

华夏心理援助小组
前言

2008年5月12日14点28分，四川汶川发生7.8级大地震，灾情严重，伤亡人数不断增加，牵动着全国人民的心。

面临此次重大的地震灾害，不仅是儿童，连成人都遭受了相当大的震撼。在这样的灾难事件中，灾区人民面临亲人的死亡、伤害及财物的损失，心理上必定也会产生相当大的震荡与影响，如无助、强烈的害怕、悲伤等情绪。可能会一再地经历地震灾害时的场景、逃避与灾难事件有关的刺激，此种经历可能形成个人的创伤经验，造成某些灾民出现“创伤应激障碍”。同时，可以想象，儿童所承受的压力与伤害远比大人更深刻与无助。

这本《灾后心理自助手册》是我们汇集了灾后心理干预专家、专业心理咨询师和众多心理学工作者的心血智慧编撰而成，希望帮助你了解每个人灾后可能出现的反应，并介绍合理实用的方法用于疏导和化解。

希望这本薄薄的小册子能帮助灾难后的你，学会照顾好自己的心灵，学会寻求帮助，学会照顾自己身边的人！

灾难已经过去，我们并不孤单，让我们携手走出悲伤，用坚定的微笑重建心灵家园！

面对如此重大的灾难，
你可能出现这样的反应

在这场灾难中，也许你的亲人或认识的朋友不幸受伤或罹难，甚至你自己也受到了伤害；也许你失去了自己所爱的人、家园、财产，希望、梦想……人生受到了打击；也许你的经历只有你自己最了解，但我们希望能够帮助你知道每一个人在地震灾害后可能会出现反应，我们希望你能了解，这些反应都是对非常态环境的正常反应，而不是病态的。有研究表明，70%的人会随着时间的推移，经过自身的努力，慢慢恢复内心的平衡状态。因为，每个人的内心都有一种原始的韧力，每一个家庭都有自己的复原力！让我们启动内心深处那份原始动力，走出灾难的阴影，更平和的面对未来的生活。

你可能会有的担心及感受：

- 担心自己会崩溃或无法控制自己
- 觉得无助，没有人可以帮助我
- 觉得人很脆弱、人生无常
- 对自己经历的一切感到麻木与困惑
- 由于身心极度疲劳，休息与睡眠的不足，此时容易产生生理上的不适感，例如晕眩、呼吸困难、胃痛、头痛、无法放松等
- 对于接受帮助觉得尴尬、难堪

- 为亲人或其它人的死伤感到很难过、很悲痛
- 思念过世的亲人，觉得很空虚
- 不知道将来该怎么办，感觉前途渺茫
- 期待赶快重建家园

面对家人或亲友的死伤，你也许会有以下的想法：

- 恨自己没有能力救出家人
- 希望死的人是自己而不是亲人
- 觉得对不起家人
- 觉得上天怎么可以对我这么不公平
- 不断地期待奇迹出现，却又一次再失望



你也会对于救灾行动有许多的愤怒，你会觉得：

- 救灾的动作怎么那么慢
- 生气救灾人员没有尽力抢救
- 别人根本不知道我的需要及感受
- 救灾人员的处理方式让我很生气

我们将你的这些心情和感觉总结一下，
它们主要反应在情绪和身体两个方面：

情绪反应

害怕	<ul style="list-style-type: none"> ·很担心地震会再发生 ·害怕自己或亲人会受到伤害 ·害怕只剩下自己一个人 ·害怕自己崩溃或无法控制自己
无助	<ul style="list-style-type: none"> ·觉得人是多么脆弱，不堪一击 ·不知道将来该怎么办，很茫然
悲伤 或 罪恶感	<ul style="list-style-type: none"> ·为亲人或其他人的过世感到很难过、很悲痛 ·觉得没有人可以帮助我?恨自己没有能力救出家人 ·希望过世的人是自己而不是亲人 ·因为比别人幸运而感觉罪恶
愤怒	<ul style="list-style-type: none"> ·觉得命运怎么对我这么不公平 ·救灾的动作怎么那么慢 ·别人根本不知道我的需要
重复回忆	·一直想到遇难的亲人，心里觉得很空虚，无法想别的事
失望	·不断地期待奇迹出现，却一次又一次地失望
希望	·期待重建家园，希望更好的生活将会到来

