

# 如何面對創傷事件（例如：傳染病／交通意外／猝死／恐怖襲擊等）

## 給家長的建議

（詳情請參閱教育局網頁<http://www.edb.gov.hk>內的《學校危機處理電子書》）

學校危機包括學生或員工自殺、突然死亡、意外事故、暴力事件、傳染病及自然災害等。

孩子遇到創傷事件，他們的反應各有不同，視乎受影響程度、心智發展、家長的處理方法，以及兒童的過去經歷等。他們感到焦慮、驚慌或悲傷等是自然的，這些反應其實是有助治療心靈創傷。以下是孩子在面對創傷時一些常見的情緒反應及家長幫助孩子處理創傷的方法：

### 1. 常見的情緒反應

- 哀傷
- 焦慮、擔憂
- 憤怒、震驚
- 自責、內疚
- 害怕孤獨、擔心與家人分開

### 2. 出現情緒問題時的一般行為特徵

- 行為倒退（例如：尿床、依賴和發噩夢等）
- 經常投訴身體不適
- 成績下滑
- 異常行為
- 經常哭泣
- 顫抖、口吃
- 企圖操控他人
- 很想引人注目
- 不能入睡
- 過度活躍
- 集中力弱
- 自我孤立
- 表現畏縮
- 眼神散漫、缺乏目光接觸

### 3. 孩子因創傷事件出現問題，

家長不應：

- 迴避問題，拒絕與子女溝通
- 只關顧子女的健康問題，而忽視他們內心的需要
- 因子女的異常行為影響日常生活而予以責備

家長應該：

- 細心聆聽子女的說話
- 認同子女的感受（例如：焦慮、恐懼、驚慌），讓他們明白這些感受是正常的
- 多陪伴子女，特別是年幼子女更需要多給予擁抱和關懷，陪伴他們入睡，讓他們感到被接納和愛護，以提升安全感
- 容許子女表達自己的感受和傷痛，藉以消除疑慮
- 鼓勵沉默的子女利用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工）
- 盡量維持日常生活的程序及家庭活動的編排
- 留意子女在行為或情緒上的變化，如有需要，與學校教師商討