

“3·21”航空器飞行事故,132人遇难 灾难面前 我们该有怎样的“生命教育”



3月24日,搜救人员在事故核心现场继续进行搜索工作。 新华社发



2022年3月21日下午,东航一架波音737客机在广西省梧州市藤县发生事故。据新华社报道,东方航空公司MU5735航班的第一个黑匣子于23日被发现,第二部黑匣子也于27日被发现。目前,机上132名遇难者身份全部确认。

一位四年级孩子的家长说:“这两天孩子也很关注这件事,一放学就问我,‘飞机找到了吗’‘飞机上的人呢’‘到底发生了什么’?”各位老师、父母,你有没有想过,如果孩子问起来,你该怎样跟孩子讲述MU5735空难?

记者采访海曙区教育局教研室老师、国家二级心理咨询师周雪燕。在她看来,人们对受害者产生共情是正常反应,但是如果共情过度,就容易形成“替代性创伤”。怎样在不回避事故本身的同时又避免孩子产生负面情绪?她从以下几个方面给出了分析和建议。

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭

情绪调节 避免产生“替代性创伤”

孩子常常通过父母的情绪和行为来观察和体验这个世界,他们其实非常在意父母对外界信息的情绪反应及态度,也会不由自主习得父母的应对方式。因此,当面对孩子的时候,我们父母应及时觉察和调节自己的情绪,不要在孩子面前表现出过度的恐慌、焦虑、悲观等负面情绪,尽量呈现出稳定、积极而有力量的面,这是帮助孩子建立安全感的基础。

随着大量空难现场的画面和视频通过网络传播,冲击大众的感官时,普通人因为共情受害者,会产生揪心、悲痛、焦虑的情绪,这是正常的情绪反应。

但也有少数人会控制不住地不停刷手机,浏览与事故有关的图片、视频和文字信息。他们虽然与该事件中的人和单位没有直接关联,但却因此感觉到悲伤,无法专心工作,甚至因为一些网上的言论,还会突然大发脾气。有的还会因为自己不能做些什么感到自责和疲惫,开始焦虑、失眠,好像自己受到事件的直接冲击了一

样。这种身心反应,在心理学上称之为“替代性创伤”,是因为共情过度而引发的创伤体验。

作为家长,识别、预防和应对“替代性创伤”,积极维护自我情绪的穩定非常重要。我们可以这样做:

觉察负面情绪。负面情绪就像“心灵感冒”,并不可怕,正如感冒发烧是身体的一种自我警示,甚至一定程度上有利于强化机体免疫系统。当我们觉察到负面情绪过多时,应避免去接触更多的有关空难这一创伤事件的信息或新闻,把自己从悲伤的氛围中解救出来。

宣泄负面情绪。可以通过写日记等方式进行合理的自我宣泄,同时也可以和自己的亲朋好友沟通得到他们的抚慰和支持。

调节负面情绪。可以学习一些简单的自我调节方法帮助减轻替代性创伤带来的相关症状,比如,用腹式呼吸法调节焦虑、用“蝴蝶拍”让自己放松,为自己找一块安放情绪的“安全岛”等。

实事求是 与孩子理性探讨灾难

提供更多正面的信息。在跟孩子讲空难新闻前,我们可以先听孩子讲述已经知道的信息,并根据实际情况,加以解释和引导,帮助孩子正确认识整个事件。事故发生后,网络上各种假消息泛滥。作为家长,要引导孩子学会从纷繁芜杂的信息流中筛选哪些是真实信息,哪些是谣言,不要相信道听途说的流言。

在讲述过程中,我们尽量客观陈述事实,让孩子多了解正面信息,如国家领导人的重要指示,各方救援力量的积极努力等。切莫过度描述那些令人悲伤的细节,尤其不要让孩子看到一些容易引发不适的图片和视频。

鼓励表达情绪和感受。当孩子出现负面情绪时,我们应鼓励孩子以他们习惯的方式表达自己的情绪和感受。允许孩子哭泣和表达恐惧,也可

以帮助孩子通过绘画涂鸦的方式表达内心的感受,让他们认识到害怕和恐惧是正常的情绪反应。

孩子看了新闻之后可能会对坐飞机这件事产生恐慌,我们要告诉孩子,有这种想法也是很正常的,大人有时候也会对坐飞机而感到担心。但是,你可以坚定地告诉孩子,飞机仍是世界上最安全的交通工具,很多人都在为我们的安全努力着。

保持规律有序的生活。规律有序的生活是保持心理内在稳定的重要部分,面对突如其来的危机事件,我们首先需要做的是保持作息规律,生活有序而稳定。父母尽量多陪伴在孩子身边,减轻他们的孤独感。

如果发现孩子过度关注空难的消息,可以安排亲子阅读、室外锻炼、家务劳动、亲子游戏等有意识地转移他们的注意力。

转危为机

为孩子补上一堂“生命教育课”

著名教育家蒙特梭利说:“只有正确认识了死亡,才能更好地理解生命的意义,更加尊重生命,热爱生活。”空难是残酷的,悲痛之中,我们更应关注的是引导孩子正确面对“死亡”的话题,为孩子补上一堂“生命教育课”。

心理学家研究指出,儿童在4岁左右就会产生死亡的概念,如果无法得到父母的引导,容易对死亡产生错误的认知,进而产生负面情绪,影响一生。因此,不同年龄阶段的孩子,我们应给予不同的教育引导,帮助孩子正确面对死亡。

3~6岁的学龄前儿童。学龄前儿童多以自我为中心,会有很多“魔法思维”,他们认为“死亡”是可以返回的,只要我们做些什么,可能死去的人就能回来。

与这个年龄阶段的孩子讨论“死亡”,我们可以通过植物、动物来做比喻,例如,花草在春天开花,夏天茂盛,秋天落叶,冬天凋零,所有的生命都会有一个生长—茂盛—死亡的过程。跟孩子解释时,注意尽量避免用恐怖的语句和神情,以温和的语调、简单的词语,潜移默化地引导孩子形成一种对死亡理智且平和的态度。我们也可以借助《永远的艾达》《爷爷有没有穿西装》等绘本故事,从儿童的视角让他们理解死亡是一种自然现象。

7~12岁的小学阶段。小学阶段儿童通过在校学习,已经对“生”和“死”形成初步概念,已经能够理解人死了就代表永远不会回来了,这时候我们需要引导孩子认识到生命如此短暂,要珍惜生命。

建议家长可以通过一些有关生命教育的影视作品,来引导孩子理解生命的价值。例如影片《寻梦环游记》就通过一个孩子的冒险故事告诉我们肉体的“死亡”并非真正意义上的死亡,只要家人的思念和爱还在,生命就会一直延续下去。

步入中学的青少年。对于这一阶段的孩子,我们已经无须再向他们解释死亡。但是,这个阶段的孩子非常敏感,也学会了隐藏情绪,如果有亲人去世,我们要让孩子有机会与亲人告别,并且需要释放悲伤。只有让孩子正确面对死亡,体验悲伤,他才懂得珍惜生命的可贵,珍惜亲人陪伴的日子。

突发的空难带来了悲伤和焦虑,但也带来了开启智慧大门的钥匙,我们可以引导孩子理性地面对、正确地看待人生的低谷,让每一次经历,都化作成长道路上的资源。愿我们一起来好好照料这些幼小的心灵,陪伴他们长成大树,撑起阴凉。