身体症状

·疲倦	·发抖或抽筋
·失眠	·呼吸困难
·作恶梦	·喉咙及胸部梗塞
·心神不宁	·恶心
·记忆力减退	·肌肉疼痛
·注意力不集中	·子宫痉挛
·晕眩、头昏眼花	·月经失调
·心跳突然加快	·反胃、拉肚子



遭遇大地震如此严重的灾难事件，我们的身心都经历了超出一般生活状态的危机，因此产生以上的反应，都是**特殊状态下的正常反应**.....如果你也有相类似的感觉，请不必太担心，这些反应很正常，并非是“不好”的，有很多同伴都经历着和你一样的身体、情绪反应，这些反应其实都是我们身体的保护系统在起作用，就好比被火烧了一下，虽然略有疼痛，但疼痛的反应使我们迅速避开火源，保护身体避免更大的损伤。试着接受这些情绪和身体反应，陪伴自己和家人，慢慢走过这段日子，你会逐渐恢复生活的希望。

你可以为自己做什么？

在灾难发生后的最初阶段：

请尝试面对你的痛苦

这真的真的很痛！真的很伤心。

- 在面临重大的丧失时，如此痛苦是正常的，而非表示你心理有问题。
- 你已经很了不起了，尝试着面对这么巨大的悲伤。
- 你会痛苦表示你还活着，还有能力应付这考验。
- 此刻只要体会感受就好，稍后再来学如何处理它们。
- 过一阵子你就会知道，你不会永远停留在这些感觉里的。
- 当你体会到自己的感觉之后，更重要的是去表达他们，但不要因此去伤害自己与他人。

请尝试面对你的痛苦

这真的真的很痛！真的很伤心。

- 在面临重大的丧失时，如此痛苦是正常的，而非表示你心理有问题。
- 你已经很了不起了，尝试着面对这么巨大的悲伤。
- 你会痛苦表示你还活着，还有能力应付这考验。
- 此刻只要体会感受就好，稍后再来学如何处理它们。
- 过一阵子你就会知道，你不会永远停留在这些感觉里的。
- 当你体会到自己的感觉之后，更重要的是去表达他们，但不要因此去伤害自己与他人。

·请接受你的悲伤，说出你的感觉

- 也许你还在挣扎，仍不相信悲剧已经发生在你身上。
- 就算你不相信，它已经真实的发生了。
 - 接受它，这是一个重大的可怕的丧失。
 - 很多人可能叫你不要难过，要你振作，他们是好意，不忍心看你痛苦。
 - 一段时间的悲伤和沮丧是正常的、自然而必要的。你有理由有悲伤的感觉。
 - 哭泣是疏通，减轻悲痛的好方法。请尽情的哭吧！
 - 你有权利悲伤和哭泣，即使我们并未亲身经历你的不幸，我们仍会陪伴你共同哭泣。
 - 暂时的悲伤是有帮助的，只要它不变成慢性的自怜或永久性的自伤。
 - 请不要隐藏你的感觉，试着说出你的感觉，你的所见、所闻、所思、所受，试着向周围的人表达你的需要。
 - 把悲痛诉说出来，这样会让你感到比较好过，也可以帮助你的心灵更快恢复。
 - 要知道，你说出的内心感受，让周围的人可以一起分担你的悲痛。

如果心中有隐隐的害怕感，请深呼吸



- 你当然会害怕。
- 如果你不怕，那才有点奇怪。
- 可能会做噩梦，这是很自然的反应。
- 或许你害怕不确定的未来，怕灾难会再发生，不知道明天会发生什么事。
- 害怕能有效的帮助你避开真正的危险。
- 你可以试着重复告诉自己，“大难已过”，然后做个深呼吸，慢慢吐气。

