

儿童心理危机的干预策略

扶长青 张大均 刘衍玲

(西南大学心理健康教育研究中心, 重庆 400715)

摘要 地震突发性强, 危害严重, 往往使儿童产生思维不清、意志失控、情感紊乱等心理危机, 如果不及时进行心理疏导, 儿童可能长期沉浸在痛苦中难以自拔, 身心健康受到影响, 最终酿成精神疾病, 影响其一生。通过概括梳理 7 种常用儿童心理危机干预策略, 以期为灾后儿童心理危机提供参考。

关键词 5·12 地震; 儿童; 心理危机; 干预策略

分类号 B849; R395

心理危机 (psychological crisis) 是指由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力, 出现了用现有的生活条件和经验难以克服的困难, 以致使当事人陷于痛苦、不安的状态, 常伴有绝望、麻木不仁、焦虑, 以及植物神经症状和行为障碍 (姚玉红, 2008)。5·12 大地震的突发、强破坏性, 给卷入灾难事件的所有人都会留下心理阴影。儿童受到的影响更会是长期的, 使他们长期处于紧张状态, 干扰正常的学习和生活 (胡亚美, 江载芳, 2002); 并可能在成年期引发一系列精神卫生问题, 包括社会适应不良、心境障碍、焦虑障碍、酒精滥用、人格异常、自杀及暴力行为 (Udwin, Boyle, Bolton, O'Ryan, 2000; Terr, 1981; Winje, Ulvik, 1998)。因此, 在心理危机发生之时, 需要对儿童进行科学有效的心理干预。本文将常用的 9 种儿童心理危机的干预策略总结于下。

1 哀思传统表达训练

哀思传统表达训练的目的在于合理排解负性情绪, 消除不合理信念, 恢复正常心理行为模式, 重建信心与生活目标, 可分为以下步骤: 1) 开场白, 交代活动的目标和意义; 2) 合理设置情境, 导入庄重的哀思状态。如晚上用“5·12 烛光”, 播放可以寄托哀思、唤起力量的音乐或视频, 与音像同时深情颂读铭思词等; 3) 让儿童闭目冥想要对逝者说的话 (想好后, 动大拇指示意), 然后分享 (每人介绍并解释, 充分宣泄与共情); 4) 归纳与引导, 说明对逝者的话是他们自己真情实感表达, 寄托哀思,

使之觉得轻松和安慰, 有一种释然和亲切的感觉; 5) 播放轻松与超然的音乐或视频, 让儿童闭目冥想逝者对他 (她) 的希望, 然后分享。目的在于树立新的生活目标, 明确今后的努力方向; 6) 归纳指导, 说明铭记逝者的希望是对逝者的最好纪念 (着力肯定其中具有典型意义的正向、积极的目标和方向), 过去一些非理性的信念, 是可以理解但却是应该改正的。引导儿童在积极心态与非理性信念之间思辨, 帮助其在灾难中成长; 7) 调整心态、回到现实、强化目标。播放深情、有力、面向未来的视频音乐或歌曲 (必要时可重复 1~2 次), 儿童闭目聆听, 渐渐睁开眼睛, 可以共同歌唱, 并简要强调一两位“逝者的期望”共勉, 结束训练。

2 哀伤辅导

哀伤辅导 (grief work) 强调在悲痛面前, 不能沉溺于痛苦中, 而应让自己感受和经历痛苦, 通过哭号等方式发泄情感, 消除罪恶感、羞耻感、孤独感、进而接纳事实, 找到生命的意义 (Lindemann, 1944)。哀伤辅导的目标是: 1) 协助儿童面对失落; 2) 协助儿童处理已表达的或潜在的情感; 3) 协助儿童克服失落后再度适应正常生活的障碍; 4) 以正向的方式鼓励儿童向逝者告别, 并坦然地重新将情感投入到新的关系里。哀伤辅导要经历 4 个阶段的任务 (Worden, 2002): 1) 接受失落的真实性; 2) 经验悲伤的痛苦; 3) 重新适应一个逝者不存在的新环境; 4) 将情绪从已逝者身上转移到生活上。

倾听在哀伤辅导中必不可少。倾听需要用心听, 并通过搂抱、抚摸、逗笑等“形体语言”与儿童“交谈”, 表达注意和关爱, 理解儿童言语所传达的信息。可使用以下问题引导与儿童的交谈: 1) “告诉我发

