

兒童遇到突發事故時常見的心理反應及處理方法

兒童遇到突變的常見心理反應

1. 害怕及恐懼:

害怕失去身邊重要的人，擔心他們及自己會有危險或染上疾病，甚至死亡，因此對環境感到不安全（例如怕黑，怕人多的地方容易染上疾病，想別人陪伴）。

2. 混亂及不知所措：

由於傳媒有很多關於新型冠狀病毒的報導，兒童未必有足夠的判斷力去了解事件的發展或報導的真確性，而幼童也會加入自己豐富的想像，以為自己身處環境也正‘危機四伏’，不懂如何應變。



3. 身體症狀：

發惡夢、失眠、食慾不振、心跳、手震、冒汗。



4. 行為動機減弱：

沒精打彩、沒心機、對一向喜愛的活動或事物失去興趣（唔想玩）、退縮。

5. 心煩氣躁：

容易煩躁、發忤憎、易怒。

6. 思緒混亂：

有關事件的報導或影像在腦海反覆浮現或抗拒想起事件，或重覆問一些相同問題以求安心（例如：會否繼續停課？如果一直停課，我怎麼辦？）

家長和同工可參考以下幫助兒童適應的建議方法，與他們一起‘轉危為機’：

1. 過程中保持冷靜，才能有效處理兒童的擔憂及不安。

2. 容許孩子表達感受，多聆聽。

3. 容許兒童提問，以孩子能明白的說話消除他們的疑慮，例如用一些簡單具體的說話去解釋現時的情況：

「而家香港出現一種病毒，細到睇唔到，哩D病毒會口係我地口既口水鼻涕同埋糞便裏面。如果D病毒走左入我地口既眼耳口鼻，我地就會好唔舒服，所以我地就要戴



口罩，唔好用手捽眼同鼻，或者玩個口罩，仲要成日洗手，明唔明？」

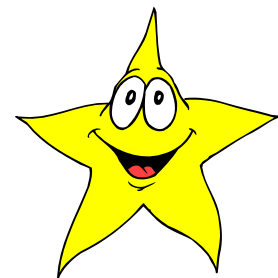
4. 可鼓勵兒童把所思所想畫出或寫下，也是疏導他們情緒的方法。
5. 對於年紀較大的兒童，可留意和尊重他們自創的應變方法。他們有時候會比成年人更有創意。保持良好的溝通，好好利用這機會來把距離拉近。多客觀和理性地和他們討論，鼓勵他們抒發感受。
6. 引導他們發揮正面思想，增加心理上的控制感，如：
 - 「我現在戴上口罩又日日洗手，我正在幫自己減低吸入病毒的機會。」
 - 「現時醫生已掌握更多有關此病症的資料，醫好嘅人愈來愈多啦。」
 - 「雖然停了課，但我仍可用不同的方法去學習新知識和幫自己解悶。」
7. 適量的遊戲：

對兒童來說，遊戲是最好的鬆弛方法，適量遊戲可抒發不安的情緒，也可暫時轉移他們的注意力



兒童不用上學，整天留在家舍或家中，容易感到煩悶及出現滋擾行為，同工可與兒童定出一些活動安排，如：

1. 做個 **抗‘炎’大使**：
 - ✓ 如設計及寫心意咭給前線醫護人員或受感染的市民
 - ✓ 在宿舍內設計標語，提醒大家注意環境及個人衛生
 - ✓ 設計創意口罩或恤衫
 - ✓ 一起清潔家居或大掃除
2. 鼓勵善用時間：
 - ✓ 做個小藝術家，一起做簡單手工藝
 - ✓ 整理私人相簿，寫日記
 - ✓ 與同學及家人保持聯絡
 - ✓ 容許適當的運動
 - ✓ 自己感興趣的活動
3. 維持穩定的作息時間：
 - ✓ 與兒童協議溫習及遊戲的時間



社會福利署
臨床心理服務科
2020年2月