

青少年與悲傷



青少年在人生路上經歷很多轉變和不確定性。失落的經驗（親人去世、與家人分離、友誼、工作）以及伴隨此類經驗的悲傷也可以成為青春風景的一部分。了解他們的經歷並提供及時和適當的支援至關重要。本資料單張提供了一些可能有幫助的資訊。

甚麼是悲傷？

悲傷是我們在生活發生重大轉變和失落後，對經歷到的傷痛所作出正常而自然的反應。悲傷會影響我們整個身體，包括我們的思想和情感。悲傷會挑戰我們對自己和世界的想法，包括我們的價值觀和信仰，並且常常還會影響我們的人際關係。

青少年如何表達悲傷？

重要的是要記住，悲傷的方式沒有正確或錯誤。每個青少年都會以自己獨特的方式經歷悲傷。他們可能會認為自己的悲傷程度比周圍人嚴重得多，並且擔心自己會失控。

以下是青少年可能會經歷的一些反應：

青少年可能會有怎樣的感受...

- 憤怒、沮喪或幻滅
- 困惑、焦慮和失控
- 孤獨及與朋輩隔離
- 沉浸在哀傷之中。

「生命中唯一永恆的就是轉變。轉變是生命中的常數。」

- Fallin, 2013

青少年可能有的想法...

- 沉浸於與失落相關的想法
- 感到自責
- 為未來憂慮
- 如果親友自殺，他們可能更容易產生自殺念頭。

青少年可能表現出的行為...

- 掩飾自己的感受
- 迴避家人和/或朋友
- 參與冒險行為
- 情緒失控。



青少年可能經歷的身體反應...

- 失眠
- 疲勞、心煩意亂、無精打采、無法集中注意力
- 突然驚惶失措
- 消化問題
- 身體疼痛。

悲傷會影響身分形成（「我是誰？」）這個重要過程。這是青少年旅程的一部分。有時很難判斷青少年正在經歷的轉變是否與他們的悲傷有關，還是只是他們走向成年的旅程的一部分。找出差異並不重要；重要的是支援青少年應對這些轉變。

悲傷的過程

悲傷是一個充滿挑戰和複雜的傷痛期，但它是生活的正常組成部分。重要的是要記住，悲傷的青少年並不是「不適」。如果他們理解正在發生的事情並得到適當的支援，他們就可以應對悲傷，並在經歷中成長。在思考如何最妥善地支援他們時，將悲傷反應理解為一個過程或旅程可能會有幫助。

如何支援悲傷的青少年

如果我們將悲傷視為一段旅程，那麼身為成年人，我們的角色就是幫助青少年走過這段旅程。青少年不太可能希望成年人全程陪伴，但他們需要機會反思自己的旅行方式。最重要的是，青少年需要成年人主動地定期聯絡他們，並在他們需要時提供建議。

青少年需要：

- 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
- 有機會討論並理解已發生的事情
- 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
- 與不會評判他們的人一起，幫助他們理解自己的情緒和反應
- 慣常的界線和期望帶來的安全感
- 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。

作為父母或照顧者，不要害怕請其他可以信任的成年人幫助支援你的孩子。一些青少年可能會覺得與家庭以外的人交談更容易。如果青少年感到情緒失控，鼓勵他們與學校輔導員討論他們的感受。

讓青少年參與學校決策

在學校，與青少年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條途徑。例如，指定的老師可能會與學生討論可能的想法或特別安排，以幫助他們在學校適應（例如使用安靜的空間、允許打電話回家、靈活的截止日期）。老師可能還會問學生（和/或其家人）希望學校如何回答其他學生的問題。

親戚、家人朋友、老師或其他專業人士如何提供協助

- 讓青少年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）
- 幫助青少年在不同環境下（例如在學校）管理自己的感受
- 監控他們的學習進度並確定他們是否需要額外的支援（這有助於預防學業成為進一步的壓力來源）
- 定期與青少年聯絡以保持坦誠溝通。

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。