·你还可以双手交叉轻拍双肩，右手拍左肩，左手拍右肩，这个姿势也正好能拥抱自己，爱惜自己。

疏通你的愤怒

- 每个人在面对失落时都会觉得愤怒，或者至少应该会愤怒，每个人都会！
- 你的狂怒和生气都是正常的，自然而且必要的。
- 你可以对以下这些东西生气：大自然、命运、运气、不公平、目前所处的环境。
- 身体或语言的攻击可以宣泄愤怒，但不要伤害到自己和那些帮助我们的人。
- 如果你正在狂怒，可以试试以下的方法：打枕头、大叫、出去跑两圈。
- 当你选择了表达愤怒的方式，用健康的途径发泄能量，你能避免无谓的争辩、意外和疾病。
- 也许你可以和别人谈谈你的愤怒。
- 当你复原后，你会发现愤怒就会消失。



小心应对你的罪恶感

- 你可能有些罪恶感。
- 这些反应都是正常、自然而且必要的。
 - 你可能常常这么想：“为什么是他死而不是我死？”“为什么我当初不……？”“如果我当初……”“如果我不曾……”
 - 生存者对逝去者的罪恶感是正常的。
 - 自责过久是有害的，会阻碍你的康复。
 - 可以试着让罪恶感就留在那儿。

准备好经历情绪的起伏

- 心灵的康复之路，并不平顺，就像船儿在水里穿行，难免有些起伏。
- 你可能注意到，情绪的起起落落，时而高兴，时而失意。
- 你很快会注意到，下一波“高峰”会比上一波高，而下一波“低潮”却不会比下一波还低。
- 你正走在正确的方向上，有些小起伏是正常、自然且应该的。
- 请想一想，你已经克服了哪些事，已经经历了多少次情绪考验。

多留意自己的身心状况，适时让自己休息

- 请尽可能休息。
- 请比平常多睡一点。
- 太过劳累对你的身心都没有好处。
- 唯有能量充足，你的身体和心灵才能早日康复。
- 要好好大睡，做个好梦。
- 无论你在做什么，如果感到劳累了，随时都可以休息一下。

适度的运动

- 温和的身体运动，能促进心灵的康复。
- 每天最好坚持 20 分钟的运动和 3 分钟的伸展活动。
- 你可以：快步走，骑自行车，做操，练瑜伽或太极拳……
- 运动可以消耗掉不必要的紧张焦虑。

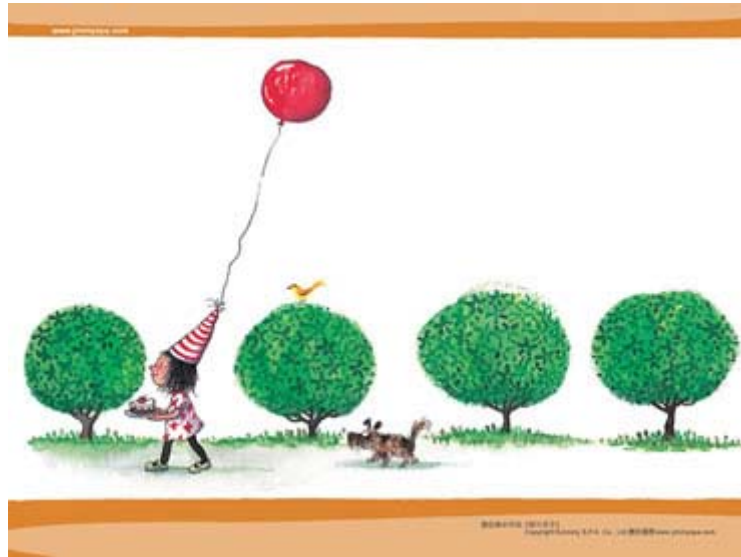
接受他人诚心提供的帮助支持

- 此刻，就接受别人的照顾吧。
- 请接受你的朋友、家人、邻居、专业救援队……的关怀与了解。
- 来自他人的关怀，对你会有益。
- 请勇敢的接受别人的帮助和关怀。
- 想一想，最近几天，那些关怀过你的人的温暖面孔，他们是谁？
- 想一想，未来有谁可以继续帮助你。
- 多与那些关心你的人呆在一起，尽量不要一个人。
- 试着向家人表达你的情绪，鼓励孩子一起分担此刻的悲伤，和亲友相聚一起。家人能为你提供良好的心理支持。

