

不宜

以含糊的說法，例如「睡着了」、「去了很遙遠的地方旅行」來解釋死亡，可能令孩子誤解，甚至對睡眠或旅行產生恐懼

用過世的親人來責難他們，例如「你那麼頑皮怪不得氣死了媽媽」、「你這麼懶惰怎樣對得起你的爸爸」

受自己的負面情緒影響，而逃避與孩子接觸

不讓孩子參加喪禮，以為這是「保護」他們的做法，避免他們產生恐懼或不愉快的回憶

在孩子面前強作堅強，令他們以為自己也要抑制哀傷的情緒

認為孩子不懂得哀傷，忽略他們的疑問及感受

低估妥善處理哀傷情緒的重要性或單獨承擔一切

- 如孩子的哀傷持續，並嚴重影響各方面日常生活，請向專業人士求助（例如臨床心理學家、社會工作者、輔導員、醫生等）

醫院管理局 災難心理及社會服務專責小組

聯絡我們：

醫管局總部臨床心理服務

地址：九龍亞皆老街147C

衛生防護中心一樓

☎ 2300 8619

☎ 2713 6229

🌐 <http://www.ha.org.hk/oasis>

✉ clinpsyservices@ha.org.hk

版權所有，翻印必究



孩子的哀傷

孩子的哀傷





學齡前的兒童：

- 出現焦慮情緒，尤其是分離焦慮，他們害怕與照顧者分離，失去安全感，變得過份依附、摟抱、不願獨自睡覺、當照顧者不在身邊時，顯得特別哭鬧；
- 睡眠受到干擾，經常發惡夢；
- 由於未能理解死亡是無可挽回的事實，他們可能會反覆詢問關於死亡或死者的事情；
- 出現一些倒退行為，例如害怕獨處、怕黑、晚上遺尿等；
- 變得沉默、不愛說話及退縮；
- 抗拒生活上的改變，把它們視為威脅。

學齡的兒童：

- 為了避免成年人難過，有些孩子會隱藏自己的情緒和盡量表現正常，不提問有關離世親人的事情
- 認為親人因自己而離世，產生過度的罪疚感；
- 難以集中注意力，學業成績倒退；
- 不合群及不參與學校的活動；
- 脾氣及行為上發生極端的改變。

別以為孩子不懂得哀傷，當親人離世時，其實他們跟成年人一樣，都會經歷各種哀傷的情緒及行為反應，並且因人而異。

幫助孩子從哀傷中成長的錦囊：

宜

坦誠及簡單直接用「死了」、「死亡」等字眼告訴孩子親人的死訊

讓孩子知道親人離去的原因，絕不是他們的錯，亦不是因為親人不再喜歡他們

讓孩子感受到在世的至親仍一樣關心愛護他，給予他們充分的安全感

協助孩子參加喪禮，令他們有機會參與籌備過程，並向他們預先解釋喪禮的程序

給孩子解釋哀傷的情緒反應，使孩子明白哭泣、思念都是自然的哀傷反應

鼓勵孩子表達真實的感覺，並接納他們的感受，細心聆聽及解答他們的發問，不批判，不責難，容許他們保持童真

協助孩子建立正面處理情緒的方法，有需要時應該給孩子尋求專業輔導