



## 「我該怎麼開口和孩子談？」 三步驟

### — 兒童傷害事件後的父母師長急救包

摘錄自陳亭亘心理師／聯合新聞網

周五放學前，一個小一女童被殘忍地奪走了長大的機會，孩子沒有機會求救、也不是警衛放人進入校園、不是教師沒有在教室看著孩子、不是延遲送醫、不是醫護人員不夠盡心盡力，孩子就是離開了；週六一對父母帶孩子們去逛百貨公司，不是扶手或電扶梯、也不是孩子四處亂跑，而是看來很安全的展示櫃卻讓孩子昏倒，還伴隨著「可能半身不遂」的新聞報導；一名小六男童被人拐騙到住處，母親已經有提醒孩童、補習班與學校也都是被蒙騙，但孩子卻被兩個大人莫名的殺死；一名阿姨牽著頑皮的孩子過馬路，也不是不盡責任滑手機，而是顧著三個孩子反應不及，於是孩子被撞死亡。

連續幾周的社會新聞，瘋狂踩著父母內心最脆弱的那條神經。

#### 「到底怎麼做才能保護好我的孩子？」

壞人可以翻牆、可以打電話給補習班、可以躲身暗處，問題是父母親要上班、孩子是天真的、老師也很忙、警衛不可能隨時都在、父母的手上不可能總是有空可以拉著孩子、不可能叫孩子什麼都不要摸、也不可能叫孩子什麼都不要好奇。從兩歲、六歲、八歲、十一歲的孩子的事件，大概激起了全國家長們內心最深的恐懼與無助感，「這世界上沒有安全的保證，但身為父母『盡量做』是不夠的、也是無法承擔的，『我就是要他(她)安全』」。

不知道該怎麼做，甚至連該怎麼跟孩子說都感覺困窘，總不能違法的說「要是有人傷害妳，爸爸會想盡辦法找到這個人然後把他殺了」、或說「這個世界上有很多壞人，妳以後只要看到陌生人都要離他很遠」（這樣孩子可能也會被人另眼看待）、買個護身器材告訴她可以用來保護自己好像是僅存不得不的方法了，剩下的就是更早起床親自送孩子去學校、送到位置上，下課以後打電話給補習班確認有沒有接到孩子，早點下班親自接孩子回家，嚴密了解孩子到底去了哪裡、跟誰交往、有沒有可疑人士可能傷害孩子？

養一個孩子要整天管教他就已經不容易，上班不可能總是順心一定有一堆烏煙瘴氣狗屁倒灶的事情，假使還有夫妻相處、婆媳問題、經濟壓力（房貸車貸等），現在再加上這一連串社會事件像壓垮辛勞父母的最後一根稻草，於是我們不難在各大版面發現許多憤怒、恐懼、驚慌的父母，急著想用各種方式恢復對這個世界的控制感。偶爾，也口出惡言，令人不忍卒睹。這是一個邀請，想邀請您稍微花一點時間看看這個急救包。身為一個心理師，我感覺到許許多多的情緒，我不自量力地希望這篇文章能讓心中的五里迷霧淡一點，先給您自己一點空間，然後我們才能給出孩子以及這個社會一些空間。



## STEP1：不只是小孩需要安撫，您需要先安撫自己

一連串的社會事件連續戳破了我們對這個社會「安全」的想像，這個世界沒有100%的安全，身為一個父母一定非常清楚，但我們可能沒想過惡意會像躲在黑暗的野獸，突然衝上來咬我們一口，破壞我們辛辛苦苦建立的家，小心翼翼想維護照顧的家。

所以，面對兇手，我們有非常多的憤怒，面對緩慢的司法，我們也有非常多的憤怒，面對受害者，我們有太多的不捨跟眼淚，不是急著「追究責任與賠償」，而是先「暫停」一下，五分鐘、或是十分鐘，跟您的配偶、伴侶一起整理一下自己的感覺。

你可能感覺到「這兇手未免太殘忍了！怎麼可以挑無力反抗的孩子下手」(憤怒)、「沒有勇氣死為什麼不找人殺了你就算了，幹嘛去殺無辜的孩子」(憤怒)、「那個孩子臨死前到底是遇到了什麼狀況，她一定很害怕吧」(難過)、「她的父母一定很痛苦，實在不忍心」(傷心)、「我的孩子也這麼小，我該怎麼保護她？」(擔心)、「如果這發生在我身上我真的會受不了」(擔心、憤怒)、「這不該發生的！一定要追究OO的責任」(憤怒、惋惜)。

我們的內在有很多情緒、很多的珍惜、很多的同理，對受害者、對受害者家屬、對醫師、對自己、甚至是對加害者的，這些情緒需要被看見，那些憤怒、難過、傷心、擔心、惋惜的後面都可能是很少說出口的愛。花個五分鐘，自己、或跟著伴侶一起珍惜你們對家、對孩子的心意。

## STEP2：與孩子討論這些新聞事件，建立連結並避免不當訊息

試著跟孩子討論這些新聞事件的時候，不要忘了提到你對他的愛，以及不要迴避跟孩子討論死亡；對華人而言，談論「責任」跟「義務」比談論「愛」跟「死亡」來得容易很多，但事實上，家母常說「孩子是最佳的觀察者，卻是最糟糕的詮釋者」，所以比起讓父母做了一堆，卻被孩子誤解，不如勉強父母試著將自己的愛與擔憂坦白地告訴孩子。

