



耆暉會

安懷系列專輯之六

## 童淚

### Understanding Child Grief

小東八歲的時候，他的母親帶他來見我，因為他和小朋友玩耍時經常會突然傷心流淚。當我了解他們的家庭情況後，便明白小東為何會有這樣的行為。

原來小東的兄弟一年前在家中的泳池遇溺。出事後，小東被送往親戚的家中暫住，直至喪禮完結後一週才回家。做家長的不想讓孩子難過是可以理解的，但這一來小東便從未有機會去面對失去兄弟的哀傷。我將小東轉介給一位心理醫生，經過幾個月的輔導後，小東的情況已相當令人滿意。

無論死去的是孩子的父母，朋友或寵物，很多孩子都要面對死亡的事實。你是可以令到這痛苦的情況比較易於應付的。

#### 兒童對死亡的領悟

不同年齡兒童對死亡會有不同的理解，這可幫助你作出適當的反應。三歲以下的兒童不能瞭解到某人會一去不返。三歲至六歲的小孩會視死亡為一個睡眠的方法，但不會知道那人永遠不會再醒過來。不要對孩子說「祖父睡了」或「祖父走了」，因為一個學前兒童因此而害怕睡覺或離開親人。小孩亦會擔心因為某人死去後，再沒有人會照顧他。

在親人死亡後最初幾星期內，孩子無故號哭、發脾氣、尿床、過分活躍或不願活動都是正常的現象。

六歲至九歲的兒童，雖然未能善用語言充分表達他們的感情，但常會問很多關於死亡的問題。盡量誠實地回答孩子的問題。有些時候，孩子會被各種情

緒影響而暫時性假裝甚麼也沒有發生過。這並不表示他們沒有受影響或無情。

九歲以上的兒童，一般都能領悟到死亡是永久及無可避免的，故此亦比較談及他們憂愁及困惑的感覺。

學齡兒童可能會無故哭泣、頭痛或胃痛，在學校中亦會有說謊、偷竊、或學業退步對情況出現。

雖然青少年對死亡會有比較成熟的理解、但卻未必願意表露出他們的不安或憤怒。情緒低落、身體不適及行為問題是相當普遍的反應。

### 支持孩子的策略

- 讓孩子安心、使他們明白他們並沒有做過任何事、或說過任何話、導至某個親友的死亡。曾經頑皮或有過一些憤怒思想的孩子、也許相信自己因而受罰、或聯想到自己可能且有某種特異力量、置親友於死地、這些誤解、必須要澄清。
- 不要隱瞞你的哀傷。你的坦白能鼓勵孩子會將感情困在心低裏。
- 如果孩子痛失了一位父母或兄弟姐妹、讓他接受起碼一次兒童心理醫生或兒科醫生的輔導。如果孩子在幾個星期後仍有苦惱難過的癥狀、使要尋求專業人士的協助。

### 喪禮

- 六歲以上的孩子、如果想參加喪禮、應讓他們參加。但如果他們懼怕或不願意的話、使不應該勉強他們。

- 喪禮前向孩子清楚說明喪禮的程序和參加者的表現和行為。
- 指定一位親友在喪禮中陪伴孩子、以便他能隨時在不打擾主家的情況下離場。
- 請求喪禮的講者在敘述死者生平時、提及關於孩子曾經給死者帶來快樂的往事。

### 往後的日子

- 孩子會在往後的日子繼續感到不同程度的哀傷。家長可以在適當的時候或特別的節令多與孩子談及死者的往事、和孩子分享快樂的回憶能讓他們覺得自己並非唯一感到哀傷的人、並可令他們領悟到每個人都可以在死後將愛遺留在世上。

華人安懷會 (Chinese Bereavement Services) 偏印