

導航 迷宮中的兒童



從天災到人禍，從欺凌到辱罵，從喪親到失戀……創傷在生命中無所不在，而如果受創的是兒童，處理不當更可能成為生命中不能承受的痛。「感官介入治療」被指是有效的心理創傷治療法，目的是透過音樂、戲劇、遊戲等媒介，把處於傷痛迷宮中的兒童，導回正軌。

於去年9月開展的「賽馬會兒童心理創傷治療服務」，採用感官介入治療，為有創傷經歷並出現心理創傷徵狀的3至12歲兒童及其家庭提供治療服務。這個項目為期三年，由香港賽馬會慈善信託基金撥款支持香港小童群益會推行，服務種類包括個案治療、小組治療及社區教育等。

成長受創 易搞對抗



馬楚雯

計劃主任馬楚雯指出，人人都有自癒能力，然而，若創傷對當事人帶來駕馭不到的情緒影響，且持續影響日常生活超過三星期，就要考慮尋求專業協助。過去半年，該會處理的求助個案當中，兒童最常遇到的是成長創傷。她說：「主要來自家庭，包括長期受到身體或精神虐待；被遺棄，如父母分別再婚，小朋友由祖父母照料。另在學校長期受到欺凌、被不公平對待等，都可成為創傷事件。」

以上創傷對兒童的身心發展帶來極深遠影響：「這會形成不安全的依附關係及負面的自我觀念，大大影響日後的人際關係、學習、工作及建立家庭等方面的健康發展。」

經歷創傷事件後，兒童往往處於三種「非常狀態」：「常驚恐」，就像一個常常誤鳴的警鐘，不時覺得有危險，其實很多時只是虛驚；「常對抗」就是莫名其妙地與身邊人進行對抗，同時出現自我逃避；「常僵硬」則是否認自己所有感受，經常發呆、猶如放空狀態。

愈早介入 愈見成效

創傷感覺會潛藏腦海及身體中，小朋友不懂表達亦未必理解這是創傷，日子久了就會衍生情緒管理、人際關係等問題，故此愈早介入處理，就能愈早與外界重新建立正常關係。

感官介入治療強調以音樂、戲劇、視覺藝術、遊戲等作媒介，協助受創孩子表達內心的世界，能有效處理害怕、傷心、擔心、憤怒、缺乏安全



陳楚鍵表示，戲劇治療會通過肢體動作、表情、聲音模仿不同角色，與小朋友進行情緒練習。



感等感受。戲劇教育工作者兼心理輔導員陳楚鍵表示，孩子在成長階段，透過影像、聲音、動作等進行學習，當小孩的警報系統有誤鳴，可用不同手法將狀態呈現出來。「如戲劇治療會通過肢體動作、表情、聲音模仿不同角色，令小朋友從中了解不同的情感、行為及所面對的狀況，而當中更有與小朋友進行情緒訓練的遊戲模式，例如建立不同程度的伸展性動作，讓其盡情釋放情緒，亦學會收放自如。」

音樂代言 表達內在

就讀高小的小聰（化名），因在班房內無故被老師處罰而深感委屈，自此不肯說話（後被確診「選擇性緘默症」）。他媽媽起初以為他鬧情緒，嘗試以利誘、責罵等方法命令他說話，結果都失敗。負責輔導的音樂治療師姚景之說，在音樂治療的過程中，治療師陪伴小聰使用音樂和樂器表達內心世界，例如敲打非洲鼓表達其委屈感覺。「他大力敲鼓，我則在旁邊用另一樂器並加入歌詞強化效果，產生共鳴。」創傷事件令小聰對人的信任度下跌，至連溝通的能力都失去，有關治療為他打造安全及可靠的環境，讓他表達內在感受，有助與外界重建信任關係。

治療師及輔導員與受創兒童互動時，會肯定其能力，令其在不同體驗中重拾自信。例如進行音樂治療時，小朋友會先為父母及治療師挑選樂器，再帶領其演奏，從中享有操控能力，令自信大增。經過半年治療，小聰終願意開口表達，可見他不斷進步。



姚景之說，與受創兒童玩指揮遊戲，讓其享有操控能力，令自信大增。

經歷創傷常見反應

- 感到不安、焦慮、受驚
- 心跳加速
- 情緒波動、煩躁
- 呼吸困難
- 常常想起特殊事件或創傷經歷的片段
- 飲食失調
- 難以集中精神、精神恍惚
- 失眠、難以入睡、早醒或容易驚醒
- 對喜愛的事情失去興趣