给自己一点时间

- 复原是需要时间的，你的失落越大，就越需要时间。
- 也给你和你所爱的人一些时间和耐心。
- 康复会实现的，只是现在要慢慢来，其实此刻你已经开始走上康复之路。
- 伤痛的感觉会跟着你一段时间，这是正常的现象。

换一个角度看看不幸



- 有人说：“若上天拿走我们宝贵的东西，那是因为他要给我们更宝贵的”。
- 你会找到更好的角度来看待不幸。
- 你会发现，即使灾难带来一些负面影响，但是改变和分离都是生命必经的体验。
- 或许生命无法如你预期，但是你也因此变得更有智慧，也更加坚强。
- 为你有勇气和力量继续前进而自豪吧。

生活逐渐重新开始时，我可以做什么？

尽量让你的生活作息恢复正常

- 尽量按照一个你以前就习惯的时间表来生活，这样你会感觉到生活有平衡感，有所依靠。
- 让休息、工作和令人愉悦的活动交替进行。
- 在伤害与伤痛过去后，提醒你在做事或开车时一定要小心，因为在重大灾难的压力过后，意外较容易发生。
- 规律的生活可以形成稳定的心情，也就越易于康复。

做些可以放松和快乐的事

- 让你的生活中充满有生命力的，你喜欢的东西。
- 将喜欢做的事列一个单子，一件一件去做。
- 除了你的朋友和家人，你可以找一些小生命来陪伴你：一株新盆栽、一只小猫或小狗、爱唱歌的金丝雀、新鲜水果、各式各样的花。
- 试着建立你个人的小空间，小乐园。

·做一些能发挥你创造力的事，比如弹唱一首歌，画一幅画。



不要因为不好意思或忌讳而不谈论这次经历

- 你的经历也许有些特别，但是讲出来，并没有不好意思。
- 也许你可以为你的经历写一个故事。
- 如果你觉得过去的照片和东西有助于你康复，那就好好保存它们。
- 但是如果过去的东西让你陷入痛苦，就还是先暂时放掉它们吧。
- 只要回忆不控制你现在的的生活，它就可以是安慰的来源。

健康心态纪念逝者

- 每个人表达悲哀的方式都是不同的，在你能坦然面对往事时，请健康的纪念逝者，在心里跟他对话，或者做一个小仪式。
- 随着时间的推移，所有的悲哀及创伤后所产生的自然反应都会慢慢地减弱。
- 已离去的亲人或朋友，永远存在于我们的记忆之中。
- 我们要做的是逐渐淡化悲哀，积极地投入新的生活。
- 在每年的创伤事件的那一天，我们可以采取健康的行动纪念逝者。

如果你努力试着恢复身心，还有可能面对下面的三组情况：

再体验——有以下至少一个症状：

- 反复地、不自主地出现对灾难事件的痛苦情绪。
- 反复地、痛苦地做关于灾难事件的梦。
- 有好像灾难事件重现的行动和感觉
- 遇到与灾难事件有关的人、地点或者提示时，有强烈的精神痛苦感。
- 遇到与创伤事件有关的人、地点或者提示时，有躯体反应（如发抖、寒战、心跳加快）

逃避和麻木——以下至少三个症状：

- 极力回避与创伤事件有关的想法、感觉或言语

- 极力回避能唤起回忆创伤事件的活动、场所或人物。
- 不能回忆有关创伤事件一些重要细节
- 对以前喜欢的一些活动不再感兴趣或很少参加。
- 与家人和朋友疏远、脱离。
- 情感麻木，周围人也能感觉到这一变化。
- 认为生活某些重要的目标不能再实现（例如结婚、为人父母或长大成人）

过度觉醒——以下至少两个症状：

- 入睡困难或易醒
- 发怒或易激惹
- 难以集中注意力
- 过度警觉
- 易惊



如果你上面的状况，你可能需要一些专业的协助。比如求助援助队的心理专家、心理志愿者、心理咨询师等等。在小册子的最后，我们为你附上一些专业的求助热线，他们会随时陪伴你！

如何应对亲友们过度热心的询问

灾害发生后，亲友可能的反应

- 灾害刚发生时，亲友们的慰问和支持相当密集，随着时间会渐渐减少
- 有些亲友的慰问集中在哀悼失去亲人或叹息损失的财产。
- 有些亲友会鼓励自己尽快忘记伤痛，往前看。

