

災難衝擊

如何應對重大災難導致的情緒壓力



Brian Gerrard, Ph.D., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D., Suzanne Giraudo, Ed.D.,
Sue Shaffer, Ed.D.

翻譯組織方：澳門明愛

翻譯團隊成員：袁志海、林玉珠、黃珮琦、梁普翹、唐寧

三藩市大學兒童和家庭發展中心

致謝

本手冊獻給Dr. Elizabeth Bigelow、Dr. Larry Palmatier和
Dr. Valerie Appleton，紀念他們用勇氣、愛與奉獻幫助人們度過那些
危機時刻，並給予我們啟迪。

這本書包含與衛生保健相關的想法、建議和程式。它們並不是為了替代你向醫生或心理健康（服務）提供者進行的專業諮詢。作者並非為每一個讀者提供專業意見或服務。作者不對因本書中的任何資訊或建議而引起的任何損失或損壞負責。雖然作者已盡一切努力在發表時提供準確的互聯網位址和其他聯繫資訊，但作者不對本書發表後發生的錯誤或變更承擔責任。作者對第三方內容不享有任何控制權或承擔任何責任。未經作者明確書面同意，他人不得進行從本書衍生出的創作或將其翻譯成任何其他語言。

封面照片：

左上圖 by Jean Beaufort

左中圖 by Adobe stock picture

左下圖 by Chris Gallagher

右上圖 by Tedward Quinn

右中圖 by Yosh Ginzu

右下圖 by FEMA Photo Library

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

978-1-952741-20-3ISBN

災難衝擊全球志願團隊

截至 2020 年 5 月 5 日，來自 22 個國家和地區的 69 人組成了志願團隊，將 Disastershock 這本書翻譯成 20 種不同的語言，並在 2020 年 Covid-19 疫情期間在世界各地進行分發。我們的團隊仍在成長，還有其他人正在陸續加入進來，覆蓋範圍持續擴大。請通過與其他人共用 Disastershock 這本書來支持我們的工作。您可以查看我們的網站以瞭解如何提供更多幫助：www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke – 尼日利亞	Elizabeth Moon – 美國
Nyna Amin – 南非	Julie Norton – 美國
Huda Ayyash-Abdo – 黎巴嫩/美國	Sawyer Norton – 美國
Liat Ben-Uzi – 以色列	Yasemin Özkan – 土耳其
Priti Bhattacharya – 印度	Kiran Pala – 美國
Sagar Bhattacharya – 印度	Marie-Claude Parpagione – 意大利/法國
Sandra Sanabria Bohórquez – 哥倫比亞/美國	Amy Paul – 印度
Antoine P. Broustra – 美國	David Paul – 印度
Julia Iok Chu Lam – 中國澳門	Joseph Puthussery – 美國
Andrea Circella – 意大利	Barbara Piper-Roelofs – 荷蘭
Alexandre Coimbra – 巴西	Eliana Ponce de Leon Reeves – 美國
Lina Cuartas – 哥倫比亞/美國	Jen Raynes – 美國
Sibnath Deb – 印度	Andrea Riedmayer – 德國
Shuyu Deng – 中國	Karin Rohlf – 德國/美國
Karin Dremel – 美國	Nihal Sahan – 美國
T.R.A.Devakumar – 印度	Lucas Sahn – 美國
Susanne Ebert-Khosla – 美國/德國	Sue Linville Shaffer – 美國
Xinyue Fan – 中國	Erwin Schmitt – 德國
Damian Gallegos-Lemos – 厄瓜多爾/西班牙	Heike Schmitz – 德國/美國
Brian Gerrard – 加拿大	Meryem Danişmaz Sevin – 土耳其
Suzanne Giraud – 美國	Ratnesh Sharma – 美國
Seth Hamlin – 美國	Jacqueline Shinefield – 美國
Aan Hermawan – 印度尼西亞	David Shoup – 美國
Van Van Hoang – 越南	Alena Skrbkova – 美國/捷克斯洛伐克
Lenka Josifkova – 捷克斯洛伐克	Bridget Steed – 美國
Motoko Katayama – 美國	Zhenrong Su – 中國
Joanna Pui Kei Wong – 中國澳門	Emilia Suviala – 美國/芬蘭
Sheena Kim – 美國	Ning Tang – 中國
Valerie Pou Kio Leong – 中國澳門	Raymond Vercruyssen – 美國
Celina Korzeniowski – 阿根廷	Justin Wilson – 加拿大
Amy Lang – 美國	Yuen Wu – 中國
Jia Rebecca Li – 美國	Pınar Kütük Yılmaz – 土耳其
Akiko Lipton – 日本	Philip C. H. Yuen – 中國澳門
Marizela Maciel – 美國	Jiayuan Zhang – 中國
	Ruoyun Zhu – 中國

目錄

專家推薦	Error! Bookmark not defined.
前言	Error! Bookmark not defined.
綜述	Error! Bookmark not defined.
第一部分：應對災難衝擊的十種方法.....	Error! Bookmark not defined.
‡ 方法 1：深呼吸 (Deep Breathing).....	13
‡ 方法 2：短暫的肌肉放鬆 (Brief Muscle Relaxation).....	14
‡ 方法 3：監測壓力源和你的壓力水準 (Monitoring Stressors and Your Stress Level).....	16
‡ 方法 4：想法阻斷 (Thought-Stopping).....	17
‡ 方法 5：重建標籤 (Relabeling).....	18
‡ 方法 6：積極的自我對話 (Positive Self-Talk)	20
‡ 方法 7：正面想像法 (Positive Imagery).....	21
‡ 方法 8：挑戰非理性信念 (Challenging Irrational Beliefs)	22
‡ 方法 9：重拾積極/減少負面 (Restoring Positives / Reducing Negatives).....	24
‡ 方法 10：通過行動建立掌控感 (Developing a Sense of Mastery Through Action).....	25
第二部分：如何幫助你的孩子應對災難衝擊.....	28
† 當你的孩子有壓力時，如何識別.....	Error! Bookmark not defined.
† 如何安撫你的孩子	Error! Bookmark not defined.
† 如何用藝術幫助你的孩子應對壓力.....	Error! Bookmark not defined.
† 如何聽，你的孩子才肯說.....	Error! Bookmark not defined.
† 如何幫助你的孩子放鬆：十二個方法.....	44
‡ 方法 1：放鬆你自己 (Be Relaxed Yourself).....	44
‡ 方法 2：深呼吸 (Deep Breathing).....	44
‡ 方法 3：肌肉放鬆 (Muscle Relaxation).....	45
‡ 方法 4：想像你最喜歡的活動 (Imagining Your Favorite Activity).....	46
‡ 方法 5：想法阻斷 (Thought-Stopping).....	46
‡ 方法 6：成為你自己的教練 (Being Your own Coach).....	47
‡ 方法 7：‘是的，但是’技巧 (The ‘Yes... But’ Technique).....	48
‡ 方法 8：互相講故事 (Mutual Storytelling).....	49
‡ 方法 9：獎勵勇氣和鎮定 (Rewarding Bravery and Calmness).....	49
‡ 方法 10：一些幫助孩子們面對恐懼的書籍 (Books for Children on Dealing with Fear).....	50
‡ 方法 11：參與有趣的活動 (Engaging in Fun Activity).....	55
‡ 方法 12：家庭會議 (Family Meeting)	56
關於作者	Error! Bookmark not defined.

專家推薦

關於本書《災難衝擊：如何應對重大災難導致的情緒壓力》，

心理健康專家們這樣說：

「全面與務實是這本相對簡短的書的價值所在。全面在於它涵蓋了處理情緒壓力的多種策略，也在於它聚焦於幫助不同年齡階段的孩子放鬆和應對情緒壓力。務實則在於該書建議的所有活動都是實用且易於實施的——尤其是當你正處於衝擊與緊張狀態下。當意外衝擊來臨時，你的書架上應該有這本書。」

-Hans Everts, 博士，奧克蘭大學教育學院名譽教授（奧克蘭，紐西蘭）

「這是我在擔任家庭治療教授的 28 年，以及持證心理治療師的 34 年中用過的所有書籍中最有用的書之一。它非常翔實地介紹了創傷的條件及其對諸多來訪者的影響。更重要的是，書中有許多實用且高效的技術，可最大程度地減輕創傷後壓力症候群（PTSD）在兒童與成年人中的發展。該書的實用性使其經受住起時間的考驗，同時它也是訓練從業人員進行各類創傷治療的重要基礎。」

-Michael J. Carter, 持證婚姻與家庭治療師，博士，加利福尼亞州立大學洛杉磯分校教育學院特殊教育與諮詢系副教授（加利福尼亞州，洛杉磯）

「災害管理機構、從業人員及自然與人為災難受害者所必備的資源之一。它是一本十分精煉的手冊，為心理與情緒康復提供了實用的資訊，以應對危及生命的事件和情景。」

-Nyna Amin, 博士，誇祖魯-納塔爾大學教育學院，課程研究系副教授，大學傑出教師（南非）

「這是一本出色的書，也是一本極為需要的書，它提供了簡單且實用的操作指南以應對災難所帶來的情緒衝擊。災難面前，兒童無法表達自己，其影響可能是終身性的。我要祝賀各位作者，因為你們所分享的技能與技巧將為兒童與青少年賦能，從而帶來變革。」

-Cecilia L.W.Chan 教授，博士，R.S.W.,J.P.，香港大學社會工作與社會行政系。思源衛生與社會工作講座教授（中國香港）

「《災難衝擊》這本書為成年人、兒童與治療師介紹了豐富實用的干預措施，可以更好地指引他們避開情緒壓力的雷區。這本書還提供了許多行之有效的工具，它們可以整合到任何治療師現有的概念框架中。」

-Huda Ayyash-Abdo, 博士, 黎巴嫩美國大學社會科學系, 心理學副教授 (貝魯特校區, 黎巴嫩)

「這本書 (手冊) 的絕妙之處在於它的清晰與簡易, 並且在家長如何能立即幫助孩子 (們) 應對重大災難上, 這本書提供了易於遵循的實證做法。儘管是專門針對父母的, 但這種全面的資源也能極大地幫助到為經歷情緒壓力的兒童 (尤其是災難過後) 提供愛心照護與治療服務的專業人員。我一定會向我的精神健康同事們、朋友們及家人, 繼續談論及推薦這本寶貴而資訊豐富的書。」

-Teresita A. Jose, 博士, R. Psych. 心理諮詢師 (卡爾加里, 阿爾伯塔)

「以一種簡易而靈敏的方式, 這本書的作者們為讀者們提供了幫助他們應對困難時期的工具。他們給讀者們這樣一種感覺, 即他們在這個世界上並不孤單。他們傳遞的資訊非常明確: 作者們相信你! 他們相信你有能力克服任何災難, 無論你是一名成年人、家長或者兒童。他們幫助讀者識別出應對災難衝擊的方式, 並且鼓勵個體採取行動以減輕壓力。作者們讓我們接觸到諸多緩解壓力的方法, 同時也給我們一種我們能掌控自己生活的感覺, 尤其是在危機時期。本書還傳達了一種樂觀的信息: 大多數成年人與兒童有能力應對災難帶來的恐懼與焦慮。應對方法就在我們手上! 我強烈推薦將這本書放入我們的災難準備工具包中。」

-Nurit Kaplan Toren, 博士，海法大學教育學院，學習，教學與教師教育系副教授（以色列海法）

「對任何一個為遭受重大災難的來訪者提供服務的諮詢師或治療師來說，這本手冊是一個很好的資源。儘管作者聚焦於災難，例如恐怖事件、地震、火車或汽車車禍，但我相信這本手冊可以被用於沒有那麼令人恐懼的創傷暴露。最近英國發生了格林弗爾（Grenfell）火災，『恐怖小丑』式的社交媒體焦慮，加之英國與歐洲的恐怖主義，兒童與青少年已經被暴露在觸目驚心的新聞報導之中。這對許多孩子與家長來說是很難應對的。」

