲、塗鴉。即使他跑到停不下來也會對他有所幫助。 ➤ 如果你的孩子天生就是好動的，那就專注那些積極正面的部分。想他是用他所有的精力完成事情，找一些和他興趣相符的活動。
<p>…用暴力的方式來遊戲。</p> <p>…不斷地談論那場災難和他目睹到的一些</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 孩子們藉著遊戲說話。暴力遊戲是他們表達的一種方式，告訴我們瘋狂的事物以前是怎麼樣、現在又是怎麼樣，以及他們裡面感受如何。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如果你能夠忍受，當你的孩子開始說話時就傾聽他。 ➤ 當你的孩子在玩耍時，注意他有的感受和幫助他命名這些感受，並且在旁支持他

<p>不好事物。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 當你的孩子談到剛發生的事，強烈的感受可能會同時臨到你和你的孩子（恐懼、悲傷、憤怒）。 	<p>（抱住他、安撫他）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 當他感到非常沮喪、變得昏昏沉沉，或是他又得到同樣令人沮喪的遊戲結果時，幫助他冷靜下來，讓他感到安全，以及考慮專業的協助。
<p>…非常嚴格且有掌控性。</p> <p>…似乎是「固執的」，堅持事情一定要照他的方式來</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 年紀介於十八個月到三歲的孩子經常看起來好像很有「掌控性」。 ➤ 這是讓人不耐煩的，但，這也是成長的正常階段，並且幫助他們學習他們是重要的，而且可以成長。 ➤ 當孩子感到不安全，他們可能變得比平常更加有掌控性。這是處理恐懼的另一種方式。他們會說：「事情是如此瘋狂所以我需要控制一些東西」。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 記得你的孩子不是掌控性強或是不好。這是正常的，但可能因為她感到不安而使現在的情況更糟。 ➤ 讓你的孩子掌控一些小事。在他要穿什麼吃什麼、要玩什麼遊戲、你唸什麼故事，給她選擇的權利。如果她能夠掌控一些小事，這樣會讓她舒服一些。在給她選擇和用安排、規則來規範她之間，要達到平衡。如果讓她主導一切，她會感到不安全。 ➤ 當她在嘗試新的事物時，要不斷地鼓勵她。當她可以自己穿鞋時、拼拼圖、或倒果汁時，她也可以有更多的掌握感。
<p>…發脾氣、暴躁不安。</p> <p>…比起一般的狀況還常大吼大叫。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 即使在災難還沒發生之前，你的孩子可能早就已經會發脾氣了。這是小時候的正常現象。當你自己不能完成事情時，和找不到言語表達你想要什麼或是需要什麼，這是很令人挫折的。 ➤ 你的孩子現在有許多事情令他沮喪（就和你一樣），而且可能確實需要大吼大叫。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讓他知道你瞭解這對他來說有多麼困難。「現在的情況真的很糟糕。很嚇人。我們沒有你的玩具或電視，然後你覺得生氣」。 ➤ 提高你平常對發脾氣忍耐的限度。以愛心來取代懲罰作為回應。你平時可能不是這麼做的，但是現在的情形和平時並不一樣。如果他大哭或大叫，陪著他，且讓他

	叫一番。	曉得你隨時都在他身旁。如果發脾氣的情形變得頻繁或是極端，應當要有合理的限制。
…打你。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 對小孩而言，打是一種表達憤怒的方式。 ➤ 當小孩打大人的時候，表示他們感到不安全。因為如果打那個應該可以保護你的人，是很嚇人的。 ➤ 打，可以是從看到別人打來打去學習來的。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 每一次當你的孩子要打的時候，讓她知道那不可以。握著她的手，讓她不能打，再讓她坐下。告訴她說：「不可以打喔！那很不安全。當你打打的時候，你需要坐下來一下」。 ➤ 如果她的年紀夠大，給她一些語言供她使用，或是告訴她她需要做什麼。跟她說「用妳自己的話說我要那個玩具」。 ➤ 幫助她用別的方式來表達憤怒：玩遊戲、說話，或是塗鴉。 ➤ 如果你和其他成人發生衝突，嘗試在私底下解決，在遠離你孩子可以看到、聽到的範圍。如果需要的話，和朋友或專業人士談談你的感受。
<p>…說走開，我討厭你！</p> <p>…說這都是你的錯！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 真正的問題是那場災難和隨之而來的一切，但是你的孩子太小而無法完全瞭解這點。 ➤ 當事情不對勁的時候，小孩子常常對他們的父母親生氣，因為他們相信他們的父母應該會阻止這樣的事情發生。 ➤ 不要去責怪，但是現在也不 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 記得你孩子所經歷過的一切。他所說的並不代表所有；他很生氣以及要處理許多困難的感受。 ➤ 支持你孩子生氣的感受，但是慢慢地將這生氣的感受導引到那場災難。「你真的非常的生氣。發生了很多不好的事情。我也很生氣。我真的希望它沒有發生過，但是即便是媽媽也沒有辦法

