

【逃犯條例】小學生觀看衝突場面發惡夢 社工教 5 招疏導情緒



撰文：王淑君 2019-06-18 21:30 最後更新日期：2019-06-18 21:30

近日電視和網絡平台上，也不斷播放警民衝突的片段，有家長表示讀小學的孩子看過片段後，晚上睡覺時發惡夢。小學生未必有足夠的理解能力明白社會事件，家長擔心他們的情緒未能疏導，影響日後的身心發展。社工建議，如父母發現孩子的情緒已受影響，宜先停止接收有關的資訊。

近日就《逃犯條例》的修訂，社會上引起了不同意見人士的迴響，早前更發生過大型的警民衝突。在資訊快速傳播的香港，電視和各個網絡平台上，都反復播放過衝突的片段。有家長反映，就讀小學的孩子在觀看畫面後，感到情緒不安，甚至晚上發惡夢，擔心影響他們的日常生活和身心發展。

防止虐待兒童會署理總幹事黃翠玲姑娘表示，年幼的孩子或許不明白影片上的畫面，「睇到好多人打交會驚」。一旦家長發現小朋友的情緒已受到影響，建議先嘗試以下 5 步。

第一步：停止接收相關資訊

黃姑娘指，假如小朋友出現情緒不穩、焦慮和發惡夢的情況，已代表小朋友的身體已負荷不到負面的資訊和畫面，此時應該暫時停止接收相關的訊息，讓小朋友和資訊隔離。「即使家長想留意事態發展，可以在親子以外的時間，選擇用電視以外的途徑去接收。」她補充說。



(資料圖片)

第二步：按理解程度解釋

假如小朋友主動問起事情的起因和情況，家長可按他們的年齡、理解和認知的程度，客觀和解說社會的狀況。小朋友亦有權利去了解事件，父母可以說「社會上有很多不同的人，大家有不同的背景、立場和意見，大家都權利表達自己的想法，包括兒童也有表達自己的權利」，父母也應強調「表達意見時，應以互相尊重為基礎，再用溝通和商量的方法嘗試解決」。

小朋友從影片畫面接收資訊，未必理解衝突的細節，理解為「他們在打架」。父母和他們討論時，也可以提及「打架和傷害自己，也不是解決問題的最佳方法」，鼓勵小朋友有意見時可以和父母表達和商量，父母很愛他，會盡力協助他解決疑惑。



防止虐待兒童會處理總幹事黃翠玲。（受訪者提供）

第三步：陪伴在側

孩子出現不安情緒和發惡夢，也是缺乏安全感的表現。因此，父母宜多花時間陪伴在側，增加孩子的安全感，明白父母會保護他、讓他感到安全。



（Photo AC 圖片）

第四步：勿否定孩子情緒

當小朋友向父母表達不安時，父母不宜說：「你咁細個，呢啲唔關你事。」、「唔使不安，佢哋唔會打你。」而忽略為孩子疏導情緒。

父母應欣賞孩子勇於表達，也應靜心聆聽他們的不安，接納他們擁有負面、不安的情緒。父母可以告訴孩子：「你有不安的情緒，是正常的感覺。」繼而向孩子表示：「你現在是安全的，父母會陪伴你、保護你。」讓孩子感到安心，舒解不安。

第五步：轉移孩子視線

父母嘗試以上 4 步後，可以試播輕柔的音樂、和孩子玩喜愛的親子遊戲，又或是和他商量一下之後的家庭活動，令他的注意力從不安的事件上暫時離開，不讓不安感在心中累積。

黃姑娘建議家長需時刻留意孩子的身心變化，假如嘗試實踐以上 5 步，孩子仍處於焦慮、驚恐的情緒之中，建議尋求社工或心理專家的專業輔導。

參考資料 Reference: <https://www.hk01.com/%E8%A6%AA%E5%AD%90/342041/%E9%80%83%E7%8A%AF%E6%A2%9D%E4%BE%8B-%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E7%94%9F%E8%A7%80%E7%9C%8B%E8%A1%9D%E7%AA%81%E5%A0%B4%E9%9D%A2%E7%99%BC%E6%83%A1%E5%A4%A2-%E7%A4%BE%E5%B7%A5%E6%95%995%E6%8B%9B%E7%96%8F%E5%B0%8E%E6%83%85%E7%B7%92?fbclid=IwAR3fULdoNUxBa35P9LI3hnhvcvzNXoRatrPJbNC5Iz9QjdK9gcNvoYbw4>