「這是一本極好的實用指南，其中包含了從實證理論和實踐中汲取的建議和策略。我相信這本書會幫助家長、老師、及諮詢師提升孩子的情緒與心理抗逆力。本書有清晰的實用策略，可以幫助經歷過各式各樣的、具有挑戰性的衝擊或災難的成年目擊者或倖存者應對衝擊。我將向全英國 300 名學校諮詢師和 1,200 名志願者諮詢師分發這本極富參考價值的指南，我相信它對那些將為災難或衝擊下的受創傷者提供服務的學校、家長、諮詢師等群體會很有幫助。」

-Stephen Adams Langley, 博士，高級臨床諮詢師，Place2Be（英國倫敦）

前言

在直接經歷了 1989 年在三藩市灣區發生的 **Lom Prieta** 地震過後，我們寫下了這本手冊。這場 6.9 級的大地震發生於 1989 年世界棒球大賽期間，造成 63 人死亡，3,757 人受傷。金門大橋其中一段倒塌導致一名乘客在汽車內喪生。此外，奧克蘭市的尼米茲高速公路的上層路面也因此倒塌，砸毀下層路面的行駛車輛，造成 42 人死亡。聖克魯斯 40 座建築倒塌，造成 6 人死亡。三藩市 74 座建築被摧毀，火災四起，造成 130 億美元的財產損失。情緒衝擊波持續了數月。地方與國家電視台持續幾個星期連續播放地震造成的毀壞畫面。對於生活在加利福尼亞州的人來說，很難不受到影響。

這本手冊的五位作者是三藩市大學兒童與家庭發展中心的教授和博士實習生。兒童與家庭發展中心由 **Brian Gerrard** 和 **Emily Girault** 創立，旨在為三藩市灣區的社區提供基於學校的家庭諮詢服務。我們發現推薦給成年人與兒童的許多心理層面上的應對資源都比較籠統，例如：保證充足的睡眠、傾聽兒童的感受、練習深呼吸來放鬆。然而，這些籠統的建議並沒有告訴讀者如何去「傾聽你孩子的感受」，或如何去「練習深呼吸」。《災難衝擊》這本書與其他資源的不同點，在於它列舉了 20 種不同的實操技能，針對如何緩解壓力提供了明確的指導。它們之中絕大多數是認知行為與實證為本中被熟知可以用來緩解壓力和降低創傷影響的方法。

本手冊分為三個部份。第一部份介紹了適用於成年人的 10 個減壓方法。第二部份介紹了 12 個說明兒童減少壓力的方法，適用於家長，老師或其他兒童服務工作者。第三部份介紹了其他書籍，視頻與互聯網資源。本書分別在以下幾個時間點進行了修訂：紐約 911 事件發生後的 2001 年；布魯塞爾、巴黎、拉合爾和聖貝納迪諾發生恐怖襲擊後的 2017 年；全球新型冠狀病毒大流行的 2020 年。通過兒童與家庭發展中心與牛津大學基於學校的家庭諮詢研討會中的災難和危機資源團隊（DCRT）的合作關係，《災難衝擊》這本書已經免費發放給世界上受災難所影響的多個地區。

在災難時期，我們自己也在使用這些方法。現在我們將其推薦給你們，不僅是因為我們在研究中發現它們有效，還因為它們也幫助了我們自己。它們對我們有效，並不意味著對你們也同樣有效。但是，它們已經成功幫助了許多家庭應對壓力。我們列舉了諸多方法供你嘗試，你可以選取對於你和你的孩子來說最適用的一種。如果你發現使用我們所建議的方法並不能幫助你或者你的孩子緩解壓力，請諮詢合資格的精神健康專業人員。

綜述

所有的災難，不論是全球流行病、恐怖襲擊、地震、洪水、颶風、龍捲風、火災、爆炸、火山爆發、海嘯、飛機失事、交通事故、火車失事、謀殺等等，都有一個共同點：人們會受到災難衝擊。災難衝擊是成人和兒童在災難之後所體驗到的情緒壓力。

在一場災難中死亡或受傷的人及其家庭毫無疑問是這場災難的受害者。但是那些間接受到災難影響的人們所承受的痛苦也可能十分巨大。災難過後，災難衝擊會持續影響更多脆弱的成人和兒童長達數年之久。本書意圖幫助你減少你和家人面對災難時產生的壓力。這是一本減少災難所致壓力的急救手冊。

絕大多數災難的來臨是野蠻且毫無預兆的，在很短的時間內就帶來巨大的破壞和人身傷亡。然而有些災難是緩慢發生的，比如 2020 年的全球新型冠狀病毒大流行，每天、每週、每個月都有新感染和死亡資料。災難提醒我們人類是可以多麼地可憐與無助。災難可能發生在全球層面（2020 新型冠狀病毒大流行）、國家層面（例如，針對一國的恐怖襲擊），也可能發生在省級或城市一級（比如飛機失事或影響某個地理區域的地震），還可能發生在社區層面（比如某個鄰居被謀殺了），或者發生在個人層面（比如某個家人或朋友去世）。不管這個災難發生在國家還是個人層面，那些受到影響的人都會經歷災難衝擊。災難越嚴重，就會有越多的人受到災難衝擊的影響。

災難衝擊的常見症狀有：

- 坐立不安
- 神經緊繃
- 難以入睡
- 噩夢頻發
- 易受到噪音或震動所驚嚇（如：一輛卡車經過所發出的聲響也可能引發驚嚇）
- 害怕獨自一人
- 擔心其他家人
- 健忘
- 發生輕微事故
- 容易哭
- 感到麻木
- 說話比平常快
- 迴避與災難發生地類似的區域
- 感到焦慮
- 感到憤怒或急躁
- 覺得一些可怕的事將要發生
- 感到無助
- 對自己活下來有罪咎感

- 重現早期創傷事件的體驗

如果你或家人正在經歷任何上述的症狀，最重要的是要知曉出現這些症狀是正常的，除非這些症狀非常嚴重或者已經持續了數周。

本書意在幫助你和你的家人應對災難衝擊。第一部份描述了你和其他成人可以用來減少壓力的十種有效方法。第二部份描述了你可以跟你的孩子一起使用的減少壓力的方法。雖然第二部份主要是為家長撰寫的，老師及其他與兒童一起工作的成年人也可以使用。本手冊中的大多數方法是實證的，即大量的研究已經證明其對幫助兒童和成人是有效的。

如果你和你的家人正在承受非常巨大的壓力，我們建議你立即諮詢合資格的精神健康專業人員（如心理學家、諮詢師、家庭治療師，精神科醫生或社工）。如果本書中的應對方式沒有減低你（或你家人）的壓力，你應該向合資格的精神健康專業人員尋求更針對你的特殊情況的建議。

第一部份：應對災難衝擊的十種方法

如果你出現了綜述中描述的任何災難衝擊的症狀，不妨嘗試在本節列出的十種緩解壓力的方法中挑幾種來練習。我們建議你選擇最能吸引你的兩到三種方法，每天進行多次練習。大多數方法如果想要見到效果，必須在每次開始感到壓力時就進行練習。

‡ 方法 1：深呼吸 (Deep Breathing)

這是一個通過練習緩慢深呼吸來減少體內壓力的過程。你可以在任何感到緊張或焦慮的時候使用此方法，並且最好在不會被打擾的地方坐著或躺著進行練習。如果你在任何時候感到不舒服，請停止練習。

讓我們嘗試一下！

通過鼻子緩慢吸氣，兩秒鐘：1 - 2。

現在屏住呼吸，兩秒鐘：1 - 2；然後通過鼻子緩慢呼出，兩秒鐘：1 - 2。

現在重複一遍，吸氣，兩秒鐘：1 - 2；保持，兩秒鐘：1 - 2；呼氣，兩秒鐘：1 - 2。

接下來，試一下三秒鐘。吸氣：1 - 2 - 3；保持：1 - 2 - 3；呼氣：1 - 2 - 3。

現在重複：呼吸：1 - 2 - 3；保持：1 - 2 - 3；呼氣：1 - 2 - 3。現在，請繼續間隔 3 秒的深呼吸，直到感覺舒適為止。

當你覺得準備好後，可以嘗試四秒鐘。

吸氣：1 - 2 - 3 - 4；保持：1 - 2 - 3 - 4；呼氣：1 - 2 - 3 - 4。

現在重複：吸氣：1 - 2 - 3 - 4。保持：1 - 2 - 3 - 4。呼氣：1 - 2 - 3 - 4。

太棒了！

準備好後，請嘗試間隔持續 5 秒鐘的深呼吸。

你現在應該緩慢而深沉地呼吸。如果願意，可以將呼吸間隔延長至 6、7、8、9 或 10 秒。如果你感到不舒服，請隨時停下來。每次深呼吸練習至少持續 5 分鐘。當你感到緊張時，不論是獨處還是在公共場合，都可以使用此方法。

‡ 方法 2：短暫的肌肉放鬆 (Brief Muscle Relaxation)

此種減輕壓力的方法是讓你同時緊繃所有主要肌肉群，保持十秒鐘，然後突然放鬆它們。獨自一人坐著時就可以開始練習。駕駛時請勿練習。

讓我們嘗試一下！你坐得舒適嗎？好的，那我們現在開始：

用兩隻手握緊拳頭，將手指緊緊地貼在大腿外側，緊一點，再緊一點，繼續使勁

握緊。同時，將拳頭向內推，此時膝蓋會緊緊地擠壓在一起。推，再推，繼續使勁推。

緊閉雙眼，緊緊擠壓嘴唇。收腹並保持。收，再收，繼續收...

現在，盡最大的力，將膝蓋和雙腿併攏。緊繃你的所有肌肉，再保持五秒鐘：1 - 2 - 3 - 4 - 5。

現在放鬆。讓你的所有肌肉完全柔軟下來，讓自己像個軟軟的布娃娃。注意肌肉感覺的對比，並體會溫暖和平靜遍佈你身體的感覺。

現在再試一次。用雙手握緊拳頭，緊緊地擠壓手指，緊一點...再緊一點...

將拳頭放在大腿外側，然後往裡推，這樣就可以同時擠壓膝蓋。推，再推，繼續推。緊閉雙眼，緊緊擠壓嘴唇。緊緊收腹並保持住...