应对方式

- 忘掉伤痛并不容易，亲友只是努力地想要减轻你的哀痛，不要因此造成自己的压力。
- 亲友并未经历和自己相同的遭遇，的确不容易感同身受，不要责备他们的误解或拒绝他们的关怀。
- 可以明确的告诉亲友你要什么，你不要什么，你有自己应对方式和步伐，他们会了解而且支持的。
- 可以要求你信赖的亲友给予陪伴、心理支持及真诚的倾听。
- 如果需要进一步的心理支持或资源信息，可寻求专业人员的建议。

你可以为身边的人做什么？

灾难之后，如何与你的家人、孩子一同来面对？

- 请记得家人、孩子和你有类似的经历与感受，试着和他们谈谈。
- 可通过游戏或画画的方式让孩子们表达出来。
- 尽可能让孩子恢复正常生活，参与学校活动。

灾难后，孩子会有什么反应？



- 担心父母将死去。
- 担心自己会被孤独抛下。
- 担心灾难将再来。

如何与孩子讨论灾难事件？

- 鼓励或接纳孩子讨论事件发生的过程。
- 允许他们表达因灾难而带来的挫折、混淆、害怕及悲伤等情绪。

- 给予孩子一定会有人陪伴他及会有人帮助他的保证。
- 不要期待孩子一下子可以长大，变得懂事、成熟乖巧、听话。

如何与我先生（太太）相处？

- 夫妻关系因为灾难而产生紧张与冲突。
- 因为性别的不同，在应对失去亲人的悲伤会有不同的方式
- 失去孩子的爸爸多采取沉默而内敛的态度，妈妈会因为爸爸的反应，觉得自己孤独面对失去孩子的痛苦而责备爸爸，使得夫妻之间关系疏远。
- 如果能彼此接纳个别的应对方式，又能表达共同的伤痛，有助于夫妻关系更加紧密。
- 如果夫妻间的沟通出现困难，可以寻求专业人员的协助。

如果我有亲友处于伤痛中，我可以如何帮助他？

- 请允许他说出对整个事件的描述，以及对亡者的各种感觉。
- 支持与接受他表达情绪、允许他哭泣，例如：「我就在这陪着你」。
- 帮助他说出感受，例如：「你一定难以接受」。
- 用肢体接触来表达对他的关心，例如：握住他的手、拍拍他的肩、拥抱。
- 协助找到支持团体或有关的社会资源
- 收起伤痛，重新站起。
- 当他悲痛哀嚎、哭泣不止时，不必过多说：“不要再难过了”、“不要再哭了”、“不要伤心了”，这样的安慰话语对于悲伤者的痛苦帮助较小。
- 尝试着去了解、去接触悲伤者此时的心境，陪着他默默的哭泣，陪着他去谈内心的哀伤与遗憾等感受，陪着他去说出内心的自责与对死者的歉疚感。
- 当悲伤者表示想一个人静静哀思时，陪伴者默默的陪在一旁，好让悲伤者静静的独处等等。



我们要了解，在这个时刻，我们并没有办法去减少悲伤者内心最深处的痛。但是虽然我们不能帮助他们远离这样的悲痛，我们的陪伴、支持与安慰，仍然有重大的意义与功能，其中最重要的意义就在于当我们能够去接触到亲友内心最深层的哀伤与痛苦时，这样的陪伴、支持与安慰能够让我们与亲友的痛苦、绝望的心灵产生

一种连结，而这样的连结对于正陷入孤独无援、悲伤无助、痛苦不已的悲伤者来说，虽然不能减轻其悲伤的心情，却能陪着他去承受、去经历、去走过这段痛苦生命历程。

如何与其他受灾家庭相处？

- 许多家庭共同经历失去亲人、毕生财产的苦痛，不必相互比较彼此的不幸。
- 灾难使大家都是落难人，经历同样的劫难。
- 请记住：在灾难的不幸之下，你不是孤独的，可以和其他受害家庭相互扶持，一同走出悲痛的生活。

