

理解问答

【适合年级】搞计划（高年级）

【原新闻】青少年或因立化中学命案受创 家长应该注意哪些迹象？

<https://www.8world.com/singapore/experts-advise-adults-watch-signs-trauma-teenagers-after-river-valley-high-case-1535506>

心理健康专家指出，青少年在经历立化中学命案的创伤事件后，不安的情绪未必会表露出来，反而是透过看似不合理、无法解释的愤怒爆发或暴躁行为来表达。对此，专家希望家长、教育工作者及成年人了解青少年在创伤后会出现的反应和行为变化，并懂得何时寻求专业帮助。

高级辅导员兼儿童城旗下临床干预中心经理 Celynn Chang 接受采访时说，12 岁至 18 岁的青少年因处于发育阶段，面对创伤事件时，反应会与年幼儿童及成年人不同。

她指出，儿童及青少年在经历令他们非常痛苦的事件后，往往会感到震惊、困惑、焦虑、恐惧、内疚，甚至是无助和绝望。在情绪使然下，哭泣是很正常的反应行为。然而，青少年却可能不会在人前哭泣，或与他人谈起这些感受。

Celynn 说，青少年不喜欢表露脆弱的一面。但是，即便外表坚强，创伤事件仍然让他们感觉失控，而这可能促使他们的行为出现明显变化，例如改变日常活动、变得更具攻击性或破坏性、疏远和回避人群、显得难以合作，或者对平日感兴趣的事情失去兴趣等。

“父母必须知道，这种变化并不意味着孩子在叛逆或不听话，而可能是创伤或压力的迹象。”她举例说明，在立化中学命案后，孩子拒绝上学可能是一种创伤反应，但父母可能会误解孩子只是懒惰。“这可能是孩子基于恐惧，或想逃避被唤醒创伤的记忆而做出的反应。”

无论是一次性事件或一系列事件而造成的创伤，对任何一个年龄层都可以造成身心伤害，甚至影响一个人的行为和应对能力。

Celynn 表示，立化中学命案被大众视为一起悲惨事件，但是，这起事件却可能导致学生、老师及家长出现严重的创伤后遗症。

数码心理健康公司 Acceset 的创始人 Matt Oon 则认为，最能帮助受创者康复的是别人给予的支持。2019 冠状病毒疫情所设下的安全距离措施，却大大减少人们互动的机会。他指出：“纵使许多学生可以接受网上互动，但还是不能够与面对面的团体聚会的互动相比。”

Celynn 坦言，不仅是立化中学的老师和家长，其他学校的老师和学生家长也可能经历“替代性创伤”或“继发性创伤压力”。

专家们建议，应当为老师和其他学校的工作人员提供支持。大众的注意力往往放在学生上，老师们则觉得自己身为学生的后盾，需表现坚强，而忽视自己的心理状态。

Celynn 就说，老师们也会感到内疚和无助，受害者的父母往往也会经历严重的创伤和悲痛，悲痛的愈合期也将变得更加复杂。

专为提高民众对受创者认识和支持的线上平台 Safe Circle 的专家们表示，创伤对心理健康的影响是常见的，却也常被忽视。

Safe Circle 是由七间机构组成，经常为教育工作者、家长、看顾者，以及经常与儿童和青少年有互动的专业人士举办讲座和研讨会，其中一些成员机构也提供针对创伤的干预措施。

创伤治疗的注意事项

一、受创的青少年可能会表现出愤怒和沮丧，请勿将他们的行为视为是在“针对”你。尽可能不要忽视他们的担忧，勿说“别担心，你会没事的”之类的话。

二、社交媒体上有许多信息可能对孩子造成更多伤害，例如网民全凭怒气对事件添油加醋、毫无实据所写的看法。专家建议，避而不谈只会让孩子用自己的经验、想象和有限的信息，来企图拼凑完整的情况。与其这样，家长不如用孩子能理解的方式，跟他们准确地解释事件，避免孩子妄下结论，误以为悲剧发生都是他们的错。

三、青少年常会拒绝与他人分享心事。专家建议，与其强迫他们，不如尝试在与他们一起做活动时开始对话，这会让压迫感少些。如果孩子不想说，重要的是留给他们空间和时间。

四、专家表示，大人应该以身作则，分享自己的心理情绪和想法，建立一个安全、不会被抨击的环境，让孩子安心地表达自己的心理情绪，让创伤所带来的痛楚在交谈中被淡去。

五、咨询专业人士可以协助受创者深入了解问题所在，帮助孩子面对创伤，以及学习如何有效的应对。专家建议，家长们若同样面临创伤压力而无法处理，也应该尽早寻求专业咨询，因为孩子往往是从父母或看顾者中，来了解危机及学习如何应对，并依赖他们及时给予安慰和支持。

六、专家也建议成年人保持生活常规，因为生活常规可以让孩子安心，能够掌控自己的生活，即使是很小的决定也一样重要。但是，如果孩子在经历创伤事件后无法立即处理日常事务，例如上学或做家务，请不要勉强。

问题 1: 专家认为面对创伤事件，儿童和青少年的反应行为有何异同？（复述、重整）

<p>参考答案</p>	<p>儿童及青少年为面对创伤事件，往往会感到震惊、困惑、焦虑、恐惧、内疚，甚至是无助和绝望。在情绪使然下，儿童会哭泣。然而，青少年却可能不会在人前哭泣，或与他人谈起这些感受。创伤事件也可能让青少年感觉失控，而这可能促使他们的行为出现明显变化，例如改变日常活动、变得更具攻击性或破坏性、疏远和回避人群、显得难以合作，或者对平日感兴趣的事情失去兴趣等。</p>
<p>答题指引</p>	<p>学生主要可以从第 3 和 4 段找出显性的信息，摘录要点并进行整理。</p>