現在，使最大的勁兒按壓將你的雙腿擠緊。保持所有肌肉緊繃 5 秒鐘：1 - 2 - 3 - 4 - 5。

現在放鬆，讓你的所有肌肉完全柔軟下來。這樣做時，請緩慢深深吸氣，保持，然後慢慢呼出。自己心裡想一想「平靜 (calm)」這個詞。當你注意到溫暖和平靜的感覺在你的身體中散佈時，請繼續緩慢而深沉地呼吸。

你可能會發現將此方法與「方法 1：深呼吸」結合起來很有幫助。你可以獨自一人或在公共場所時使用這種方法進行放鬆（但在開車時不能使用）。

‡ 方法 3：監測壓力源和你的壓力水平 (Monitoring Stressors and Your Stress Level)

這種方法涉及準確地識別引起壓力的事物（我們將其稱為「壓力源」），並測量你承受該壓力的程度。該方法的原理是，如果你不知道自己感到壓力，你就不知道該何時進行減壓練習；如果你不確切知道是什麼在給你施加壓力，你就不知道需要將減壓方法用在什麼地方。

讓我們從尋找壓力源開始。災難造成的一些常見壓力源是：

每日患病或死亡人數的報告

覺得離開家就不安全

受損建築物的電視報導或報紙照片

死傷人員在醫院或救護車中的照片

讀到關於人們如何死亡的內容

看到房屋著火或被摧毀

認為你所在的建築物並不安全

不知道其他家人身在何方

這些只是可能對你產生影響的一部份壓力源。壓力源可能是你看到的東西，或

只是你想到的東西。無論是什麼，它都會觸發你的壓力。如果發現自己感到緊張或焦慮，請嘗試去確定觸發壓力反應的壓力源。

你是否剛剛看到了新聞報導裡災難現場的圖片？你在思考有關於災難受害者的事情嗎？一旦知道了壓力的根源，就可以採取特定的減壓方法來幫助緩解壓力。

接下來，確定你的壓力水平。如果你意識不到任何感受，請看一下你的行為。你是否有忘記事情、表現得煩躁、無法入睡或無法靜坐的表現？

這些均為壓力的跡象。嘗試建立對自己感受的覺察：你是否感到麻木、沮喪、悲傷、恐懼、無助、生氣或是內疚——給你的感受貼上標籤。看看你是否可以將自己的感受與特定的壓力源聯繫起來（例如災難現場的圖片）。確定觸發你情緒的壓力源可以幫助你理解自己的情緒。

接下來，使用 1 到 10 的等級來評定你的緊張程度。10 是你感受過的最緊張的狀態，而 1 則是你感受過的最輕鬆的狀態。你現在的壓力等級是多少？通過在一天中多次評估你的緊張程度來跟蹤壓力水平。注意你的緊張程度上升的時刻，並使用其他一些減壓方法來降低壓力。

‡ 方法 4：想法阻斷 (Thought-Stopping)

這是一種切斷不愉快想法和想像的方法。當你腦海中不斷出現不愉快的想法或畫面時，可以使用此方法。例如，如果你一直在思考某人死亡的地點且似乎無法停止，那麼你可能會發現此方法很有用。

讓我們嘗試一下！

當你想到不愉快的想法或畫面時，輕輕地掐一下自己的手臂，同時心裡想「停

止！」一詞。

深吸一口氣，當你慢慢呼氣時，心裡想著「平靜」一詞，並想像自己處於你能想像到最安寧的場景中（例如：躺在海灘上，在山間或湖邊休息，或在自己家的後院放鬆）。

在至少 20 秒鐘內，盡可能詳細地想像你的安寧景象。

專注於想像關於你的這場景的美好。

緩慢而深沉地呼吸時，讓你的身體產生放鬆感。（請參閱方法 1：深呼吸。）

為使此方法起到作用，你必須每次都使用它。每當你開始出現不愉快的想法或想像時，請重複使用這個方法。該方法起作用的原理是通過打斷不愉快的想法或想像，並將其替換為積極的想像。

每當你發現自己使用消極標籤時，請去尋找一個積極的標籤。要記住一個原則：黑暗中總有一線光明，請去尋找希望，直到你找到它！

‡ 方法 5：重建標籤 (Relabeling)

重建標籤是指使用積極詞彙或標籤來重新描述你之前冠以消極標籤的事物的方法。與其說「杯子是半空的」不如說「杯子是半滿的」。你可以主動地去尋找積極的事物並加以強調，這將有助於你減輕壓力。例如，如果你看到一張受損建築物的照片，請避免使用諸如下列的消極標籤：

「這真的是糟透了。」

「有那麼多人死在那裡。」

「這太可怕了。」

搜索積極標籤來進行替代：

「有很多勇敢的志願者。」

「死亡人數比預期少。」

「想想那些被拯救的生命。」

「許多人都參與了英勇的營救。」

同樣，在思考整個災難時，請使用積極的標籤：

「相比而言，死亡人數很少。」

「大多數建築物沒有損壞。」

「我們可以從這場災難中學到_____。」

‡ 方法 6：積極的自我對話 (Positive Self-Talk)

這是在你遭遇壓力源之前、之中和之後思考「積極應對陳述」的方法。

具體操作如下：

假設你知道自己將會看到一些讓你感覺十分有壓力的東西，例如：你必須開車去上班，每當經過一座橋時，你都不禁幻想這座橋會坍塌，因此你倍感壓力。

使用**積極自我對話**，就是列出在開車經過橋之前、在橋上駕駛時，以及最終經過橋之後可以思考的一些積極的陳述。

例如，當你接近那座橋時，你可能會想到：

「馬上就到那座橋了，但我可以應付。」

「一切都會順利的。」

「我可以通過緩慢的深呼吸來緩解壓力。」

「我之前曾成功地處理好這件事。」

在橋上時，你可能會想到：

「我能應付。」

「在幾秒鐘之後就結束了。」

「放鬆並深呼吸。」

「我可以保持冷靜。」

「一切都會好的。」

過橋之後，你可以想到：

「恭喜！」

「我做得很好。」

「我控制了壓力。」

「我把呼吸控制得很好。」

如果你準備了這些積極應對陳述，並提前集中精力想著這些陳述，你會發現這對於減壓很有幫助。在經歷壓力源之前、之中及之後這三個階段中，均應集中精力。該方法作用的原理是中斷遇到壓力源時可能產生的負面畫面和想法之湧現。你可以對任何直接遇到的壓力源使用積極的自我對話（例如，經過有人死亡的地點，或在流行病肆虐期間走進一家有其他人的雜貨店）。

‡ 方法 7：正面想像法 (Positive Imagery)

正面想像法是指去想像做一些令人感到非常愉悅的事情。這麼做能夠中斷原本困擾著你的負面畫面或想法。如果你常常感到神經緊繃，你可以去幻想一個放鬆時

刻。(請不要在駕駛車輛的時候嘗試這個方法。)

我們現在來嘗試一下。想像你現時正在自己最喜歡的度假勝地度假。如果你在海灘上，感受一下皮膚上陽光的溫暖、感覺下沙灘巾下沙子的溫度、感受清風拂過你的身體，聆聽海浪輕柔拍打的聲音。嘗試通過你所有的感官去感受在那裡的體驗。繼續大概 5 分鐘。

如果你需要直接經過一個壓力源(比如跨過一條橋或者走過一棟坍塌的樓房)，嘗試想像你在做一件非常愉悅的事情，其中包含動作。想像你在慢跑；仿佛看到你正帶著足球衝向球門線；想像你正在雪場滑雪，想像你在滑道轉彎時，雪花劃過滑雪板邊緣的樣子。(請不要在駕駛車輛的時候使用這個方法。)

這個方法是通過將你的注意力轉向在細節上，以再次體驗某些令你感到愉悅的活動以達成減壓效果。

‡ 方法 8：挑戰非理性信念 (Challenging Irrational Beliefs)

這是一個通過寫下關於災難性事件中你認為(但依然相信)是非理性的一些信念，然後尋找與其相對的理性信念去挑戰並推翻那些非理性信念的方法。

一些常見的你可能有的非理性信念：

「我的家人會生病去世。」

「這座高架橋會砸在我身上。」

「明天還有個災難會發生。」

「我的房子將要坍塌。」

「我會被殺害。」

「我的周圍充滿了可怕的事，別無其他。」

這些都是非理性信念的例子，他們之所以非理性是由於這些想法通常災難化和過度強調負面的內容，並且忽略了其中積極的信息。

讓我們嘗試一下！

找出任何關於災難性事件中你所有的非理性或是極度負面的想法。

在一張紙上寫下來，寫在「非理性信念」這個標題下面。

在紙張的右邊寫另一個標題「理性信念」。

在理性信念下面，嘗試去寫一些關於這個情況更積極、理性的想法。

比如說，

對應「我的家人會生病去世。」

寫：「如果我的家人真的生病了，他們也可能會康復沒事的。」

對應「這座橋會坍塌。」

寫：「這座橋會坍塌砸在我（或任何人）身上的幾率都是非常低的，整場災難裡只有一座橋坍塌了。」

對應「一場巨大的洪水（火災，地震等）明天就會發生。」

寫：「一場巨大的洪水（火災，地震之類的）明天也很有可能並不會發生。上一次這種規模的災難發生已經是 20 年前了。」

對應「我的周圍充滿可怕的事。」

寫：「雖然很多人死了並且很多財物損毀，這是事實。但是我存活下來了並且生命還有很多值得珍惜的，這也是事實。我屬於這個特別的社區，我為我的社區裡有這麼多勇敢而充滿愛心的熱心市民互相幫助而感到自豪。」

這個方法的核心並非掩蓋負面的資訊，而是承認它是事實的一部分。事實上，即使在最糟糕的情況裡也有積極的一面。

‡ 方法 9：重拾積極/減少負面 (Restoring Positives / Reducing Negatives)

當我們忙於應付危機時，很容易會忘記要去繼續做一些平時令我們感到愉悅的活動，這些活動自然地會幫助我們減壓。對我們來說，這些令人愉悅的活動可能包括：吃外賣、打網球、看一個喜歡的電視節目、跟寵物貓或狗玩耍、聽音樂、看足球賽和棒球賽、享受家人和好朋友的陪伴等。

找到這些在災難性事件發生前曾經令你放鬆的活動，並且推動自己重新開始做這些活動，這對你可能很有幫助。重新參與到這些令人愉悅的活動中來，從而切斷由於地震之類的災難帶來的負面影像和想法的迴圈。並且，你會重新感受到這些不幸的事情只是生活的一小部分。

除了還原生活的積極面，你可能還會從減少負面能量中獲益。如果你對災難破

壞的畫面感到不適，那現在就不要去看它們。關閉展示災難破壞的新聞，不要看任何新聞或網路上令人不愉快的圖片，暫時選擇聽音樂而不是聽新聞。不要去接收過多的負面資訊或是圖像。如果現在生活中有一些人令你感到不愉快，而你可避免與他們接觸便盡量避免。識別令你感到難受的人和物，暫時減少和他們的接觸。

‡ 方法 10：通過行動建立掌控感 (Developing a Sense of Mastery Through Action)

由災難引發的一個重要的壓力來源是我們大多數人都會有的無力感。災難毫無預兆地來臨，我們無法控制。然而，你依然可以做一些事情減輕這種無力感所帶來的壓力。你做的這些事情是可以建立對你自己及周圍環境的掌握和控制以應對災難。

第一，你可以為自己和家人準備一個災難應急箱（如果你經歷的災難是電力或其他基本服務中斷）。災難應急箱內包含的物品有：水、食物、用電池供電的收音機、手電筒、急救藥箱、毯子、以及一份書面計劃，描述家人在走散後如何取得聯繫）。你可以在家裡以及車上分別儲存一個這樣的應急箱。在應對像 2020 新冠病毒這樣的大流行病時，應急箱中備有用來保護家人的手部消毒液、消毒劑、和醫用外科口罩是十分關鍵的。這種準備方式能減少你的無力感，你知道如果災難再發生，你有基本生存所需的物資來保護你和你的家人。

第二，你可以去做志願者幫助那些受災難影響的人。如果你有空餘的房間，你可以為無家可歸的家庭提供一個暫時的住所。你可以到捐血中心¹捐血。你可以捐獻食物、衣服、或者金錢給正在幫助倖存者的社會服務機構。所有這些志願活動能讓你感受到你正在減少災難帶給其他人的負面影響，從而能給你帶來一種掌控感。在更個人的層面，你可以保持與家人和朋友的聯絡（使用信件、電郵、電話或視訊會

¹ 原文所指地點為紅十字會，因澳門只可在捐血中心捐血，故作了修正。

議)讓他們知道你可以隨時為他們提供支持。

第三，你可以通過大量閱讀自己所能找到的災難以及災害求生方面的資料，成為這方面的專家。

最後，我們建議你成為減壓方面的專家，因為這也可以給你一種對自身感覺和緊張的掌控感。關於減壓的好書非常多，例如：

《多變世界中的壓力應對（第三版）》

譯者：石林

出版社：高等教育出版社 出版年：2008-10

ISBN：9787040218817

原作信息：

Blonna, Richard (2011). *Coping with Stress in a Changing World*. New York, NY: McGraw-Hill Education.

《伯恩斯新情緒療法》

[美] 大衛·伯恩斯 譯者：李亞萍

出版社：中國城市出版社

副標題：臨床驗證完全有效的非藥物治癒抑鬱症療法

ISBN : 9787507423655

原作信息：

Burns, David (2008). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, NY: Harper.

