

# 兒童與悲傷



轉變和失落是生活中不可避免的一部分，但有些改變可能非常具有挑戰性（失去寵物、所愛的人去世、父母分居、搬家和轉校、家人生病等等）。兒童可能會以各種不同的方式作出反應，而我們常常不確定如何最妥善地回應。本資料單張為力圖支援悲傷兒童的成年人（父母、照顧者、親人、教師和其他人）提供一些指引。

## 甚麼是悲傷？

悲傷是我們在生活發生重大轉變和失落後，對所經歷的傷痛所作出的正常而自然的反應。悲傷影響我們的情緒，並對我們的整個身體產生實質影響。它影響我們的感受、思考和行為，以及我們如何看待自己、他人和周圍的世界。

## 孩子如何表達悲傷？

與成人一樣，兒童以獨特且個人的方式體驗和表達悲傷。這可能受到孩子的年齡、生活經歷、個性、背景和可用支援、以及他們對失去和懷念的人或物之依戀性質的影響。

有些孩子可能會坦然表達傷痛，其他孩子則較含蓄。許多孩子也會在悲傷中徘徊，搖擺於情緒混亂和他們喜歡的日常活動帶給他們的安全和安心之間。重要的是謹記悲傷是正常的，悲傷的方式沒有正確或錯誤。



## 以下是孩子可能會經歷的一些反應：

### 感受

- 焦慮、恐懼、焦躁和哀傷
- 憤怒、沮喪或幻滅
- 掩飾自己的感受，以「拯救」或「幫助」周圍的成年人。

### 想法

- 對自己的失落有不切實際的想法
- 嘗試重建失落以前的「舊況」
- 責怪自己
- 可怕的想法或擔心未來。

### 行為

- 回歸較年幼時的行為
- 對家人、朋友或老師「發洩」情緒，或以憤怒「表現」情緒
- 過於黏人或不合作
- 表現得過份樂於助人和開朗。

### 身體反應

- 感到疲倦、心煩意亂且無法集中注意力
- 胃痛和頭痛。

## 如何支援悲傷的孩子

如果我們將悲傷視為一段旅程，那麼身為成年人，我們的角色就是與孩子並肩前行。我們無法消除孩子所經歷的失落，也無法代替他們感受悲傷。然而，我們可以幫助他們理解和度過他們的旅程。當情況變得艱難時，我們可以握住他們的手，鼓勵和支持他們。

### 兒童需要：

- 與他們可以依賴和信任的父母或主要照顧者之間有穩固的、充滿愛的關係
- 對於他們所經歷的失落，得到清晰、真實、適合他們年齡的資訊
- 溫暖、坦誠的溝通，反覆、不帶評判地討論並理解所發生的事情
- 在不傷害自己或他人的情況下表達各種情緒（例如哀傷、憤怒、恐懼、內疚和幽默）的空間
- 與不會批判他們的人一起，幫助他們理解自己的情緒和反應
- 安全的正常界線和期望
- 暫時「擺脫」悲傷，可以大笑和嬉戲
- 有機會讓他們參與關於他們的失落或任何其他轉變的決策。

## 親戚、朋友、老師或其他專業人士如何提供協助

- 讓孩子知道他們的失落得到了承認
- 將自己視為一個開明且願意聆聽的安全人士（但不要強迫青少年說話）
- 幫助孩子辨認失控的感受，讓他們知道感到哀傷、憤怒等是正常的
- 幫助他們在不同的環境（例如學校）中管理自己的感受
- 定期與孩子聯絡以保持坦誠溝通。

## 讓孩子參與學校的決策

與孩子談論新的安排可能是承認他們的失落而不直接聚焦於失落的一種方法。例如，老師可能會問孩子希望他們如何回答其他學生的問題，或討論可能的想法或特別安排，以幫助他們在課室內適應。



## 進一步的支援 — 成長季節 (Seasons for Growth)

Seasons for Growth是一項循證教育計劃，旨在溫和地幫助兒童和青少年了解悲傷的過程。兒童和青少年有機會了解死亡、家庭離散、自然災害或其他重大轉變和失落事件可能對其生活產生的影響，從而得益。成長季節計劃為參與者提供了學習理解和妥善應對此類經驗所需的知識、技能和態度的機會。

Seasons for Growth有四個級別支援 6-18 歲的兒童和青少年。

無論參與者有甚麼不同的需求、身份和文化背景，所有計劃都提供了安全空間讓他們可以找到自己的聲音、作出選擇、施加影響並共同努力。參與者與其他面臨類似情況的人建立聯繫，並建立歸屬感和連結感。

這些聚會包含一系列的分齡活動，包括繪畫、故事、討論、音樂和日記活動。

麥基洛普季節 (MacKillop Seasons) 培訓和支援專業人員在學校和社區組織中執行我們的小組計劃。

「生命中唯一永恆的就是轉變。轉變是生命中的常數。」

- Fallin, 2013