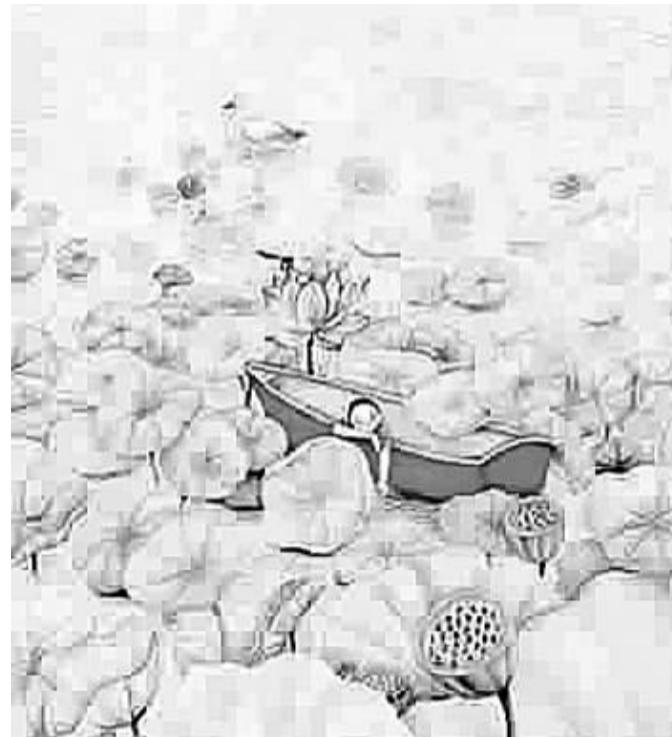


# 地震之后用什么呵护那些花儿一样的生命

在经历了地震、海啸等自然灾害之后，每个人的心理和生活或多或少都会受到影响，事情过去之后，有些人能够调整好状态，逐步回归正常的生活，有些人则沉溺在悲伤中无法自拔。而孩子的心理恢复会比成年人更困难。雅安地震中的“微笑女孩”的坚强给了无数人鼓舞，但孩子终究是孩子，包括这个女孩在内的经历了地震的孩子们，需要人们的悉心呵护，为他们的心灵擦亮一片蓝天。



1

## 经历地震后不哭、不难过？孩子可能不懂得如何表达自己的感受

遭遇了强震之后，恐惧会迅速占据孩子的内心。表面上看，是恐惧不知何时大地又会摇晃起来，深一层的恐惧则是担心自己或者亲人会突然发生意外，遭遇死亡的威胁。心理咨询师许见声表示，如果没有接受专业的心理疏导，地震的经历很可能会给孩子的内心留下创伤，焦虑不安的种子会在他们内心萌芽。这样的孩子在成长的过程中，面对未来的人生容易产生悲观消极的态度，对生活、对人、对事缺少兴趣，有的孩子会认为自己很悲惨，世界太不公平。“有相关的研究发现，经历过唐山大地震的很多孩子在长大后，有社会适应力低，与人建立关系、建立信任感的能力比较弱的状况。”

在此次遭遇地震的雅安，有不少留守儿童，地震来临时，他们获得的支持感会相对更少。“在那样的情境下，成年人都会有那种‘被抛弃’、‘没有值得依靠的人’的感受，更何况孩子。孩子更容易觉得自己没有价值。”曾在9·21台湾南投大地震和5·12汶川大地震中赴灾区参与心理援助的许见声发现，在灾区，很多孩子会不爱讲话，封闭自己，“孩子不像成年人，会用语言宣泄情绪。不要以为有些孩子没哭、没有表现出难过，就表示他不了解自己已经失去了最亲的人。孩子没有社会经验，他有时候根本不知道亲人死了应该用什么恰当的方法来抒发他自己的情绪。”

2

## 别对孩子说“你很勇敢”过度的鼓励会阻碍情绪的宣泄

遭遇地震后，如何保护我们的孩子？陪伴和倾听可能是最需要做的。多花一些时间陪伴在孩子身边，陪他说话、安静地读书或唱歌。专业的救援队伍进入灾区后，我们看到，很多安置点已经设置起来，受灾的人们能够有帐篷栖身。许见声提醒说，对于孩子而言，尽快恢复生活的稳定性非常重要。这种稳定性首先来自稳定的住处、稳定的三餐。“可以和亲人在一个固定的地方，可以帮助孩子感到安全。3到6岁的幼儿在这个时候可能会比较黏着大人，一时找不到爸爸、妈妈，就会感到特别惊恐。也许妈妈只是出去取水，孩子却会觉得，妈妈怎么不见了？这个时候，大人需要多一些耐心来给孩子解释，让他安心。”

受灾的地区，学校都停课了，对于孩子来说，会觉得无所事事。许见声建议说，如果安置点有老师或者志愿者将孩子组织起来，安排一些活动、学习，能帮助孩子的心很快地安定下来。

有些在地震中失去了亲人的孩子，会陷入自责——“地震的时候我自己逃出来了，没有来得及叫妈妈一起逃出来，都怪我，妈妈才会死。”对于这类情况，上海师范大学心理系教授张志刚表示，前去做心理援助的咨询师，要能够进入到受助的孩子