我們建議你嘗試上述提及的十種減壓方法，並且多加練習。如果你發現這些方法並沒有減少你的壓力，你依然處於高度的緊張，那麼我們強烈建議你向合資格的精神健康專業人員尋求心理輔導。

第二部份：如何幫助你的孩子應對災難衝擊

† 當你的孩子有壓力時，如何識別？

什麼是壓力？壓力是對特定不安情境經歷的心理和身體反應。所有年齡層的人都會有壓力感受和反應。孩子在災難發生時的壓力反應可能很明顯也可能不易被察覺，因此需要特別注意以識別並滿足孩子們的需求。

孩子面對災難最常見的反應是害怕和焦慮。孩子會害怕災難再次發生，也常常害怕自己或家人在災難再發生時受傷，還會害怕自己和家庭分開，獨自一人。在這種時刻，所有家庭成員能在一起十分重要。如果你的孩子會因為家人在不同地方而感到過大壓力，其實這情況在日常生活也很常見，不管你是去工作或是去雜貨店，讓孩子知道你要去哪兒，孩子會更容易消除焦慮。你可以考慮使用網路視頻與位於不同區域的家人聯絡。減輕孩子焦慮的另外一個方法，是預演家庭成員在發生另一場災難時可以做什麼。家庭將在家中採取哪些安全預防措施？制定當災難發生時孩子仍在學校的應對計劃，誰會去接回你的孩子？

災難過後，家長也會感到壓力。家長的恐懼和焦慮會傳遞給孩子。一個成年人有更多處理壓力的經驗，然而孩子並沒有。因此，家長有必要認識到孩子的情感需求。你的孩子或許會感到很害怕和被嚇倒了，這種焦慮的情緒通常不會自行消失。你需要認識到孩子的害怕和不安是非常真實的，你需要理解害怕的具體內容，解決這個問題的唯一途徑就是和你的孩子溝通交流。

傾聽你的孩子害怕的是什麼。和孩子聊一聊他們的感受，瞭解孩子對已發生的災難是怎麼想的。你的孩子可能被電視和廣播報導所淹沒，這些報導過多地超出了他能接納的範圍。你需要坐下來，和孩子聊聊災難的事實。繼續聆聽孩子，因為他們將直接或間接表達與災難相關的害怕。你能給孩子最重要的回應是聆聽，鼓勵孩子進行交流，並在語言上安撫孩子，同時給予額外的擁抱和關心。

各個年齡層兒童對於災難可能會有的具體反應已經被確定。災難發生後，睡眠紊亂和夜驚是很普遍的現象。有些孩子或許對上學失去興趣，這種反應的發展可能先從害怕開始，到覺得學校不安全的焦慮，再到對學校活動和同伴互動均表現得無精打采。當變成線上教學，與老師的交流只能通過視頻或者完全沒有交流時，這會變得更具挑戰性。另外一個在所有年齡層的兒童都常見的反應是**倒退行為 (regressive behavior)**。兒童可能會回到較早前發育階段所表現出的先前行為，因為在那個階段他們會感到更安全且能夠得到保護。當前的狀況令人不安，因此可以逃到先前的安全狀態，比如青春期的孩子退回到撒嬌黏人的童年行為。這些反應都是很常見的，但不應在災難發生後仍持續一段長時間。

不同年齡層的孩子對災難有一些特定的壓力反應。一個 5 歲孩子與一個 14 歲的孩子所體驗到的脆弱感是不同的。本書將孩子的年齡層分為學前（1 至 5 歲）；學齡兒童（5-11 歲）；青春期前（12-14 歲）和青春期（14-18 歲）四個階段。表 1 總結了不同年齡層的常見壓力表現。

學前兒童（1-5 歲）對安全和有保護的環境遭到破壞會感到十分脆弱。他們還沒有發展到能理解災難的認知水平。學前兒童缺乏語言能力去表達他們的害怕和不安。所以識別學前兒童壓力的最好的方式是觀察他們展現出的行為。這些行為可能是間接的，因此特別注意孩子的需求是很重要的。典型的倒退行為 (**regressive behavior**) 是吮手指和尿床。一個 5 歲的孩子，在 3 歲時就已經停止吮手指，災難發生後卻自然而然地再次開始這種行為，這是正常的但不應無限期地持續。另外一種反應是懼怕黑暗和做噩夢。災難發生後，這種情況尤其明顯，而這種恐懼會在夜間加劇。學前兒童可能表現出例如對父母的依戀增加的行為反應。

表 1 兒童面對災難時常見的壓力反應

	所有年齡層	學前兒童 1-5 歲	學齡兒童 5-11 歲	青春期兒童 11-14 歲	青春期兒童 14-18 歲
常見的壓力反應	<ul style="list-style-type: none"> • 害怕災難再次發生 • 害怕受傷 • 害怕分離 • 害怕獨自一人 • 睡眠紊亂 • 夜驚 • 對上學失去興趣 • 對同伴失去興趣 • 倒退行為 • 身體症狀（頭痛、胃痛） • 隔離 • 沮喪 	<ul style="list-style-type: none"> • 吮吸拇指 • 尿床 • 懼怕黑暗 • 夜驚 • 依戀增加 • 語言表達困難 • 食欲不振 • 大小便失禁 	<ul style="list-style-type: none"> • 抱怨 • 依戀 • 分離焦慮 • 懼怕黑暗 • 噩夢 • 厭學 • 注意力不集中 • 攻擊性增強 • 減少同伴接觸 	<ul style="list-style-type: none"> • 食欲不振 • 頭痛 • 胃痛 • 心身不適 • 睡眠障礙 • 噩夢 • 對學校失去興趣 • 對同伴群體失去興趣 • 在家中反叛行為增加 • 攻擊性行為 	<ul style="list-style-type: none"> • 頭疼 • 胃疼 • 心身不適 • 食欲紊亂 • 睡眠紊亂 • 精力減弱 • 「不負責任」的行為 • 對父母的依賴性增強 • 疏離同齡人群 • 學校問題

在學前兒童（1-5 歲）的壓力反應中，災難增加了孩子的分離焦慮。另外一種壓力症狀是說話困難。語言是一個相對新的發展里程碑，可能會受到損害，出現諸如口吃，結巴和難以連貫表達等問題。學前兒童食欲不振是壓力的另外一個信號。大小便失禁，特別是出現在大一些的學齡兒童中，通常預示著壓力。學齡兒童最主要的焦慮是害怕被遺棄和獨自一人。

學齡兒童（5-11 歲）的壓力反應更多表現為倒退行為（**regressive behavior**）。行為表現常見的有過度的抱怨和過度依賴父母。這個年齡層的孩子可能會增加與父母分離的焦慮，這是學前兒童典型行為。5-11 歲的孩子可能開始體驗黑暗和噩夢的恐懼。惡夢可能與已經發生過的災難有關，也可能是害怕未來會再次發生災難。許多壓力行為會在學校表現出來，孩子可能不想上學，即使在鼓勵下去了學校，也可能會缺乏興趣或難以集中注意力。這些症狀應該得到老師的關注，這樣父母和老師能夠一起有效地解決孩子的壓力問題，這同樣適用於災難期間的網路教學。其他行為信號是從不斷增加的攻擊性行為到疏離朋友和家人。為了確認這些壓力信號，父母必須嘗試回憶在災難發生之前孩子的正常行為模式。這樣的話，偏離正常的行為才

能得到評估，因為每個孩子所謂的正常行為都是不同的。一個孩子可能被觀察到的壓力信號並不一定適用於另一個孩子。

青春期前（11-14 歲）壓力反應包括行為差異和身體反應。身體症狀的壓力信號有頭痛、胃痛、不明的酸痛和身心不適。青春期前的孩子可能有睡眠困難或者噩夢驚醒，另外一種身體反應是失去胃口。在青春期前的孩子，身體情況可能伴有學校問題。孩子可能會在早上抱怨頭痛，不想上學，這是因為對學校失去興趣和遠離朋友的症狀，這也是一種正常的壓力表現。亦有孩子會用攻擊性的方式釋放壓力信號。這些行為包括在家不斷增加反抗行為和拒絕參加家庭活動。對同伴的反應在青春期前尤為重要，範圍可以從倒退到與朋友之間的攻擊行為。重要的是，透過確認身體和行為反應是正常的，以及與他人尤其是同齡人分享的過程，來幫助青春期前的孩子。

青春期（14-18 歲）壓力表現也包括身體和行為信號，但是這個年齡層的孩子之壓力是不斷增長的，因為他們可以被視為需要照顧的孩子，也可以被視為能應對困難的成年人。青少年不應該是成年人，但一個年長的兒童與其他年齡層孩子一樣有自己的特別需求。

身體反應包括頭痛、胃痛、可能心身不適，例如皮疹。胃口和睡眠紊亂也是常見的。另外一個症狀可能是活力下降，曾經充滿活力和熱情的青少年變得冷漠，對以前喜歡的活動不感興趣。

行為壓力反應經常出現在青少年與同齡人的互動中，因為朋輩是這個發展階段的核心。如果孩子的學校由於災難損壞而暫時或永久關閉，則可能產生巨大的壓力影響，必須予以識別並直接解決。其他的行為壓力反應可能是不負責任的行為：「什麼都不會影響我」的態度，或者是另一極端的依賴行為。在這種情況下，青少年變得不那麼獨立，更多地傾向於依靠家庭。最重要的是與青少年傾談，並嘗試使孩子與其同齡人群體重新建立聯繫。

確定任何年齡層兒童之壓力反應的最重要方法是傾聽他們的恐懼和焦慮。儘管這些恐懼對於成年人來說似乎是幼稚或微不足道的，但對於兒童來說卻是真實的。如果你的孩子不願交流，那麼你可能不得不主動發起討論。父母的愛、擁抱和額外的關注是幫助孩子應對壓力的重要方法。災難不是我們可以說永久結束的，我們必須接受發生另一場災難的可能性，並繼續和原始災難帶來的後果一起生活，無論是關閉學校、重建房屋還是破壞交通方式，影響不會立即消失。

必須指出的是，大多數兒童有能力應付並克服災難的恐懼和憂慮。但是有些孩子可能持續遭受痛苦。如果身體或行為壓力症狀在幾周後沒有減輕，或者症狀變得更糟，需及時尋求專業幫助。精神衛生專業人員可以幫助你和你的孩子應對壓力反應。

† 如何安撫你的孩子

當孩子經歷一個重大的創傷或巨大的損失時會有一系列的反應行為和情緒，這些都是正常的，父母可以從具體方面給予支援。無論是天災，如：大流行病、龍捲風、地、洪水，還是人禍，如：家庭成員的死亡，孩子們可能經常出現與成年人相似的情緒反應，比如害怕或焦慮，所以他們需要愛他們的人提供額外支持。

當一個家庭或者一個社區面臨極具破壞性的災難時，許多家長擔心孩子多於擔心自己。在過渡和調整期間，你可能會問諸如以下的問題：「我的孩子是否像我一樣感到壓力？對於經歷過災難的孩子來說，正常的行為是什麼？我能說什麼或做些什麼來幫助我的孩子們？」

這裏有一些指南，可以幫助那些想鼓勵孩子表達感受和擔心的父母。

首先，要記住孩子們感到喪失和對壓力的反應與成年人是不同的。他們不是成人的縮小版。他們看到、想到、感受到的不同事物，會受到自身的年齡發展、個性、

他們如何看待發生事情的威脅以及其他因素所影響。例如，一個經歷過災難後立即得到父母保護和安慰的孩子，與一個嚇壞了的、不得不自己與災難搏鬥的孩子所表現出的反應是完全不同的。支援這兩個孩子需要不同種類和不同程度的安撫，因為孩子們的看法是非常不同的。

