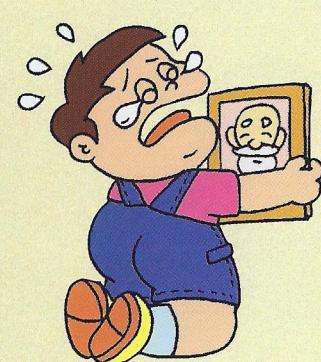




孩子的哀傷

孩子既然和親人建立了一定的關係，親人的離世，亦自然會令孩子感到哀傷。

因孩子年紀尚小，他們未必能全面瞭解死亡，或用言語去完全表達自己的哀思，



加上他們的情緒起伏較快，容易令成人誤解他們不懂得哀傷。

有時孩子為了避免成年人難過，會寧願隱藏自己的情緒，不提問有關死去親人的事情。



脾氣轉變、成績倒退、怕黑、害怕和成年人分開等都是哀傷的孩子常有的表現。

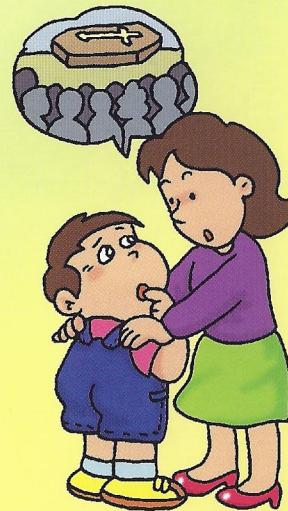


年紀小的孩子可能會反覆詢問關於死者的事情，那是因為他未能領會死亡是無可挽回的事實。

小孩子失去親人，尤其需要關懷和支持，以下是一些幫助他們的方法：

● 簡單直接的告訴孩子親人的死訊，而不是「他睡著了」或「他旅行去了」，以免他們誤解，對睡眠或旅行產生恐懼。

● 向孩子預先解釋喪禮的程序，讓他們選擇是否參加喪禮。



● 接納孩子的感受，細心聆聽他們的發問，不批判，不責難，容許他們保持童真。

● 讓孩子知道親人離去，絕不是他們的錯，亦不是因為親人不再喜歡他們。

● 教導孩子時，宜直接說明是非道理，不宜用過世的親人來責難他。「你那麼頑皮，怪不得氣死了媽媽」、「你姐姐就不會對我說這樣的話」、「你這麼懶惰，怎對得起你爸爸」，這類說話，只會使孩子心靈負擔更重。



● 讓孩子感受到在世的至親仍一樣關心愛護他。如需要送孩子往親友家暫住，以便照顧，應先向孩子解釋，以免孩子誤解和擔心；盡量和孩子保持聯絡。

● 紿孩子解釋成人的情緒反應，使孩子明白哀傷是一個自然的反應。



● 當成年人的哀傷使他們不能照顧孩子的情緒需要，又或者孩子的哀傷影響了他的生活時，應該給孩子尋求專業輔導。