的感受中，从孩子感到抱歉的那个对象的角度来说话。“比如，孩子对妈妈的死非常自责。这个时候咨询师可以用孩子的妈妈的口吻告诉孩子：‘孩子，妈妈一点也不会怪你，其实妈妈好高兴你可以逃出来。你要好好活下去。’这样说的效果要远远好于作为一个‘心理专家’的身份来劝导孩子。”张志刚说，“当咨询师那么做的时候，孩子可能会哭泣。这种哭泣是健康的，哭过以后，积压在孩子内心的情绪就有了宣泄，他会逐渐地放下。”

在遭遇了强震之后，有些平时我们认为理所当然的事情，其实是不适合做的。比如，当孩子哭泣的时候，阻止他是不合适的——哭泣可以帮助宣泄情绪。

住进帐篷后，马上安慰孩子说，事情已经过去了，也是不合适的——你可以告诉孩子，可能还会有余震，但是不会像之前那么严重。

过度的鼓励，比如“你很勇敢”也是不合适的，这会阻碍孩子负面情绪的宣泄。有的人会对在地震中失去了亲人的孩子说，那些亲人只是“睡着了”，以为这样可以让孩子

容易接受一些，但事实可能相反。想想看，如果孩子真的相信了这个说法，说不定他晚上也会害怕闭上自己的眼睛，害怕自己也“睡着了”。

3

## 和不在现场的孩子聊聊地震知识和自我保护的方法

雅安地震发生后，媒体在第一时间做了报道。灾区之外的孩子们，也通过各种渠道知道发生了地震，死了很多。大地震给不在现场的他们带来的影响虽然没有灾区的孩子们那么严重，但也会在一定程度上造成“同等情绪”。

张志刚提醒说，媒体对地震新闻的持续报道，可能会让电视机前的观众们都变成了“目击者”，这种刺激也可能给人的情绪带来负面的影响，甚至引发创伤后应激障碍。“家长不宜让孩子看到太多渲染痛苦和死亡的地震现场的镜头。但可以告诉自己的孩子，在雅安发生了地震灾难。大家都很关心那

里的情况，也在积极地想办法帮助那里受灾的人们。”许见声则表示：“父母可以借这个机会和孩子讲讲地震的知识，告诉孩子，不是所有的地震都会造成严重的伤亡，我们现在住的房子是可以抗多少级的地震的。如果遇到地震，我们要怎样做才可以保护自己。”

地震后全社会都在关注受灾的人们，很多人都在捐款捐物，两位专家表示，让孩子以自己的立场去关心受灾的孩子们，比如，捐出自己的玩具、衣物、零用钱，让孩子感觉到自己可以带给别人帮助和温暖，可以帮助孩子更深刻地感受到生命的力量。（新婉）

（来源：人民网）

时光心语

## 心中的花朵

这是一个9岁男孩的妈妈讲述的故事。

“……昨天是周末，他说要去银行存他的零花钱（平时我们给他一定的零花钱，他帮忙做些家务劳动还可以挣到一些零花钱，但规定他不管买什么东西首先得和我们商量，不能自己随便想买什么就买什么）。等我忙完有事要出去，刚走到小区门口，看到他气喘吁吁地跑来了，一只手拿着3朵康乃馨，一只手拿着一枝玫瑰，见到我就说：‘妈妈，过妇女节了，我送你的礼物！’”

“我当时真的非常惊讶，不是惊讶他会给我送礼物了，而是惊讶他学会这些浮华的东西。我丝毫没有表现出高兴，表情淡漠地让他先回家去，说我有事，然后就走了。”

再次回到家，妈妈平静一下心绪，把儿子叫过来，“你给妈妈买礼物，我很高兴，可是我们以前说过的，你花钱需要跟爸爸、妈妈说，而今天你却没有告诉我们。再说花，妈妈觉得不太实惠，它很快就会枯萎，你要是送些其他的我也一样会喜欢的。”

孩子哭了，说：“妈妈，我只是想给你一个惊喜，所以，我不能告诉你们。虽然花会枯萎，可是心里就会记下这个快乐的。”

我经常会从大人并不那么经意的叙述中读到令我灵魂颤抖的故事，我心疼那9岁男孩的眼泪！直到事情结束，这位妈妈依然没有认识到对儿子所做的一切有多么残忍，她对自身的正确从无怀疑！她说从小生活拮据，现在虽然好了很多，可还是深刻体会到了生活的不容易，在心底里想让孩子从小学会实实在在的东西，学会俭省节约。所以，当看到孩子花钱买花的时候就非常不高兴。

花会凋谢，所以，买花就不实惠，花是浮华的不“实实在在”的东西？那么人生岂不就是一个生存之外再无他物的泥淖，卑琐乏味，毫无生机？

表面上看这是个孩子如何使用钱的问题，实质上是建立怎样的人生观。无论生活多不容易，3朵康乃馨与一枝玫瑰不致使家庭破产。为什么不能惊喜地接下花朵，接下儿子细腻浪漫的心意？

孩子满怀情感去花钱，他对父母与家庭的爱意，让金钱变得熠熠生辉。你唯一该做的就是接受这样的情感，让生活变得幸福，让生命变得动人。

一枝花，一幅画，一场电影，一个小礼物，有限的金钱也能创造出无限的欢乐。最可怕的是失去了快乐能力的父母，他们为金钱焦虑，无暇顾及身边的乐趣。亚里士多德说，忌避一切快乐的人，会变为麻木不仁的人。在这种情况下，是孩子为我们做出了榜样。（章红）