試著關心孩子對這個事件的了解情況，「你知道最近台灣有好幾個小朋友遇到不好的事嗎？」、「你們老師上課有提到最近社會上發生的事嗎？」、「老師上課講了什麼？」、「你們班有同學在討論最近好幾個小朋友死掉的事嗎？」、「那他們跟他們的爸爸媽媽說什麼？」、「關於這件事你知道什麼？」、「你知道這件事的想法、感覺是什麼？（會不會害怕、擔心、難過、沮喪、不知道怎麼辦）」。

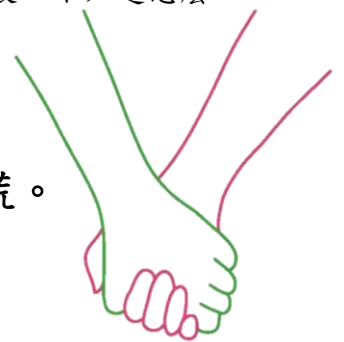
討論時有幾個重要的原則：

**(一) 不要鉅細靡遺地提到作案細節，會引起孩子聯想及恐慌。**

例如：幾刀、多深、傷口如何、受傷狀況如何、如何急救、加害者多變態等。

**(二) 針對事實進行描述，讓孩子理解「發生了這樣的事」。**

例如：有一個小朋友一個人去上廁所的時候被躲在廁所的壞人殺死了；有一個小朋友去逛百貨公司摸櫥窗結果被電昏了；有一個小朋友過馬路的時候想要跑快一點結果被車撞死了。



### (三) 不用迴避提到死亡。

曾有人說過「死亡，是生命可以擁有的最巨大的禮物」，當人體悟到「死亡」這個明確的極限，人們就會懂得善用時間跟生命。所以，好好跟孩子談死亡，不是「去當小天使了」、「去佛祖那裡了」、「等著下一次投胎」，而是「這個人就是不在了、沒有了」。有時候說不出口，是因為我們內心無法接受年幼孩子的離開。

### (四) 告訴孩子你愛他，你也會擔心他，所以請他要保護自己。

父母對待自己情緒的方式會影響子女對待自己的方式，如果你希望協助你的孩子變成有勇氣面對自己的情緒，且有同理心的人，最好的方式不是要求他「不要害怕」、「要有同理心」，而是示範「自己也會有情緒」、「而自己也會試著跟這樣的情緒共處」（很重要！不是消滅、或是壓抑情緒，而是跟這樣的情緒共處）。

## STEP3：協助孩子建立「保護自己的方法」

連續的社會事件撕裂了我們原先對「安全的社會」的想像，也讓我們對彼此、對這個社會充滿懷疑，所以我們不知道如何面對學校、校園陰暗角落、以及陌生人的搭話。

最方便的方式是「全面禁止」，直到長大。

但，這樣對嗎？又，這樣父母親不會把自己跟孩子都累死嗎？

當放眼望去只有自己跟配偶是有保證的人，不會傷害孩子，看老師也覺得老師會霸凌、看同學也覺得同學會欺負孩子、看陌生人都覺得要拐自己的孩子、上廁所的他人都有問題，這樣父母肩上的壓力也未免太沉重。而且對孩子來說「這個世界是充滿危險的」、「所以我最好不要引人注目」或因此都不要跟陌生人講話，這些禁令會綑綁了孩子，讓孩子難以伸展跟探索，這樣的狀況往往反過來會增加父母親養育的壓力。

這樣關係的壓力鍋並不是一件好事，讓彼此都無法呼吸。

所以，較合適的方式是「與孩子討論他想得到的保護自己的方式」，孩子的確還小、而且孩子的確能力有限，但，很多時候孩子「只能依靠自己的判斷」，所以「了解孩子的判斷標準」並試著引導非常重要。了解孩子認為怎樣是危險的環境、怎樣是不危險的，如果遇到怎樣的人他覺得不是好人、遇到怎樣的人他覺得可能沒關係，遇到了他感覺危險的時候他要怎麼求救，他可以找誰求救，他要怎麼保護自己。

孩子的想法一定比較單純，不要嘲笑他、也不要罵他，而是試著「理解並引導他能夠保護自己、尋求身邊可以信任的協助」；而不是因著喪失對社會的安全感與信任，將所有的責任往自己身上攬、又將孩子的自主性限縮到無法獨立思考判斷求援，那不是一件好事。



面對這樣的社會事件，我們會產生一種很深的無助感，不知道壞人在哪裡、潛藏的危險該怎麼避免、我到底盡力了沒有、而我真的不想後悔。

## 一直逃，不會讓你變安全，關心才會！

從每天的生活建立自己的信任網絡，協助彼此、建立信任關係、同時也擴展自己的安全版圖；而不是讓自己被恐懼跟害怕打倒，築高圍牆、大門深鎖、不跟陌生人溝通。這世界上一定有喪心病狂的人，但，你的冷漠與忽視跟漠不關心，會讓你身邊那些原本可以支持你、擴張的安全版圖縮小。同時，那些原本可以不會用這麼激烈的方式表達憤怒與被忽視的痛苦的人，會因為一次又一次的人際失落、詢求協助失落、自己難以獨立解決問題而變成不定時炸彈。

預防勝於治療。當這個社會生病了的時候，我們不只要治療，還要預防。

就從身邊的人關心起，帶著你的孩子建立屬於妳們的安全與信任地圖，關心彼此也讓彼此感到支持。

安和國小輔導處關心您！