另一個例子，一個嬰兒或學步嬰兒不會思考災難，也沒有辦法解讀災難這個詞。但是孩子能夠感受到他周圍的人之情緒，看到他們臉上的痛苦，感受到失去的情緒。這個孩子從父母那裡最需要的是擁抱、身體接觸以及通過搖晃、唱歌和親近等原始的方式獲得撫慰。另一方面，5-7 歲孩子的理解能力多一點，但仍然不能夠掌握總體發生了什麼事。這些孩子會直接通過眼淚、憤怒或恐懼表達其對災難的不安，或以發脾氣、突然害怕黑暗、不願意去上學等其他方式間接表達。

最有幫助的方法是父母能夠接納孩子有這樣的表達，並向孩子確認這種感覺是正常的，這不是孩子的失敗，而且每個人應對變化和壓力感的方式都是不同的。讓孩子放心，是幫助孩子重建獨立性和自尊心的第一步。

打開討論與災難相關的感受可以有很多種方式。可以用分享自己的想法和感受來開始，例如：「今天在電視上我看到一些人在談論他們非常擔心災難會再次發生。我有時也擔心這件事，我想知道你的感覺如何？你現在為此擔心嗎？最大的擔心是什麼？」以「如何」、「是什麼」、「為什麼」、「何時」、「何處」開頭的問題通常可以鼓勵孩子探索感受，而不是那些用「是」或「否」回答的問題。例如：「災難發生時你感受如何？你認為發生了什麼？你認為它為什麼會發生？什麼時候是你最擔心的？」

有些孩子會渴望說話，亦有些孩子會更容易用畫畫或行為表現出自己的感受。有時，「角色扮演」應對災難時該做什麼，可以讓孩子體驗到他們拒絕碰觸的感受。演習家裡人如何尋找安全躲避的地點、互相照顧，可以安慰孩子，並幫助孩子增強掌控感。請兒童幫助組裝當洪水、龍捲風或地震發生時必備的家庭應急套裝，決定將手電筒、電池和收音機放在哪裡。如果災難是大流行病，父母可以發揮創意，使

用支持性的活動作回應。家長最瞭解他們的孩子，支持性的活動可以是唱歌、玩遊戲，或分享故事。

有些孩子即使受到鼓勵也不願意談論或表達他們的感受，這種狀態也是可以接受的。沒有規定必須要求孩子去表達，缺乏表達不代表缺乏感受，它可能僅僅意味著需要時間。

我們都有自己解決問題的時間節奏，給孩子留一扇門並持續鼓勵孩子就是一種幫助。肯定你的孩子，並且告訴他，他正在茁壯成長並成為一個超級棒的小孩。最後，有些孩子會哭，亦有一些孩子不會哭。如果被迫去表達，有些孩子可能會感到困惑和不被理解。相信你的孩子正在做的就是他們所需要的，毫無疑問你的孩子也正在竭盡全力想辦法表達自己的感受。

伴隨著創傷和喪失，孩子經常問很多問題。可能是一些實際問題，比如：「我們會一直呆在現在這個地方嘛？如果我們分開了我又找不到你該怎麼辦？」有時他們會問有關生與死的問題。在這些問題下，最常見的二至三個基本問題是：「我安全嗎？我會活下來嗎？我們會好起來嗎？」最好的做法是始終盡可能直接、誠實地回答孩子的問題。「是的，我們先試試住在這兒。如果我們分開了一定會有人幫助你的。我會儘快找到你。」同樣重要的是讓孩子放心，他或她將很安全，並且家人會安然無恙。說話的語氣比內容重要，孩子會通過你的語氣和內容來判斷是否還有理由去害怕。

緊隨創傷之後，兒童處理壓力的常見方式是倒退到他們較早之前的行為和感受。當孩子倒退時，他們會短暫地失去新近習得的能力。例如：如果他們最近完成了如廁訓練，那麼他們可能會突然發生許多「事故」。如果他們最近已經開始在燈光熄滅的情況下入睡，他們可能會突然害怕並且想要在晚上開著燈。重要的是要接受他們的行為，向孩子保證這樣做是可以的。「每個人都會有很多種的擔憂，很快你將能夠再次在黑暗中入睡。」你可以給予孩子的一個重要訊息是，讓他感到安心，有其他人正在很努力地應對災難，而他並不需要去解決什麼：「你不必擔心你需要去解決這

些問題，還有很多努力的、聰明的人正在一起工作來讓事情變得更好，我們會沒事的。」

最後，創傷事件，例如一場重大的災難，增加了父母為子女提供額外支援的重要性。在關懷、慈愛和接納的環境中，孩子往往能夠適應和成長，對自己在不斷變化的環境中之適應能力感到良好。這並不是說孩子沒有經歷與事件有關的恐懼和焦慮，而是在一個尊重兒童的獨特、價值和應對能力的滋養環境中，他們感受到較少的威脅。

作為父母，如果你持續地因為孩子沒有做出積極的調適而感到擔憂，請務必尋求外界的幫助。與你信任的其他父母、孩子的老師，或者專門從事兒童發展的諮詢師交談，可以幫助你決定是否有問題而需要外界協助。有許多人充滿愛心且受過良好的訓練，他們隨時樂於提供幫助。你比其他任何人都更瞭解你的孩子，以及你和你的家人需要什麼，請相信你的直覺。

† 如何聽，你的孩子才肯說

對父母來說，也許擁有傾聽技能的重要性勝過擁有其他技能，尤其在經歷了一段創傷時期之後，你的傾聽實際上有助於你的孩子與你談論她的經歷、她的感受和擔憂。平常的日子裡，本章所提到的方法對絕大多數父母都是知道的並實踐過。而在困難、危機或創傷面前（例如近期的災難事件），當我們成年人自身面臨異乎尋常的壓力時，這些方法有時很容易被拋之腦後。本章節簡要地回顧了可以幫助你和你的孩子交談時的最重要事情。當你讀到這一章時，你可能看不到任何真正對你自己或是你的聆聽方式不一樣的東西。我們建議你僅將如下提到的方法當作是一種回顧性的備忘清單，在困難時期以提醒自己記住這些能夠幫助孩子的重要方法。

你的孩子願意與你一起探索他心裡的恐懼與壓力感受之基礎，是他對你的愛與接納（你對他的接納）、以及信任。請記住，主動讓他知道你愛他並且接納他是十分

重要的。當然，這包括說「我愛你」，或「我真的很喜歡和你在一起」等其他任何的語句，讓他知道你對他的尊重與喜歡。

觸摸也是傳達這些重要感情的一種簡單而有力的方法。擁抱、輕拍和撫摸都是很有價值的方式，讓孩子知道他於你而言是非常特別的。

認真傾聽是基於你對孩子正在經歷和感覺到的任何事情真正有興趣而開始的。在這種由真誠地感興趣所傳遞的情感之下，我們可以讓孩子知道我們想傾聽他們的訴說；我們可以向他們傳達，我們對他們的經歷、想法與感受有深深的興趣。

我們皆可以識別對方是否真正地聆聽我們--我們可以從他們的行為舉止、言語及他們的訴說方式讀出這些內容。當我們觀察到自己以什麼方式來鼓勵孩子與我們進行分享時，我們可以用這些意識到的東西給自己建立一個清單。清單的開端有四個需要注意的事項，你也可以增加一些對你來說似乎很平常的內容。首先，四個要點如下：

第一：專注、帶著興趣地看著你的孩子並保持直接的眼神交流；

第二：確保每天都有一段時間，停下你手頭上所有其他要做的事情，只聽孩子訴說；

第三：使用鼓勵性的表達方式，如「嗯哼」，「然後你做了什麼？」，讓你的孩子知道你確實聽到她說的話；

第四：允許你的孩子以她自己的方式、語言和節奏感來講述故事。

另外三點建議可能對你也有幫助：使用等待時間，使用「我」訊息表述法（‘I messages’），和避免提出引起防衛的提問，讓我們簡要地介紹一下這些內容。

當你問孩子一個問題時，在你重複問題、問下一個問題，或者主動給出一些建議之前，你會等他多長的時間作出回應呢？等待時間，顧名思義，指的是在你發問

過後等待孩子做出回答的這段時間。如果你像許多家長一樣，也許僅允許孩子在非常短的準備時間內（有時候甚至只有一秒鐘）對你的問題做出回答。孩子回答之後，許多家長又傾向於給出比上次更短的等待時間，然後就開始重複或轉述孩子的回答，或者提出下一個問題。如果這就是你的做法，你也許可以嘗試增加你的等待時間。當你提問時，嘗試給出比平常更長的等待時間來讓孩子準備答案。我們知道的是等待 5-9 秒鐘有時可以讓孩子的回答產生相當驚人的變化。你也許可以嘗試在心裡默默計數，從 1 數到 10，以便讓自己更清楚地知道給了孩子多少準備時間做出回應。

當你的孩子意識到你不會急於提出其他問題或評論時，你會發現他會開始對他的回答進行補充，會說得更多一點，並且會對他的想法和感受進行更多的探索。

使用「我」開頭的表達方式與孩子進行分享，是豐富家庭溝通的最有效途徑之一。回顧一下，這個表述以「我」開始，並且需要包含你在那時真實的情感與經歷的表達。例如，當你的孩子說：「爸爸，我真的很喜歡和你一起。」你可以嘗試這樣回應：「當我聽到你這樣說時，我感覺非常開心，和你在一起時我也有同樣的感覺。」而不是簡單地回應：「兒子，那太好了。」

最後一點提醒，避免使用會讓你的孩子處於防衛狀態的提問方式。我們很容易養成只問「為什麼」的提問習慣，例如：「你為什麼要這麼做？」，或「你為什麼要去那？」。「為什麼」問句通常會讓大多數人思考理由或解釋，並且很容易使我們處於防衛狀態，導致聊天無法繼續，我們的孩子自然也是如此。以一種更溫和、更探索性的方式重新表述這些問題，將有助讓你的孩子更暢所欲言地表達自己。與其問「為什麼你要這樣做？」，倒不如換另一種表述方式，「可以多說一點你在做這些事情時的想法嗎？」。又如，以「談到火災（洪水等），你覺得現在最令你恐懼的事情是什麼？」的提問方式替代「為什麼你還這麼恐懼？」，也許你的孩子會與你分享得更多。

請記住，使用這些充滿關懷的聆聽方式可以為你和孩子帶來豐厚的回報。認真傾聽是在災難發生後與你的孩子建立牢固積極關係的最重要方法之一。

這種傾聽方式也使你的孩子有機會以一種建設性且壓力較小的方式傾聽自己。你傾聽她的方式則有助於讓她形成一種更愛自己、更接受自己的方法來傾聽自己內在聲音，這將大大降低災害帶來的衝擊。

† 如何用藝術幫助你的孩子應對壓力

藝術是幫助你的孩子處理與災難有關之壓力而非常好的方法。本部份內容描述了幾個你在家便可以做的簡單藝術活動。這個方法的原理是利用孩子天生的創造力和自由發揮，給你的孩子一個重新獲得掌控感的機會。你需要一些簡單的材料。對於第一個項目，「我」盒子，（見圖 1）你需要找一些舊雜誌、膠水和剪刀，還要找到一個任意大小而對你的孩子有吸引力的盒子，可以是小的或大的。圓形燕麥片盒子對於這個活動來說尤其有趣，你附近可能就正好有一個。讓你的孩子在雜誌裡找到可以代表他們內心以及代表他們外在感受和經歷的圖片。例如願望，或者秘密和私密的想法，可以放在盒子的內部。把外在的東西放在盒子的外部，像可以去的地方的圖片、可以做的事情的圖片，或者特別有趣的東西的圖片。另一個關於「我」盒子的做法就是在房子的內部和外部去尋找寶物然後加到盒子裡。照片、織物，或對於孩子很重要的小裝飾品可以放在盒子的內部。你在房子外部找到的東西，比如在花園裡或者街上，能反映出孩子周圍世界變化的東西，可以放到盒子的外部。用這樣的方式，你的孩子就創造了一個完整地反映他/她是誰的「我」盒子。