	是防衛自己的時候。因為你的孩子需要你。	阻止龍捲風的發生。這對我們兩個來說都是困難的」。
<p>…不想玩或是做任何事。</p> <p>…似乎好像沒有任何情感（快樂或悲傷）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 你的孩子需要你。發生了太多事情讓他覺得難過和難以承受。 ➢ 當孩子覺得緊張或有壓力時，有人會大叫，也有人則會安靜下來。但是兩者都表示他們需要所愛的人。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 坐在你孩子旁邊，靠近他。讓他知道你關心他。 ➢ 如果可以，說說他的感受。讓他知道覺得難過、生氣或是擔心是可以的。「你好像不想做任何事情。我想可能是因為難過。難過是可以的。我會待在你身邊」。 ➢ 試著和你的孩子一起做些事情，任何他可能會喜歡的事：讀書、唱歌或是一起玩遊戲。
…常哭	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 因著那場災難，你的家庭可能經歷了艱難的改變，所以你的孩子難過是正常的。 ➢ 當你讓你的孩子感到難過，你也給他安慰的時候，就算他還是難過，你也給了他一些的帮助。 ➢ 如果你感到非常難過時，得到別人的支持會是不錯的。如果你幸福快樂，你的孩子也會因此而幸福快樂。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 允許你的孩子表達難過的感受。 ➢ 幫助你的孩子命名她的感受，並且瞭解自己為什麼會有這種感受。「我想你是真的難過因為發生了很多難過的事情，例如...」。 ➢ 坐在你孩子身旁來表達你的支持，並且給她特別的關注。花一些額外的時間在一起相處。 ➢ 幫助你的孩子對未來有盼望。思考和談論你未來的日子將會如何進行是很重要的，還有一些你將會去做的有趣事情，像是散步、去公園或是動物園、和朋友一起玩。 ➢ 照顧好自己。

<p>…想念災難後再也見不到的人。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 雖然小孩子不總是會表達他們感覺如何，但是請注意，當他們和重要的人物失聯時，表達，對他們而言是困難的。 ➤ 如果跟你孩子很要好的人去世了，你孩子對災難的反應會更加強烈。如果這強烈的反應持續超過兩週，尋求專業人士可能會有幫助。 ➤ 小孩子不明白死亡是怎麼一回事，可能想死去的人會再回來。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助你的孩子用些方式，和那些搬走的人保持聯繫（例如說寄照片、卡片，或是通電話）。 ➤ 幫助你的孩子談談那些重要的人物。即使我們沒有和那些人在一起，我們還是可以藉著想念和談論而對他們有積極的感受。 ➤ 承認見不到我們關心的人是何等難受、令人難過的。 ➤ 如果有人去世，簡單、誠實地回答你孩子的問題。
<p>…想念因著那次災難所失去的東西。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 既然災難給家人帶來這麼大的損失，我們很容易就會忽略掉玩具、或是其他重要的物品（像毛毯）對孩子而言的損失又是如何的大。 ➤ 為一個失去的玩具而難過，是孩子為失去災難前所擁有的東西而難過的方式。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 允許你的孩子表達難過的感受。你的孩子失去了她的玩具或毛毯是一件很令人難過的事。 ➤ 如果可能，試著找其他的東西來代替她的玩具或毛毯，這對你的孩子而言可能是可以接受，並且令她滿意的。 ➤ 做其他活動來分散她的注意力。