何时需要协助他人寻求专业协助？

当他人出现以下的情况是，可以考虑协助他去寻求专业的协助：

- 在哀伤历程中出现强烈的自杀意念时
- 由正常的哀伤历程演变成为抑郁症的情况时
- 持续地否认亲人死亡的事实时
- 延迟的哀伤历程：情绪隔离、情绪压抑
- 对死者的病态认同
- 无法逐渐恢复的哀伤历程

对大多数人来说，在亲人过世后所会出现的哀伤历程是人类心理在面对重大失落时的必经过程。对于大部分的哀伤者来说，如果能够在家人亲友彼此的陪伴下，随着时间的过去而逐渐走过忧伤，那么这样的过程通常并不需要去寻求专业的心理协助。但是如果哀伤者因为过度的悲伤、绝望而出现自杀意念时，或是由正常的哀伤历程演变成为抑郁症情况时，就需要寻求专业心理帮助了。

儿童与青少年灾后心理援助



经历过这次大灾难，孩子们不论在生理、心理或行为上，均会产生许多的反应。一般而言，这些情绪反应并不会持续很久，但目前看起来状况很好的孩子也有可能是在灾难发生数周后才逐渐地表现出来。由于儿童与青少年们对灾害事件（例如死亡）的想法与成人不同，因此表现出来的反应也稍异于成人。以下的内容是针对不同年龄层的孩子，可能有的各种反应：

所有年龄层儿童与青少年的共同反应：

- 害怕将来的灾难
- 对上学失去兴趣
- 行为退化
- 睡眠失调和畏惧夜晚
- 害怕与灾难有关的自然现象

不同年龄层儿童与青少年的典型反应及应对办法：

学龄前（1-5岁）

- 吸手指头
- 尿床
- 害怕黑暗或动物
- 粘住父母
- 畏惧夜晚
- 大小便失禁，便秘
- 说话困难（例如：口吃）
- 食欲减退或增加

这个年龄层的儿童对他们以往所处的安全的世界，因灾害而遭受破坏，会特别显得特别敏感，反应也极脆弱，他们通常无法有效的以口语能力来表达自身的需求，而期待身边亲近的大人能给予积极与适当安慰。可以不断向他们保证，现在安全了，不会再发生可怕的事了。

提供他们足够的玩具、道具，鼓励他们以玩耍的方式重建在灾难中的经验与观察，灾区的可以就地取材，不需拘泥于真实的玩具，随处可见的石头、沙子、玩偶皆可以替代。

多给予孩子身体的拥抱与接触，或提供需相互身体接触的团体游戏。

此阶段的儿童虽已能表达他们的经验与感受，但他们往往缺乏具体且完整陈述的能力，此外，若他们失去心爱的宠物或物品，他们难过的心情也需要相当重视与安抚。以下是一些活动上的建议：让孩子绘画，最好有一张大的墙报纸，让孩子集体在纸面上尽情表达他的感受，之后再团体分享。需要提醒的是，画笔最好是蜡笔或彩色水笔，要鼓励孩子画出具体的东西。

孩子此时的胃口可能并不是那么好，建议以多餐的方式提供他们在生理与情绪上的补充。

用一些不具威胁性或低威胁性的活动来鼓励他们玩保护自己的游戏，如「假如怕小狗的小英碰到一只狗，她该怎么办？」「假如家里突然停电了，该怎么办？」

在孩子睡前要多安排一些睡前活动，以建立更高的安全感。



学龄儿童（5-10岁）

- 易怒
- 粘人
- 哭诉
- 在学校失去兴趣或不能专心
- 在家或学校出现攻击行为
- 明显地与弟弟妹妹竞争父母的注意力
- 畏惧夜晚、做噩梦、害怕黑暗
- 逃避上学
- 在同伴中退缩

退化行为几乎是这个年龄层的典型反应，失去宠物或有价值的物品对他们而言是特别难处理的。对低年级的学童来说，安排足够的玩具、道具，特别是一些布偶，鼓励他们以玩耍的方式重建在灾难中的经验与观察，灾区的教师则可以就地取材，不需拘泥于真实的玩具，随处可见的石头、沙子、玩偶皆可以替代。

给孩子一面墙（贴好墙报纸），让他们在上面作画，可以给他们一些小主题，如地震时，我家发生了什么事？之后可以团体讨论的方式来陈述每个人的经验，对学生进行教育与再保证。