收稿日期: 2008-12-08

通讯作者: 张大均, E-mail: zhangdj@swu.edu.cn

生了什么事？”仔细倾听儿童叙述，了解其对灾害的误解，让其知道现实，以便消除其误解。2)“现在大家都在做什么？”要告诉儿童大家都在努力，还可适当地告诉儿童一些解决问题的办法。3)“你最担心的是什么？”有时这种担心与关于灾难的误解有关。可以利用这个机会向他们保证你和其他人会尽其所能保证灾后的安全，尽快恢复正常的生活。4)“你还有什么事要告诉我或想让我知道？”使儿童知道你愿意跟他谈话，他(她)不必保留任何问题，没有什么不可以讨论的问题。

3 心理宣泄法

心理宣泄法即主动倾听儿童心中积郁的苦闷或思想矛盾，鼓励其将内心情感表达出来，并通过观察和讨论他人及自己的反应，帮助儿童在心理上消化创伤体验，较好地适应社会环境，避免引起更严重的后果。在进行宣泄时，要对经历地震灾难的儿童采取关怀、耐心的态度，让他们畅所欲言而无所顾忌，使得他们由于不良情绪得到宣泄而感到由衷的舒畅，进而强化他们战胜地震灾难的信心和勇气。

同时，心理危机干预者要保证保守秘密，并在心理宣泄的过程中及时给予温和的正确指导。

4 绘画疗法

绘画是无意识的窗口，咨询师可以通过解释绘画的象征意义和倾听绘画者自己的解释来进行心理分析(Malchiodi, 1998)。绘画主要包括涂鸦画、自由画、续笔画、画人测验(D-A-P)、动态“房一树一人”测验(K-H-T-P)、家庭动态图(K-F-D)、学校动态图等。近年来还有画自画像、画一位异性、画雨中之人、树木人格图、画“最近的问题和情感”或“此时此地的感受”，画出自己的3个愿望等等。根据投射原理可从三个层面对儿童绘画加以解释：表层内容，相关内容及象征性内容。另外，所画形象的大小、位置、阴影和颜色，省略、夸张分离等都可以传达有用的信息。笔者之一曾于震后(5月17日)赴灾区开展心理援助，工作之一就是策划了“心愿墙”活动，这些绘画主要包括两种内容，一种是儿童在地震中的经历，如房子下沉、教室垮塌等。这些绘画使儿童将自己的经历和感受充分表达出来，起到了宣泄的作用，有助于减缓儿童的紧张和恐惧。另一种是未来的美好生活。如未来的家园、未来的学校等，儿童用这种方式表达了对未来美好生活的信心和坚持。

5 死亡教育

死亡教育(Death education)是一个敏感话题，在此次汶川大地震中逾8万同胞死亡，而儿童的死亡概念是无法接受也无法否认的，会产生一些不切实际的联想和担忧，所以死亡教育不应忽略，一些学校和组织通过举办烛光晚会来悼念亡者，就是进行死亡教育的一个好形式。死亡教育的目标可分为认知、情感、行为、价值等四个层面：1)认知层面目标：为儿童提供各种有关死亡的事件和经验的信息，通过提供实例以及案例讨论，使儿童了解并整合这些信息；2)情感层面目标：让儿童学会如何面对死亡、濒死和丧恸的感情与情绪，重点在于教导儿童在面对丧恸时如何正确处理哀伤情绪，分享与讨论哀伤的情绪体验是重要方法；3)行为层面目标：让儿童知道如何或什么反应是正常的，自己如何或如何帮助别人表现哀伤的情绪；4)价值层面目标：帮助儿童澄清、培养、肯定生命中的基本目标与价值，通过死亡的必然终结性来反思生命的意义和价值。藉由死亡教育让儿童认识生命、领悟生命、珍惜生命。

6 灾害教育

灾害教育(Disaster education)是每个儿童的生存必修课，学校是进行灾难教育的主阵地。灾难教育的内容包括灾难知识教育(灾难的种类、危害、前兆和表现、原因、规律等)、灾难应对教育(灾难预防与救助教育)、灾难心理和灾难体验教育(杨挺, 2008)。学校灾难教育的途径有四：1)在学科教学中渗透灾难教育(如在生物课中讲授病毒的传播、预防、隔离等；在地理课上传授灾难的前兆及如何应对、野外生存的知识；在心理健康课上注意对学生应激能力的培养。)；2)开设专门的灾难教育课程。如美国把应急准备教育纳入中小学校的社会课程(包括美国红十字会开发的“灾难演习”培训课程)，它的目标是向5~14岁的儿童及家庭传授防灾信息，并通过提供知识、技能和工具，提升或改变他们的行为，有效应对灾害。孟加拉国设计了儿童减灾学习手册，帮助学生了解自然灾害，学习如何采取有效的减灾手段，并通过学生将这套学习手册推广到整个社区当中，使更多的人能够了解灾害，学会应对灾害的技能。除文字介绍和说明外，手册还设计了一些游戏，帮助儿童进行学习和实践，并鼓励家长 and 教师参与到防灾教育的演练和模拟当中。3)进行灾难知识宣传，可通过专题讲座式、资料展览或

