

2008年10月

幫助孩子應對“失去”、“死亡”和“悲傷”

對“失去”的一般反應

沒有對或錯的方式來應對死亡的問題，但是成人可以做一些事情，與孩子一起度過這個艱難的時刻。與孩子談論關於死亡的問題時，應該以適合孩子的年齡水準，和能理解的方式來完成。當孩子對死亡和悲劇的信息揣摩和反應之時，他們會意識到對他們身邊有影響力的成人反應。其實，對於學前和小學適齡兒童，成人的反應將塑造孩子對情況的認知，扮演特別重要的角色。孩子對死亡的反應範圍可能包括：

- 情感衝擊：明顯缺乏感情，看似超脫或在遠處
- 回歸（不成熟）的行為：需要被人輕撫，與成人亦步亦趨
- 爆炸的情緒和表現出的行為：憤怒，無奈，無助的感受
- 問一遍又一遍同樣的問題：不是因為他們不懂，而是因為這些信息是如此難以置信，或者被接受

了解“死亡”的發展階段

孩子對死亡和失去的經驗，取決於他們的年齡，成熟程度，精神信仰和認知技能。最重要的是接受他們對悲傷的表達，以他們可以理解的方式言語，在他們的水平上交流。下面是一些一般性的考慮：

學齡前兒童：年輕的孩子可能會拒絕死亡是一個真實的事件，並可能視死亡是可轉換的。他們可能解釋死亡是一種分離，而不是永久性的狀況（“媽媽死了，但她很快就回來”）。幼兒園甚至小學早期的兒童可能連接死亡的原因與某些事件和神奇的思維。

小學早期的兒童：在這個年齡階段（約5-9歲），兒童開始理解死亡的終結。他們開始明白，有些情況可能會導致死亡。然而，他們可能不會分別從他們在電視或電影中所看到的和現實的狀況。他們可能會過度概括（“如果我不去外面或在汽車附近，那麼我就不會死”）。在這個年齡階段，死亡被認為是發生在別人的事情，而不是自己或自己的家人。

年齡較大的小學兒童：在這個階段的兒童有能力了解死亡是一個最終事件的永久狀態。他們以對公道的具體認識作為引導（“一定是有原因的，導致他/她的死亡”），而與隨著年齡的增長，認識到每個人都會死亡相互衝突。他們可能體會到各種的感受和情緒。感情的表達可能是生理方面的居多或是他們因為不公平，憤怒或絕望的掙扎，而具有侵略性。

青少年：這個年齡段的孩子有無畏的感覺。接近死亡使得一些青少年覺得活著。他們感興趣的是“為什麼”的問題。他們需要成年人多過於他們想要，但是他們寧願與同伴一起悲傷和交談，而不是和成人。青少年解決問題的能力可能會受到影響。很重要的是成人不需對傷痛是否加以判斷。尊重他們的悲痛，並照顧他們的安全。 2008年10月

如何告訴他們和告訴他們什麼？

- 最好是用適合他們年齡的語言把實情告訴他們
- 把死者死亡原因的實情告訴他們
- 告訴他們，孩子的死亡是很不尋常的，但是偶而會發生
- 確保要問孩子有沒有任何問題要問
- 要仔細傾聽孩子說甚麼，讓他們能看到你，並感覺你對他們的關注

如何處理你自己的感覺？

- 不要害怕讓孩子看到你哭泣或偶爾失控
- 顯示你的感覺，是允許孩子也可以顯示他們自己的感覺
- 通常，當孩子發現你隱瞞事實時，他們會更懼怕
- 如果孩子懼怕於你的感覺，向孩子解釋你感到非常悲傷〔或憤怒或恐懼〕但你會沒事
- 這是一個很微妙的平衡，要流露出你真實的情感，但是不要讓孩子不知所措

幫助孩子應對

下面是給成人的提示，以支持經歷了“失去”的孩子：

- 傾聽他們的心聲
- 實際上和情感上與他們同在
- 以共享你的悲傷做示範
- 提供正常的架構和日常規律
- 保持你的安全和行為規則
- 提供一天內有個安靜的時間
- 讓孩子通過寫作或繪畫表達感受
- 不要認為在某一年齡階段的每個孩子，理解死亡的方式是相同的
- 鼓勵孩子互相安慰和理解對方
- 不要抹去死者的存在。讓孩子決定自己想處理的事項或物品（如一張照片或一個椅子）
 - 他們可能想用照片和卡片裝飾它，以懷念或是紀念死者，或者僅僅是想親近物品而已
- 不要認為孩子總是遵循一定方式和可預測的方式表達悲傷
- 讓孩子教你他自己悲傷的經驗
- 不要擔心要說什麼，而是專注於了解他們的感受以及他們的需要

盡你最大努力!

處理悲傷沒有完美的方法。對我們所有人來說，死亡是很難承受的。它可以激起很多的感情。要注意你自己悲傷的需要。休息片刻，並為自己得到持續的支持。

本文改編自下列資料：

《紐約藥物濫用預防計劃總教區》〈Archdiocese of New York Drug Abuse Prevention Program〉：www.adapp.org

《學校心理學家協會》〈National Association of School Psychologists〉：
www.nasponline.org