圖 1：「我」盒子

將「我」盒子的想法擴展下去：把內部圖畫和外部圖畫放到一張折紙，一張 18 寸乘 14 寸的軟紙就可以。幾乎對所有孩子來說，將圖畫用膠水黏在盒子或紙上都是有趣的。加上亮片、羽毛、絲帶和其他能找到的裝飾物來裝飾這個盒子或紙張，使其真正獨特和充分地表達孩子想法的。

如果你家裡有畫畫、塗料或者你可以很方便地買到，你可以嘗試另一個叫「很久很久以前童話故事」的繪畫活動（見圖 2）。開始時，先讓你的孩子選擇一個地方，比如桌子，選擇他/她最喜歡的藝術表達方法。告訴你的孩子這個藝術活動是關於一個王國的，建議這麼說：「很久很久以前，在一個王國裡發生了一場颶風（或洪水、地震等）…」然後讓你的孩子填完剩下的故事，並畫出來。鼓勵你的孩子放一些動物、想像中的或現實的形象在內。



圖 2：「很久很久以前童話故事」繪畫

畫不一定是兒童對災難實際感受的反映，它只是通過幻想提供了一個講出他/她所擔憂的安全方法。隨著這個幻想出來的王國被創造，你可以建議一些對處於災難的幻想王國有幫助的角色，如醫生或護士、警察或家長，甚至是特別有幫助的幻想角色（見圖 3）。另一個建設性的方法是將彩色的紙或雜誌頁撕成小碎片，再黏貼拼成圖樣（見圖 4）。簡單的形狀如圓形、三角形。你也可以使用培樂多彩泥(Play Doh²)或紙殼模型（paper mache³）製作一個守衛精靈或護衛人物的 3 維雕塑（見圖 5）。

² Play Doh：既是品牌名，也指彩泥這種玩具。

³ paper mache：此處暫譯為紙殼模型，一種以紙和紙漿為主要材料的手工藝術。



圖 3：幻想王國中的有用角色



圖 4：用撕紙和黏貼制作的圖片



圖 5：守衛精靈或護衛人物的 3 維雕塑

製作紙殼模型雕塑時可以用氣球作為軀幹的模子。將氣球吹脹並綁緊，把報紙條沾上膠水貼在氣球上，這樣就做好了基本的軀幹，待模型完全乾透就可以將氣球戳破。可以將小塊的紙巾或報紙沾滿膠水進行疊加，打造這個模型的外型、服飾（比如翅膀、斗篷和其他的細節）、臉部、手和爪子。做這個活動，手和桌子都會弄得髒兮兮的，所以需要報紙提前蓋好桌子，也可以讓你的孩子穿個罩衫。

紙殼模型晾乾需要一整夜。乾透後，你的孩子會想要塗畫或裝飾它，那麼它就會真正地變成你孩子所獨有的。你的孩子可能將這個雕塑變成了一個怪獸或可怕的形象，而非一個護衛人物。孩子通過製作或把玩藝術材料將恐懼「製作」出來，這一轉化恐懼的過程是正在經歷壓力的孩子們自然的應對機制。借此機會，鼓勵你的孩子與你一起探索可怕的想法，然後思考當你是孩子的時候那些可以替代可怕想法的撫慰形象，這樣可以幫助孩子尋找一個安全地探索感受的宣洩口。製作好的撫慰形象的 3 維雕塑或紙殼模型，可以放置在孩子的房間用來去驅趕嚇人的怪物或惡夢。本質上，它就變為了孩子的一個朋友。

兒童天生對他們的世界充滿好奇，你可以與孩子一起製作一本地震（洪水等）藝術日誌，日誌中包含孩子對這個災難的獨特體驗（見圖 6）。藝術日誌可以使用硬

皮線圈本，分成幾個部份並貼上標籤，一個部份可以放報紙剪切、與災難想法有關的手繪和詩歌；一個部份可以是關於世界正在向積極的方向恢復的方式，比如人們之間如何互助，或者你的孩子關於如何幫助家人和他人的方法。另一個部份可以叫「願望」，包括關於願望的繪畫或清單，你的孩子對自己、家人或他人的願望均可。還有一個部份可以是房子的地圖或逃生路徑，保護安全的方法、或諸如災難等某些情況下的保護安全計劃。

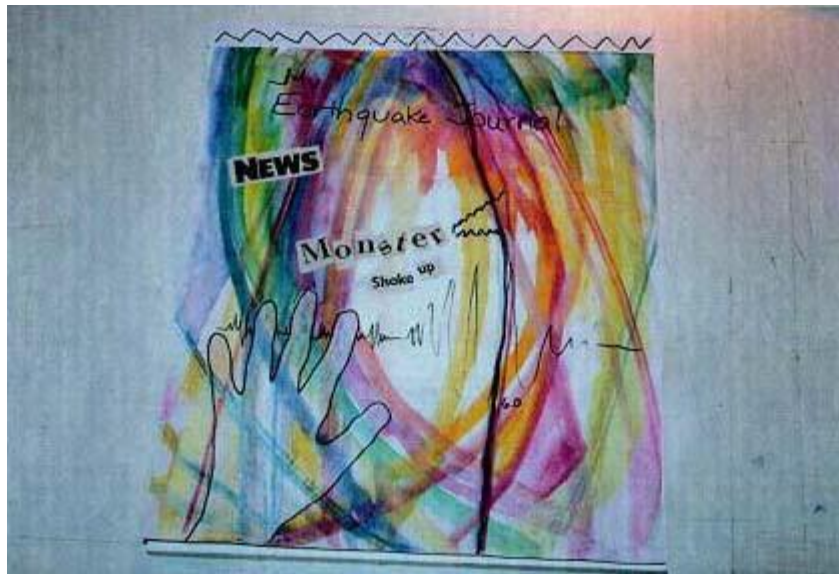


圖 6：災難藝術日誌

鼓勵孩子裝飾這本藝術日誌的封面外層是很重要的。以塗色或手繪傳達出對他們來說意味著什麼，以及地震過後他們平安無恙也很重要。孩子需要知道在一場影響我們所有人的災難中他們是成功的，是活著的倖存者。他們需要能夠回顧作為這段歷史的一部分的感受。藝術日誌這種方式讓他們表達與災難有關的感受，同時也參與了一項需要掌控的建設性藝術專案。與你的孩子緊密合作地完成這專案是很撫慰人心的。事實上，整個家庭都可以參與，這可以是個家庭項目。

我們希望你會發現這些建議有用，也相信你的孩子能夠以自己獨特而有創造力的方式將以上想法詳細地展開操作。藝術不僅有助於表達感受，將其發洩出來，也能夠通過使用媒介以一種減壓的方式完成對它們的轉化。積極地參與藝術有助於為

個人體驗提供一個臨時的視角。例如，一幅災難的繪畫是關於發生在過去的一件事，它給我們一個機會用具體的、可視的方式看到它，而事實上，這個壓力事件已經結束了，它讓孩子們繼續去思考當下和未來的生活會是什麼樣。讓孩子去做童年時自然會做的事，通過藝術創作、通過組建與拆卸、通過建構與探索、通過用眼睛和心靈的傳譯，讓他們表達自己的身體世界和情感世界。藝術對任何人都是一個好主意，在家裡也容易做，而且這充滿樂趣。

† 如何幫助你的孩子放鬆：十二個方法

這部份會呈現 12 個行之有效的方法，你可以使用這些方法幫助你的孩子放鬆和應對災難所引起的緊張、焦慮或恐懼等情緒。

‡ 方法 1：放鬆你自己 (Be Relaxed Yourself)

這是幫助你的孩子最重要的一個方法。如果你正處於壓力狀態下，你的孩子可能會察覺到，並也將和你一樣有壓力感。如果你正感到焦慮和緊張，又怎能期望你的孩子感到放鬆？做一個放鬆的自己，你會成為孩子冷靜的榜樣，你的孩子很可能會模仿你放鬆的行為。你可以嘗試本書第一部分中所提到的 10 種適用於成年人的應對方法來學習如何放鬆。

‡ 方法 2：深呼吸 (Deep Breathing)

這是一種通過緩慢而深沉的呼吸放鬆方法。通過自己演示緩慢而深呼吸的方式來告訴孩子怎麼做。鼻腔緩慢地吸氣 2 秒鐘，屏氣 2 秒鐘，再緩慢呼氣 2 秒鐘。這樣重複幾次讓你的孩子能明白意思，然後讓他隨著你一起呼吸。讓你的孩子在心裡默數吸氣的次數。與你的孩子一起練習完 20 次深呼吸之後，停下來與他分享你現在有多放鬆。為了幫助你的孩子集中注意力，你可以讓他把注意力集中在計算吸氣的

次數上。

在練習時讓你的孩子閉上眼睛是另一種有助讓其專注於深呼吸的方法，讓你的孩子在洗熱水澡時進行深呼吸練習也能幫助他放鬆。如果你的孩子是 10 歲或 10 歲以下，可以將深呼吸練習遊戲化，讓你的孩子把自己想像成是一位在練習放鬆的功夫大師、或深海潛水員、宇航員在節省氧氣。如果你的孩子在深呼吸練習中感到任何不舒服，請嘗試其他方法。如果你的孩子能夠進行深呼吸練習，請在他/她感到緊張的時候指導其進行。

‡ 方法 3：肌肉放鬆 (Muscle Relaxation)

這個方法是讓你的孩子放鬆肌肉。如果你的肌肉放鬆了，就不容易感到緊張。

有兩種方法可以教你的孩子放鬆肌肉。第一種方法，讓你的孩子在洗熱水澡的時候心裡想著「放鬆」一詞。洗澡過後，再讓你的孩子心裡想著「放鬆」一詞，並想像自己正躺在溫暖的浴缸裡。第二種方法，向你的孩子示範如何放鬆肌肉：讓你的所有肌肉保持 5 秒鐘的緊繃狀態後立即放鬆，同時想著「放鬆」一詞。給孩子演示時，你可以坐在椅子上，保持兩腳和膝蓋併攏，將你的雙手分別放在大腿兩側，呈一個可以將膝蓋擠壓在一起的姿勢。現在，用你的雙手向內擠壓你的雙腿與雙膝，直到你感到肌肉有明顯的擠壓感。持續擠壓 5 秒鐘後，再讓你的肌肉放鬆下來，同時心裡想著「放鬆」一詞。想像一下，你現在如同布娃娃一般鬆弛，請留意對比肌肉緊張與肌肉放鬆兩種不同狀態。如有任何疼痛不適，請立即停止。

現在可以和你的孩子一起進行肌肉放鬆訓練，然後與你的孩子分享訓練過後你的肌肉有多麼放鬆。這是一個很好的放鬆技巧，你的孩子在家或是一個人時，無論什麼時候感到緊張，她都可以進行嘗試。

‡ 方法 4：想像你最喜歡的活動 (Imagining Your Favorite Activity)

無論你的孩子何時開始感到緊張，讓他想像他最喜歡的一項活動，這也是一種放鬆方法。你需要與孩子坐在一起，先由你開始獨立練習，示範給你的孩子看。你可以這樣說：「我準備向你展示一種很好用的放鬆方法，這個方法是想像一項你最喜歡的活動。我最喜歡的活動是...」（你需要告訴你的孩子你最喜歡的活動是什麼，也許是躺在沙灘上，或是看足球比賽等等）。然後閉上眼睛想像 30 秒鐘你最喜歡的活動。當你睜開眼睛時，告訴你的孩子你想像到什麼，並且它是如何讓你感到放鬆的。再詢問她想要想像的一項最喜歡的活動是什麼？讓她閉上眼睛想像 30 秒。30 秒結束後，問她想像了什麼內容，以及她是否覺得比之前更放鬆了。祝賀她把這個訓練做得很好。然後，你們應該一起再做一次訓練。30 秒後，一起分享這個過程（想像最喜歡的活動）讓你們感到多麼放鬆。告訴你的孩子，無論何時她感到緊張，她都可以用這個方法進行放鬆。