让学生编故事，也可以用绘画或用接龙的方式提高大家的兴趣，以便于整理与回馈。

以脑力激荡的方式，让大家来面对这次灾难发生后的身心症状进行调适，学生可以想出许多方法来解决，教师在整理后给予学生反馈。

也可以脑力激荡的方式，对学生进行教室内及家中的防灾预防计划演练。

青春期前（11-14岁）

- 睡眠失调
- 食欲不振
- 在家里造反
- 不愿意做家务
- 学校问题（例如：打架、退缩、失去兴趣、寻求注意的行为）
- 生理问题（例如：头痛、不明原因的痛、皮肤发疹、排泄问题等）
- 失去与同伴社交活动的兴趣

同龄人活动在该年龄层特别明显，孩子需要觉得他的恐惧是适当并和别人一样，反应以减低紧张和焦虑及可能的罪恶感为目标。



青春期（14-18岁）

- 身心症状（例如：排泄问题、气喘）
- 头痛与紧绷
- 食欲与睡眠失调
- 月经失调与月经困难
- 烦躁或减低活动、冷漠
- 对异性的兴趣降低

- 不负责或犯法的行为
- 对父母控制、想要解放的反抗减少
- 注意力不集中
- 疑病症（经医院检查正常，但仍不断担心自己生病）

大部分青春期的青少年活动与兴趣都集中在与他（她）同年龄的伙伴，他们特别容易因同龄人活动的瓦解，以及共同努力时失去大人的依靠而悲伤、难过。

此阶段的学生大都能充分表达他们的经验与反应，由于处于同伴认同的阶段，他们往往最关心的是别人的看法，同时也认为自己已是个小大人，因此，我们建议可安排以下的活动：

- 同龄人的团体讨论，让学生有机会抒发与合理化他们感受到的强烈情绪，教师可能需要在过程中不断向他们保证，他们所感受到的强烈情绪甚至是「疯狂想法」在此灾难中都是正常的。
- 让班上分为几个小团体，让他们谈谈救灾防治的工作，甚至是家园重建的工作，这可协助青少年建立安全或对灾难的支配感，这也可让他们建立社会参与的成就感。
- 设定专题讨论，如「小区重建」、「家庭重建」、「防疫」等主题，让学生能先有系统的搜集数据后，加以报告与讨论。
- 对地震的正确认识，对大自然的现象作有科学根据的了解与认识，避免听信社会上的不实流言，以建立科学的实事求是的态度。
- 艺术活动的表达，可以鼓励学生通过绘画、音乐、话剧等活动，将这次的灾难经验转化为具创造力的方向。

特别关怀：孩子在灾难中失去亲人，可能会出现以下反应：



- 不相信亲人已经永远离开
- 身体不适，例如没食欲、呼吸困难
- 觉得自己被抛弃，对过世亲人生气
- 对亲人的死亡自责
- 模仿过世亲人的行为或特征
- 变得容易紧张
- 担心以后没人照顾
- 出现跟以前很不一样的举动，例如特别乖、特别顽皮。

以上情况需要请具有专门经验的心理工作者协助进行心理干预。

参考文献：

1. 《幽谷之光——情绪疗愈指南》，吉伯特 布莱森·拉萨（Gilbert Brenson-Lazá），玛莉亚·玛西迪·沙曼多·迪亚兹（María Mercedes Sarmiento Dí）著，张碧琴、开拓文教基金译：开拓文教基金会，蕃薯藤数字科技股份有限公司，中华儿童暨家庭扶助基金会联合出版
2. 《921 大地震灾后心理辅导教师手册》台湾大学 921 灾后心理复健小组 制
台湾大学心理学系
3. 《陪伴受创的心灵度过哀恸的历程》，梅当阳：玉里荣民医院精神科主治医师

感谢以下心理专家汇编审定

钱铭怡、樊富珉、杨凤池、李子勋
许宜铭、吴熙琄、武国城、岳晓东
曾奇峰、海 蓝、杨渝川、曲伟杰
孟凡强、荀 焱、赵雁平、琚晓燕
王 馨

来源: <http://image.psychcn.com/adv/topic/512/manual.html>