问题 2: 为什么专家认为不可以小觑立化中学命案对于成人的影响？（重整）

<p>参考答案</p>	<p>无论是一次性事件或一系列事件而造成的创伤，对任何一个年龄层都可以造成身心伤害，甚至影响一个人的行为和应对能力。</p> <p>立化中学命案这起悲惨事件，受影响的不仅是立化中学的老师和家长，其他学校的老师和学生家长也可能经历“替代性创伤”或“继发性创伤压力”。大众的注意力往往放在学生上，然而老师也会感到内疚和无助，只是因为觉得自己身为学生的后盾，需表现坚强。受害者的父母往往也会经历严重的创伤和悲痛，悲痛的愈合期也将变得更加复杂。</p>
<p>答题指引</p>	<p>学生可以从第 6、7、9、10 段摘录要点并进行概括整理。</p>

问题 3: 成年人可以如何支持孩子应对创伤？试举两个例子加以说明。（重整）

<p>参考答案</p>	<p>成年人应该以身作则，分享自己的心理情绪和想法，建立一个安全、不会被抨击的环境，让孩子安心地表达自己的心理情绪，让创伤所带来的痛楚在交谈中被淡去。成年人也应该保持生活常规，因为生活常规可以让孩子安心，能够掌控自己的生活，即使是很小的决定也一样重要。</p>
-------------	--

<p>答题指引</p>	<p>学生主要可以从最后 2 段摘录要点，并进行概括整理，举两个例子加以说明。学生也可以从其他段落配合自己的理解，梳理重点并作适当补充。</p> <p>学生要注意针对题目里的关键词“成年人”作答，例如第 15 段：成年人要尝试理解孩子在应对创伤时，行为有可能会发生变化，尤其是青少年，勿将他们的行为视为是在“针对”自己。成年人尽可能不要忽视孩子的担忧，勿说“别担心，你会没事的”之类的话。</p>
-------------	--

问题 4: 文中第八段“纵使许多学生可以接受网上互动，但还是不能够与面对面的团体聚会的互动相比。”你同意吗？为什么？（评价）

<p>参考答案</p>	<p>我同意，因为学生虽然可以从网上互动得到一定程度上的支持和鼓励，但是，这跟面对面团体聚会的互动相比，还是不一样的。</p> <p>就如文中的专家所说，面对创伤时最能帮助受创者康复的，是别人给予的支持。在 2019 冠状病毒疫情的笼罩下，人与人之间的互动，尤其是面对面的交流，被迫大大减少。每个学生在面对创伤、处理创伤的方式都不同，而面对面的团体聚会可以让学生用彼此之间理解的语言进行交流、讨论，进而梳理情绪。</p> <p>另外，根据我个人的观察，有些学生在网上与人交流时，会选择不打开摄像头，这样一来，师长其实有点难以掌握学生当下的心情。在进行网上互动时，如果人数比较多，师长比较难兼顾个别学生是否在线上，只能针对愿意做出反应的学生进行互动。</p> <p>面对面的团体聚会互动则可以让师长有机会观察学生肢体语言，更准确地拿捏他们的情绪，及时回应、适当引导和协调。</p>
<p>答题指引</p>	<p>评价题中评价观点的题型：通常以“你同意吗？”或者“你赞同吗？”的方式出题。学生在回答这道题时，应该：</p> <p>A 表明立场</p> <p>B 扣题解释</p> <p style="padding-left: 20px;">- 为什么面对面的团体聚会互动比网上互动好</p> <p>C 举例说明</p> <p>D 扣回题目总结立场。</p>

问题 5: 专家们认为本地社群对创伤缺乏了解。试结合文章的内容和现实生活中的例子，说一说你对这句话的看法。（重整/评价）

<p>参考答案</p>	<p>我同意本地社群普遍上对创伤缺乏了解。就如文中的专家所言，创伤对心理健康的影响是常见的，却也常被忽视。当人们谈到创伤或其他心理问题时，也经常以“没关系，一切都会过去的”、“过一段时间，你会没事的”来回应受创者。这么说话，并没有正视受创者不安的情绪，其实是一大忌讳。</p> <p>在现实生活中，我们不难听到有人这么“安慰”一个面对失去的人。那个人可能失去了曾经相伴在身边的人或物；失去了一次好好说再见的机会……唯有当事人知道这份失去的重量，而每个人对创伤的处理方式都不同，创伤后会出现的反应和行为变化也都不一样，因此，我认为理所当然地认为时间会冲淡一切、都会过去的，是过于单一地否定了当事者的情绪，也忽视他们不安、悲伤、担忧。</p> <p>我认为如果本地社群需要加强对创伤的了解，给予受创者更多时间、空间，才能有效地协助受创者深入了解问题所在，学习如何更有效的面对和应对创伤。</p>
<p>答题指引</p>	<p>评价题中评价观点的题型：通常以“你同意吗？”或者“你赞同吗？”的方式出题。学生在回答这道题时，应该：</p> <ul style="list-style-type: none"> A. 表明立场 B. 扣题解释（针对题目所提供的句子，结合文章的内容（第 16 段），再用自己的话加以说明。） C. 举例说明（针对题目要求，结合现实生活中的例子加以说明） D. 扣回题目总结立场。