‡ 方法 5：想法阻斷 (Thought-Stopping)

當你的小孩可以自如地運用方法 2、3、4 後，他/她就可以開始學習這一種放鬆方法了。思考阻斷法，融合了深呼吸法、肌肉放鬆法以及想像你最喜歡的活動法。每當你的小孩開始產生有關災難性事件的不愉快想法時，他/她可以用思考中斷法停止這些不愉快的想法。

你可以告訴你的小孩：「當你開始產生不愉快的想法時，想像有人大聲地喊『停止！』然後，慢慢地深呼吸，跟自己說『放鬆』並讓自己的肌肉放鬆下來。慢慢深呼吸的同時，去想像他/她最喜歡的活動以此放鬆自己。」你可以在解釋的同時，一邊描述，一邊演示每一步。你可以說：「我現在來教你如何做思考阻斷法。好的，我開始啦。第一步，我會先想一個關於這個災難不愉快的想法。這個想法非常糟糕，所以我會想用思考阻斷法來停止它。第二步，我會想像有人對著我的想法大喊『停止』。第三步，我會慢慢地做一個深呼吸（你可以說：『吸氣，然後慢慢地大聲地呼

氣』)。第四步，我會自己說：『放鬆』，然後令我的肌肉放鬆下來。第五步，當我慢慢地深呼吸十次之後，開始想像我最喜歡的活動。」當你完成後，告訴你的孩子這個方法使你感到如何放鬆。然後，讓你的孩子告訴你思考阻斷法有哪五步。修正他們的錯誤。當你的小孩可以描述這五步之後，讓他們在練習過程中一步步描述。若他們再有別的錯誤，記得修正它們。每當他做對一步，記得要鼓勵你的孩子。然後，讓他們默默地練習這五個步驟。讓他們在你面前重複 3-4 次（每次大概 1 分鐘）。每次練習完都可以跟你的小孩聊一聊這讓他感到多放鬆。告訴你的孩子，這個方法可以在他每次感到緊張和害怕時使用。

‡ 方法 6：成為你自己的教練 (Being Your own Coach)

這個方法是通過去想一些鼓勵的想法來自我放鬆。你可以像一個好的教練，在重要比賽前，用鼓舞人心的話來振奮隊伍士氣一樣，跟自己說一段自我鼓勵的話語。

你可以這樣跟你的孩子說：「每次你開始感覺到緊張或者害怕，假裝你是你最喜歡的球隊教練，然後跟自己說一段自我鼓勵的話。」讓自己儘量去想一些積極的想法，比如：

「你可以的！」

「放輕鬆，一切都會好起來的。」

「鎮定一點。」

「我可以處理好這件事的。」

「慢慢呼吸，很穩，不急。」

「我之前也成功過。」

「我的爸爸媽媽會為我感到驕傲的。」

通過自己的行動告訴你的孩子該如何做。你可以說：「看看我怎麼嘗試這個方法。好的，我現在開始感受到緊張了，我知道這是一個告訴自己，我需要開始變成自己的教練並且自我鼓勵的暗號。開始吧，我可以處理好這些，放鬆、我可以的，慢慢深呼吸、放輕鬆、鎮定些。我之前也成功過的。我的家裡人會為我感到驕傲的。」與你的孩子分享這個方法如何使你鎮定下來。然後，請你的孩子在你面前嘗試，並且大聲描述「成為自己的教練」方法中的每一步。修正任何錯誤，並讚揚孩子做得好的部份。然後，讓孩子安靜地自我練習二至三分鐘。完成後，一起討論感覺怎麼樣，還可以讓孩子分享一下用了什麼樣的話語來自我鼓勵。讚揚孩子成為了一個優秀的自我鼓勵教練，鼓勵孩子在緊張的時候去使用這個方法。你還可以寫下一些你知道孩子喜歡用的、積極的、自我鼓勵話語在卡片上。告訴孩子，可以帶一些這樣的卡片去學校，這些卡片可以在孩子需要時，成為一個小提醒，提示他/她可以閱讀這些卡片上的話語，來自我鼓勵和放鬆。

‡ 方法 7：「是的，但是」技巧 (The 'Yes... But' Technique)

這個放鬆方法會指出孩子認為負面情況中的積極方面。如果孩子說：「地震（或火災等等）會殺死人。」你可以說：「是的，你說的沒錯。但是很多人（在災難後）還是倖存下來了，並且大多數的人並不會受傷。」如果你的孩子說：「恐怖分子會摧毀我們的城市！」你可以說：「恐怖分子的確摧毀過一個城市，但是自此以後，就並沒有攻擊過別的城市，所以我們在這裡是安全的。」如果你的孩子說：「我害怕之後會有別的洪水（龍捲風等等），而我並不知道怎麼能找到你。」你可以說：「對的，有可能會有別的自然災害，但即使我們短暫分開，還是會找到彼此然後團聚在一起。」（然後，你可以和孩子商量一個家庭計劃，如果你們暫時分開了，所有人如何能夠重聚。）

「是的，但是」方法，承認孩子所懼怕事件的部份真實性，同時你會指出，仍

然有積極的方面，孩子忽視了。這個方法有助於給孩子希望，並且減低他的緊張情緒。

‡ 方法 8：互相講故事 (Mutual Storytelling)

這個方法對十歲以下的孩子特別有用。讓你的孩子跟你講一個關於這個災難的故事。如果這個故事有個可怕的結尾，你可以重新講述這個故事，並且給它一個愉快的結局。讓你孩子最喜歡的英雄角色成為故事主人翁，並且描述這個英雄如何幫孩子成功地應對災難。對男孩們，你可以說：「你和蜘蛛俠成功帶領其他小朋友去安全的地方。你向蜘蛛俠指出電話的方向，並且和他一起給爸爸媽媽打了電話。蜘蛛俠告訴你：『你是一個很勇敢的孩子。我很感謝有你在身邊幫助我。』」對小女孩們，你可以說：「你和女超人一起離開了學校，並走回家。你和女超人安全到家後，她讚揚了你的勇敢。你和爸爸媽媽還有女超人，安全地坐在一起。」這些簡短的例子可以給你一個大概的方向如何使用這個方法。你可以編一個更長的故事，描述你的孩子和主人翁如何一起面對困難並成功，以及孩子的勇氣如何在最後被表彰。

‡ 方法 9：獎勵勇氣和鎮定 (Rewarding Bravery and Calmness)

在這個方法中，你需要留意你孩子表現出勇敢和鎮定的時刻，並且表揚你的孩子。如果你的孩子非常焦慮，先稍等一下，等到孩子安靜地看電視（或者鎮定自若地做別的事情）的時候，說：「我為你現在表現放鬆而感到非常驕傲。」如果孩子非常害怕去學校，或者害怕離開你，但仍然有一兩次能夠這麼做，你可以說：「我為你今天勇敢地去學校感到非常驕傲。」不要放大你孩子在過程中表現出的緊張、焦慮以及害怕，這些情緒都非常正常。尋找即使是很小進步的時刻，並表揚那些小時刻中，孩子表現出來的鎮定。你可以說：「我為你感到非常驕傲，因為當我送你到學校的時候，你並沒有哭。你真的是一個勇敢的小女孩。」孩子非常珍惜你的表揚，並會想自始以後表現得更加勇敢和鎮定自若。

‡ 方法 10：一些幫助孩子們面對恐懼的書籍 (Books for Children on

Dealing with Fear)

你可以通過讓孩子閱讀一本講述其他小孩面對恐懼的書籍，來幫助你的孩子放鬆。

關於孩子如何面對恐懼的書籍有：

《讓孩子遠離焦慮》副標題：幫助孩子擺脫不安、害怕與恐懼的心理課

原名：Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias

作者：塔瑪·鍾斯基 譯者：吳宛蒙

出版社：浙江人民出版社 出版年：2014-3-1 ISBN：9787213059322

《有生之年：用優美的語言講述生命的開始與結束》

原名：LIFETIMES: The Beautiful Way to Explain Death to Children

文：〔澳〕布賴恩·梅洛尼 圖：〔澳〕羅伯特·英潘 譯者：馬愛農

出版社：北京聯合出版社 出版年：2017-06 ISBN：978-7-5596-0482-8

《一片葉子落下來》

副標題：新經典文庫

原作名：The Fall of Freddie the Leaf

作者：[美] 利奧·巴斯卡利亞 譯者：任溶溶

出版社：南海出版公司 出版年：2006-12 ISBN：9787544233637

《身體從未忘記》 副標題：心理創傷療癒中的大腦、心智和身體

原作名：The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma

作者：Bessel van der Kolk M.D. (範德考克) 譯者：李智

出版社：機械工業出版社 出版年：2016-3 ISBN：9787111532637

《焦慮症與恐懼症手冊》

原作名：The Anxiety and Phobia Workbook

作者：艾德蒙·伯恩 譯者：鄒枝玲 / 程黎

出版社：重慶大學出版社 出版年：2018-4-1 ISBN：9787568909464

你所居住地區的書店及圖書館會有更多能夠幫助你的孩子面對恐懼的書籍。你應該能夠通過詢問圖書管理員以及書店經理輕鬆得到關於這方面的書籍推薦，然後你可以自己閱讀一下那些書籍，看看是不是適合你的孩子。

你可能會想要嘗試以上幾種方法幫助你的孩子放鬆。選擇一個你覺得最有信心的方法，作為一個開始。但是請記住，最重要的一點是，在此之前，你需要先放鬆自己的心情。

更多的書籍以及網上的資源供你參考：

[《幼兒心理適應性遊戲，科學緩解兒童緊張焦慮等負面情緒》](#)

發表：中科啟智兒童發展中心 發表時間：2020-02-12

[《用遊戲除去兒童的恐懼感》](#)

作者：陳蕾 發表：中科啟智兒童發展中心 發表時間：2019-01-18

[《周兢：抗疫中的閱讀遊戲干預 ---提升學前兒童面對災難的心理彈性教育》](#)

作者：周兢 張莉 發表：中國學前教育研究會公眾號 發表時間：2020-02-20

《邱學青：遊戲調適：宣洩、補償與自癒》

作者：邱學青 發表：中國學前教育研究會 發表時間：2020-02-21

《危急時刻，家長如何做好幼兒心理撫慰，聽聽專家的建議》

作者：秦旭芳 發表：中國學前教育研究會 發表時間：2020-02-06

《疫情期間，兒童青少年出現焦慮情緒、衝突增多怎麼辦，聽專家來解答》

作者：教育部新聞辦 發表：微言教育 發表時間：2020-02-19

《當我說了一百遍，孩子也聽不進去怎麼辦？》

作者：周歆媛 發表：中科啟智兒童發展中心 發表時間：2020-04-08

《疫情時期學前兒童家庭遊戲指南》：奉獻給 3-6 歲家長宅家陪娃的六類遊戲
活動攻略詳解

作者：遊戲與玩具專委會 發表：中科啟智兒童發展中心

發表時間：2020-04-08

[《2019 新型冠狀病毒感染疫情對兒童青少年心理的影響及家庭干預的建議》](#)

作者：李廷玉，等 發表：中國兒童保健雜誌 發表時間：2020-03-05

[《超乾貨「災難應對法」今天推出完整全文 PDF 版了！》](#)

發表：萌芽研究所 BUD 發表時間：2015-09-02

成人應對災難衝擊：

[《災難中倖存、痛失所愛：我們如何應對突如其來的變故？》](#)

作者：陳賽 發表：三聯生活週刊 發表時間：2019-04-07

‡ 方法 11：參與有趣的活動 (Engaging in Fun Activity)