发放等方式进行；4) 让学生进行灾难情境模拟与角色扮演；5) 开发灾难教育的软件、游戏等。东南亚海啸后，联合国粮食计划署发布了一款“粮食部队”(Food Force)的视频游戏，教育儿童如何在重大人道危机中应对分发食物的挑战。游戏要求儿童完成6个虚拟任务，这些任务反映了救援行动时所面临的真实障碍和困难，这种寓教于乐的教育形式是很成功的设计。

7 社会支持系统的建构

社会支持系统主要包括父母及其他亲人、老师和同学、社会各方的关爱等等。社会支持对处在危机中的儿童来说非常重要。

家庭危机干预可以：1) 加强家庭成员之间的联系。灾难后儿童最容易出现无助和恐惧，他们急切需要得到家人的支持和安慰。2) 家长与儿童进行情绪上的分享与支持，要信息互通，并对儿童激烈的情绪波动表现容忍。危机会激发儿童很强烈的情感爆发，如愤怒、恐惧、悲伤、负罪等。当痛苦、无法接受的感情得不到表达和支持时，则容易出现情绪骚动、愤世嫉俗、破坏性行为、药物或酒精滥用。3) 扩展家庭的社会网络，家庭获得亲人、社区、社会网络在心理、情绪、行动和经济上的有效支持。这对于失去房屋和父母的儿童来说，尤其重要。

社区危机干预可以：1) 通过加强社会支持体系，建立联合体，共享支持体系和资源，并把它作为儿童康复的重要基础。2) 让儿童加入到有关创伤和应对的故事讲述中，故事应该足够多以尽可能包括不同的经历。如美国在Katrina飓风之后，社区为儿童组织了“我的Katrina故事”社区活动。活动中提供了各种信息和故事，帮助儿童记住、记录和完整地看待这一事件。这其中不仅包含了悲痛、糟糕、恐惧的部分，更包括了人们所做的助人、勇敢、优良的行为(Walsh, 2007)。3) 重新安排儿童的生活

节奏，举行集体康复仪式，把悲痛赋予意义和认同。除了官方有组织的正式仪式及而后的纪念事件之外，还可以举行一些非正式的仪式和纪念活动。4) 带给儿童积极的远景目标，重燃对未来的希望。

上述干预方法，可以单独使用，亦可联合使用。有些干预策略需要干预者在危机发生之前接受过专业的培训；有些策略则相对简单，但干预者亦应掌握儿童心理学和心理危机干预的基本常识。

参考文献

- 胡亚美, 江载芳. (主编). (2002). *实用儿科学*. 北京: 人民卫生出版社.
- Malchiodi, C. A. (1998). *儿童绘画与心理治疗——解读儿童画*. (李晓庆译). 北京: 中国轻工业出版社.
- 杨挺. (2008). 灾难教育: 学校教育的重要课题. *中国教育学刊*, 11, 17-20.
- 姚玉红. (2008). 地震灾后心理危机干预. *现代预防医学*, 35(12), 2403-2404.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101, 141-148.
- Terr, L. C. (1981). Psychic trauma in children: observations following the Chowchilla school-bus kidnapping. *American Journal of Psychiatry*, 138, 384-396.
- Udwin, O., Boyle, S., Bolton, D., & O'Ryan, D. (2000). Risk factors for long-term psychological effect of a disaster experienced in adolescence: Predictors of posttraumatic stress disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(8), 969-979.
- Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: strengthening family and community resilience. *Family Process*, 46(2):207-227.
- Winje, D., Ulvik, A. (1998). Long-term outcome of trauma in children: The psychological consequences of a bus accident. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39, 635-642.
- Worden, J. W. (Ed). (2002). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Co.

A Review on Intervention Strategies of Psychological Crisis in Children

Fu Chang-Qing, Zhang Da-Jun, Liu Yan-Ling

(Research Center of Mental Health Education, Southwest University, Chongqing 400715, China)

Abstract: Earthquake, as is sudden and serious, often causes children to have serious psychological imbalance, such as fuzzy thinking, wild will and disorder sensibility. If we do not timely process psychological intervention, children may be immersed in a long-term pain, which ultimately lead to mental illness. This paper sums up seven intervention strategies and with a view to maintain children's mental health.

Key words: 5 • 12 earthquake; children; psychological crisis; intervention strategy