

儿童和悲伤



变化和丧失经历是生命中无法避免的一部分,但有些变化可能非常艰难(失去宠物、所爱之人离世、父母分离、搬家、转学、家人生病等等)。孩子可能有不同的反应,而我们往往不确定如何做出最恰当的反应。本资料单给成年人(家长、监护人、亲属、教师和其他人员)提供了一些指导,以便为悲伤的儿童提供支持。

悲伤是什么?

悲伤是在生活发生重大变故或丧失事件后,由我们所经历的伤害引起的正常而自然的反应。它会影响我们的情绪,并给我们的整个身体带来生理上的影响。它会影响我们的感受、思考和行为,以及我们如何看待自己、他人和周围的世界。

儿童如何表达悲伤?

儿童像成年人一样,以独特而私人的方式体验和表达悲伤。这种方式可能取决于儿童的年龄、生活经历、性格、背景和可以获得的支持,以及他们对失去之人或物的依恋的性质。

有些儿童可能会公开表达自己的伤痛,而有些儿童则可能会闭口不谈。许多儿童也会时而陷入悲伤时而走出悲伤,在情绪波动和日常活动所带来的安全感和慰藉之间来回切换。务必要记住,悲伤是一件正常不过的事情,而且对悲伤的反应本无对错之分。

以下是儿童可能会经历的一些反应:

感受

- 焦虑、恐惧、烦躁和难过
- 生气、沮丧或心灰意冷
- 掩饰自己的感受,以“维护”或“帮助”周围的成年人。

想法

- 对他们的丧失经历抱有不切实际的想法
- 尝试重建丧失前的“往昔”
- 责怪自己
- 有恐惧的想法或对未来感到担忧。

行为

- 倒回更早期的幼稚行为
- 对家人、朋友或老师“发泄情绪”或“表现出”愤怒的行为
- 过于粘人或不愿配合
- 表现得过度乐于助人和过度开朗。

身体反应

- 感到疲劳、心不在焉和注意力涣散
- 胃痛和头痛。



如何为悲伤的儿童提供支持

如果把悲伤视作一段旅程,那么,作为成年人,我们的职责就是陪伴他们一同渡过难关。我们无法抹除孩子的丧失经历,也不能代他们悲伤。但是,我们可以帮助他们理解和渡过这段旅程,牵着他们的手,在困难时期给他们鼓励和支持。

青少年需要:

- 与一位可以依靠和信任的家长或主要监护人建立牢固而充满关爱的关系
- 对他们的丧失经历,获得清晰、符合其年龄的事实信息
- 热情、坦诚、多次且不带评判地交流,理解所发生的事情
- 在不伤害自己或他人的情况下,能有空间表达各种情绪(例如,悲伤、愤怒、恐惧、内疚、幽默)
- 帮助他们理解自己的情绪和反应
- 惯常边界和日常活动的安全感
- 从悲伤中“抽离”出来,可以欢笑和嬉戏
- 有机会参与和他们的丧失经历相关的决策或任何进一步的变化。

亲属、朋友、老师或其他专业人士如何提供帮助

- 让儿童知道外界认识到了他们的丧失经历
- 表明你是一个开放且愿意倾听、让儿童有安全感的人(但尽量不要强迫儿童开口说话)
- 帮助儿童分辨痛苦不堪的感受,让他们知道感到悲伤、愤怒等情绪都无妨
- 帮助他们在不同环境中(如学校)管理自己的感受
- 定期介入关心儿童,确保与其进行坦诚开放的沟通。

让儿童在学校参与决策

可以通过与儿童谈论新的安排,来承认他们的丧失经历,而不是直接聚焦在这件事上。例如,老师可以询问他们希望如何回应其他学生的提问,或讨论可行的想法或特殊安排,以帮助他们应对课堂事宜。



进一步支持 - Seasons for Growth

Seasons for Growth (成长季)是一项循证教育计划,旨在帮助儿童和青少年了解悲伤过程。儿童和青少年有机会了解死亡、家人分离、自然灾害或其他重大变故和丧失事件可能如何影响他们的生活,并在这种机会中受益。Seasons for Growth 计划为参与者提供机会,学习如何正确理解和应对这些经历所需的知识、技能和态度。

Seasons for Growth 计划有四个级别,为 6-18 岁的儿童和青少年提供支持。

所有计划都为参与者提供了安全的空间,在这里,无论他们的需求、身份和文化背景如何不同,都能发出自己的心声,做出选择,施加影响,共同努力。参与者与其他面临类似情况的人交流,并建立归属感和联系。

课程纳入了一系列适龄活动,包括绘画、故事、讨论、音乐和日记活动。

Mackillop Seasons 计划为专业人士提供培训和支持,以便在学校和社区组织内开展我们的小团体计划。

“生命中唯一永恒的是变化。变化是生命中唯一的常态。”

—— Fallin, 2013 年