通常在災難時期，讓所有人都待在家中以保證安全是十分重要的。在新型冠狀病毒大流行期間更是如此。家長們往往不知如何幫助孩子應對無聊，以及無法出門。Karen Wood Peyton 寫過一本很有用的書叫做《家庭前線：大流行病期間鼓勵你的孩子發展與成長的活動》(Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic.) 這本書在亞馬遜上是可以免費獲得的(在本書寫作期間)。該書涵蓋了 100 種可以和孩子一起開展的活動。它分為九個章節：

家庭中的社會活動 (例如：家庭遊戲之夜；家庭化妝舞會)。

居家粗大動作鍛煉 (例如：開展家庭尋寶活動；進行家庭鍛煉)。

居家精細動作鍛煉 (例如：桌遊棋盤遊戲；積木遊戲)。

趣味美食活動 (例如：做一個盲味測試；舉辦一場國際美食晚宴)。

學習時間 (例如：組織一場展示與演講活動；去虛擬「博物館」)。

燈光，相機，開始！ (例如：開展才藝表演秀；觀看家庭老電影)。

手工和創意類活動 (例如：搭建一座堡壘；給書籍插畫)。

戶外活動 (例如：收集樹葉；玩解凍遊戲)。

自我照顧活動 (例如：營養；衛生；睡眠)。

參與這些活動的好處在於既能動員全家人一起活動，又兼具趣味性與教育性，還能夠將注意力從壓力事件中分散出來。

‡ 方法 12：家庭會議 (Family Meeting)

家庭在緊張狀態下兒童會受到影響，召開一次家庭會議能有效應對家庭關係緊張與分歧。例如：家庭成員為觀看哪個電視節目而爭論；關於一日三餐和就寢時間意見不一；家庭成員之間關於任何事情所產生的分歧。家庭會議由所有家庭成員共同參與，並圍坐成一圈。通常一周召開一次家庭會議（若經常發生分歧，可縮短時間，例如一週兩次），並有時間限制（大家庭 1 小時，小家庭 30 分鐘）。

開始由一位家長介紹基本規則：

- a) 每個人有一次發言機會；
- b) 不允許罵人、詛咒、或大聲喊叫；
- c) 每位家庭成員可就一些擔心的事情進行 2-3 分鐘的輪流發言；
- d) 會議的重點應是嘗試理解每位家庭成員的擔心，並尋找問題的解決方法；
- e) 發言前需要得到允許，可以使用毛玩具或者球充當提示物，只有當提示物拿在你手中時，你才允許發言。

拿到發言允許的家庭成員就自己的擔心最多分享 3 分鐘後（需要有一名家庭成員充當計時員），提示物傳遞給右手邊的家庭成員。如果他們願意，可分享不超過 3 分鐘，或者他們可以將提示物傳遞給右邊的下一位成員。這種輪流發言的方式一直持續到家庭會議所分配的時間結束為止。以下是一個家庭會議的案例：家庭中的父親和母親要求召開一次家庭會議討論他們的兒子（10 歲）與女兒（8 歲）之間的爭吵。

母親：「我想我們的家庭會議可以開始了。請記住我們的規則：我們所有人都需要以尊敬他人的態度發言，不允許大聲喊叫、罵人或者說髒話。我們的目標是聽取每位家庭成員的擔憂與觀點，並嘗試與思考問題的解決方法。」

爸爸：「我們是一個家庭，任何東西影響了我們之中任何一個人就是影響了我們所有人。請記住，只有當你拿著『發言許可』時——我們會使用這個球——你才可以發言，並且不超過 3 分鐘。」

母親：（把球交到女兒手中）「好的，要不就從你開始，和我們談談令你憂慮的事情。」

女兒：（拿著球）「每當我看電視時，他（指著哥哥）就會進來換台。」

兒子：「不，我沒有。」

母親：「兒子，你得等到輪到你時才能發言。只有拿到球的人才允許發言。女兒，請你繼續說。」

女兒：「我最喜歡的電視節目在星期三下午 5 點鐘開始，昨天我在看電視的時候，他抓起遙控器就把頻道換到了一些警察節目。我讓他調回來，但是他朝我大喊，叫我走開。」

母親：「謝謝你分享了你的感受。那一定讓你感到很難過，現在請把球傳給你哥哥。兒子，現在輪到你發言了。」

兒子：「這不公平！她只看動畫片，我的是運動節目，也在同一個時間，它更加重要。並且我比她年紀大！」

母親：「謝謝你分享了你的感受。請將球傳給你的爸爸。爸爸現在是你的發言時間。」

父親：「我認為我們需要討論一個對你們都有用的解決方法。我建議我們每週都將這兩個節目錄製起來，然後你們兩個就能在不同時間進行觀看了。（把球傳給了母親）。」

母親：「我想到了一個問題：要是他們想在同一個時間進行回看呢？（把球傳給

了女兒)。」

女兒：「那要是我們輪流看呢？我和他可以在不同一天觀看我們各自的節目。
(把球傳給了哥哥)。」

兒子：「我可以將日期安排寫在一張紙上，在不同日期寫上我們各自的名字，這樣我們就知道輪到誰了。(把球傳給了媽媽)。」

媽媽：「我們家庭會議的時間差不多也到了。這聽起來是個很好的解決方法，有人同意我們嘗試這個方法嗎？(所有人都同意)。我們在下週五的家庭會議上可以談論一下這個方法的實施效果。」

召開家庭會議的優點在於，它允許以結構化的方式分享家庭中存在的問題，避免了任何一位家庭成員壟斷了家庭的話語權。召開家庭會議的方式還有很多種，這裡推薦一本與召開家庭會議相關的很有用的書：**Family Meeting Handbook：Here for Each Other, Hearing Each Other.**

關於作者

Valerie Appelton 博士

Appelton 博士在三藩市大學獲得教育心理學專業博士學位(EdD)。她是三藩市大學兒童與家庭發展中心社區諮詢中心的第一批博士實習生之一。Appelton 博士曾是東華盛頓大學（華盛頓州，切尼市）的教授兼院長，講授藝術治療。她同時也是許多藝術治療師的導師，他們對她獨特的教學風格讚譽有加。她的著作包括：

‘Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma’，‘An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting’，‘Team building in educational settings’，‘School crisis intervention: Building effective crisis management teams’，與‘Using art in group counseling with Native American youth.’。我們非常遺憾的告知大家，她已於 2005 年去世。我們也十分感激 Appelton 博士將其獨特的藝術治療貢獻給了《災難衝擊：如何應對重大災難導致的情緒壓力》這本書。

Brian Gerrard 博士

Gerrard 博士在新南威爾士大學（澳大利亞，悉尼）取得社會學博士學位，並在多倫多大學取得諮詢心理學博士學位。他是三藩市大學的名譽教師，並開發了婚姻家庭治療碩士專案（MFT），並擔任 MFT 專案協調員長達 14 年。他的研究方向側重於家庭系統與問題解決方法的整合。他同時也是一名資深的管理者，曾三次擔任三藩市大學諮詢心理學系主席。目前，他是三藩市大學兒童與家庭發展中心的理事會成員。該中心由 Girault 博士共同創立，多年來一直管理著美國規模最大，執行時間最長的以學校為基礎的家庭諮詢專案。其「可能的任務項目」（Mission Possible Program）已經為 70 多所灣區學校的超過 20,000 名兒童與家庭提供了服務。Gerrard 博士還是基於學校的家庭諮詢研究所所長兼牛津大學基於學校的家庭諮詢研討會主席。目前，Gerrard 博士是加利福尼亞州伯克利市西方社會研究所的首席行政官兼核心教員。他還是 *School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's*

Guide (Routledge, 2019)這本書的高級編輯。Gerrard 博士與妻子 Olive 同住在佛羅里達州，他養的貓比他承認的要多的多。

Suzanne Giraud 博士

Suzanne Giraud 是加州太平洋醫學中心兒科卡爾馬諾維茨 (Kalmanovitz) 兒童發展中心的臨床主任。Giraud 博士是一名為兒童、青少年、年輕人和家庭提供服務的心理學家，並積極服務於醫學中心的社區健康專案超過 25 年。此外，她還曾在三藩市兒童與家庭委員會任職了 12 年，目前是三藩市健康委員會的成員，是 DeMarillac 學院的受託人，也是三藩市大學健康專業顧問委員會的成員。Giraud 博士曾在許多非營利組織的理事會任職，包括漢密爾頓家庭中心 (Hamilton Family Center)、流浪者之家 (Home Away From Homelessness) 和天主教慈善機構 (Catholic Charities)、科爾曼促進會 (Coleman Advocates)。她發表了許多演講，並參與了教育、健康、兒童發展和心理/行為健康領域的研究。Giraud 博士因其傑出貢獻而獲得美國銀行當地英雄獎 (The Bank of America Local Heroes Award)、加利福尼亞太平洋醫療中心總裁獎 (The California Pacific Medical Center's Presidents Award) 和州議會第 12 屆大會區年度女性獎 (State Legislature 12 th Assembly District Woman of the Year Award)。Suzanne 是三藩市的本地人，與丈夫住在一起。

Emily S. Girault 博士

Girault 博士在史丹福大學取得教育學博士學位。她是三藩市大學諮詢心理學系的名譽教授。她教授團體諮詢、家庭治療、人格以及婚姻和家庭治療實習。Girault 博士在諮詢心理學系的第一個校外婚姻和家庭治療專案 (位於加利福尼亞州帕洛阿爾托市) 的開發中發揮了重要作用，該計劃成為了其他 4 所大學校外計劃的參考模式。她還是三藩市大學兒童與家庭發展中心的聯合創始人。該中心多年來一直管理著美國規模最大、執行時間最長的以學校為基礎的家庭諮詢專案。其「可能的任務項目」(Mission Possible Program) 已經為 70 多所灣區學校的超過 20,000 名兒童與家庭提供了服務。Girault 博士是基於學校的 (School-Based) 家庭諮詢研究所的創始

成員，並且在成立牛津大學基於學校的家庭諮詢研討會上發揮了重要作用。她作為合著者的文章 ‘Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change’ 在社會教育雜誌（the journal Social Education）上獲得了發表。Girault 博士的研究興趣是基於學校的家庭諮詢、反思性教學和心理類型（Myers-Briggs 類型指標）。

Sue Linville Shaffer 博士

Sue Linville Shaffer 在三藩市大學的諮詢心理學專業取得教育學專業博士學位。1989 年至 2018 年，她是三藩市大學的諮詢心理學專業研究生課程中的講師之一。Sue 在 1990 年至 2005 年期間擔任半島中部臨終關懷醫院（Mid-Peninsula Pathways Hospice）的顧問和喪親服務專家，設計和協調臨終關懷小組的工作，並為灣區醫院和護理人員提供了喪親服務在職培訓。從 2006 年開始，Sue 成為 Kara 的顧問和臨床員工，Kara 是一家非營利性哀傷輔導機構，為加利福尼亞州帕洛阿爾托市的個人、家庭和兒童提供哀傷和創傷支援服務。她於 2006 年至 2020 年擔任該機構的臨床服務總監。2011 年至 2016 年期間，Sue 加入了灣區高級危急事件壓力管理團隊（Critical Incident Stress Management），在包括灣區在內的各種學校、機構和工作場所中，協調危機會談與干預服務。30 年來，Sue 一直在加利福尼亞州門洛派克私人執業。她目前服務於個人、年輕人和家庭，以及提供年輕寡婦和鰥夫支援小組、失去母親的哀傷女兒小組，以及為其他與災後創傷和康復相關的小組服務。

針對本手冊如你有任何回饋，歡迎你郵件聯繫原作者 Dr. Brian Gerrard (gerrardba@usfca.edu)，中文翻譯組織方道寧諮詢(project@edawning.com, 微信號：Dawningsocialservice)，或澳門明愛(caritas@macau.ctm.net, +853 28573297)。請告訴我們這本書中的哪些方法最能幫助了你和你的孩子，也歡迎告訴我們你對改善本書的建議，這都會對我們有所裨益。