

# 《创伤后儿童心理健康的恢复》

## 【课程背景】

灾害对所有经历的人都是严重的创伤，而儿童因为心智尚未成熟，受到的影响更大。许多儿童会出现身体及心理的困难。一般来说这些情绪反应，在几天之后，经由老师和家里人的支持之下会慢慢减轻。

## 【课程目标】

1. 识别儿童心理异常的表现
2. 帮助儿童恢复心理健康

## 【课程对象】

老师 家长

## 【课程时间】

1 天 (6h)

课程方式：

理论讲述 案例分析 现场演练

## 【课程大纲】

### 第一章：儿童心理异常的表现

- 1、儿童变得非常不安和紧张焦虑。
- 2、突然谈一些和现实不相关的事情，尤其是好像重复看到灾变的现场，或者是听到旁边不存在的声音等等。
- 3、儿童变得非常敏感，如惊弓之鸟似的一有风吹草动就非常紧张不安。

- 4、坐立不安，难以专心。
- 5、变得没有表情，好像任何事他都不在乎，激不起他的情绪反应。
- 6、退缩，对别人的谈话、别人的关心没有兴趣，从人群中退缩。
- 7、睡不着觉，或者半夜常常惊醒，恶梦不断。
- 8、行为退化到更小年龄的行为，如咬手指、尿床、口吃、缠着人不肯离开、哭闹像个小婴儿行为。
- 9、强烈的罪恶感，或者非常的不快乐，甚至出现伤害自己或说些和死有关的事情。
- 10、出现一些身体的症状，如头痛、肚子痛、恶心、头晕、尿床、尿频、身体某一部份不能动或是晕倒等等。

## **第二章：用绘画的方式疏导儿童心理创伤**

让孩子可以选择用画图的方式来表达自己的想法与情绪。把问题设计成绘画的主题，让孩子自由选择采用具体或抽象的方式来画。画完图之后，宜采用开放讨论的方式与孩子一起讨论整个活动过程，这可以帮助整理其经验并表达情感。试着去读懂孩子的图，把它视为一种沟通的方式。

- 1、用图画写成日记。画下与事件有关的人物、地点、活动等。将所画、所写的集结成册，也不妨尝试用计算机绘图方式。
- 2、共同制成墙报画成为一个“故事集”。让孩子们以目前生活中正在进行的事情为内容来画这张墙报。每一天都可以去看、去增加一些内容。鼓励孩子说出画的是什么。当完成时可将它当成是一个大家共同克服困难的示范，加以讨论并庆祝，还可以做成照片、投影片来展示、呈现。

3、剪贴画创作(将各种材料加以组合运用)。让孩子们利用剪贴照片、杂志、图画、文章、布片等来创作。告诉孩子如果从杂志之类找不到他们要的，可以直接用画的或在剪下的图片文字上加工。这种创作法相当有效，而且对孩子也很有安全感，不必担心自己画得不够好。

### **第三章：绘画治疗的关键点：**

1、要一再地跟孩子确认“没有所谓正确的画法”。在介绍任何一种绘画方式时，要清楚地说明目的 在于画一幅“会表达”的画，而不是一幅漂亮的画。对孩子强调他们所做的不会被打分数或被批评，也 不一定要向他人展示。当孩子不愿意与他人分享时，不要勉强他将作品展示出来。如果孩子不想要保存 画作，也可以允许他们丢弃自己的作品。

2、允许使用各种不同的素材(蜡笔、彩色笔、铅笔等)，但不宜使用水彩，因为对一个受创的孩子 而言，他们经历的灾难是难以控制的，而水彩是一种过于松散的媒介。

3、在绘画的过程中，最好有一个以上的大人陪同，但应尽可能地不要控制及介入绘画运作的过程。

4、颜色、形状等对于不同文化背景的孩子，甚至同一文化背景下不同的孩子而言，都有其不同的 意涵。

5、若有必要更深一层地去探索孩子画作的意义时，可以寻求专家的协助。

### **第四章 用谈话的方式疏导儿童心理**

1、说故事—协助孩子藉由布偶、玩偶或比喻的方式说出或演出故事。也可以利用看图说故事方式 来叙述灾难事件的发生经过。

2、开放讨论—对孩子提出一个主题，可以是一般性的或特定性的主题。可征求自愿者来参与讨论， 可以多多利用照片、图画等来促进讨论。若得到大家的同意，可以把讨论的过程录像下来，再播放给大家看。

3、角色扮演—可以创作一出短剧、利用游戏或角色扮演方式重现有关灾难之情景。如果可能的话，可以提供或共同制作道具、服装，包含灾难时期救灾人员的制服等。可以先告诉孩子灾变发生的经过，让他们在讨论或演出时比较熟悉这些情节，而不会有威胁感。

### **第五章：谈话治疗时提问的方法**

1、当灾难发生时，你在那里？当时你正在做些什么？当时你的家人在那里？当时你的朋友在那里？当时你正在想些什么？你看到了些什么？你感觉到什么？你听到了些什么？出现了什么声音？你闻到了些什么？

2、在灾难发生后，你做了些什么？有什么改变了？(包括生活方式、生活环境)你的反应如何？你“失去”了些什么？(包括被丢掉、受损、被偷等)你自己或你所认识的人，有人受伤吗？你周遭的家人或朋友(包括宠物)怎么了？在灾难发生后，你做了些什么梦？在灾难发生后，你觉得自己有什么地方不一样？

3、你现在再想到这次灾难时会觉得怎么样？是什么让你感觉舒服些？你所认识的人当中，有人在这场灾难中死去吗？你是怎么度过之前那段痛苦的日子？如果它再度发生的话，你会有什么不一样的作法？你是怎么帮助其它人的？下次你又将怎么做呢？

### **第六章：谈话治疗中的注意事项**

使用开放式的问题，因为开放式的问题可以引发孩子较多语言表达。避免在提问时只能回答“是、不是”、“有、没有”就结束的问题。

尽量让每个孩子都有表达的机会，但是允许某些语言能力较不好、害羞、不习惯表达自己的孩子不发表意见，多多鼓励同侪间的相互支持。

接纳孩子的感受，让他们知道自己的反应是正常的，可以使他们安心。请记住您的角色是促进及引导，不要去控制整个讨论的内容，这样对孩子最有帮助。

好好地听孩子讲完之后，在适当的时机，可以试着提出一些温和的建议。譬如说：“除了那种想法和解决事情的方法之外，会不会也有别的方法可以解决呢？”，这类开放式的问题可以逐渐地帮忙孩子整理、反思自己的情绪与想法，对他们未来的调适和心理建设将有所帮助。