

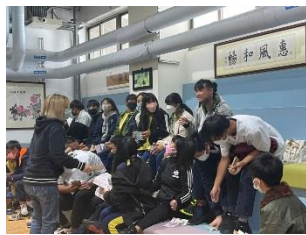
海端加油站

第一百八十四期

發行人：吳宏龍 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界 1 號
編輯群：邱俊龍 主任 電話：089-931390
鄭新和 主任 創刊日期：101 年 11 月 30 日
郭黛瑩 老師 發刊日期：111 年 11 月 1 日

學校活動留影

【111.10.18 社區職場參訪】



【111.10.22 親職教育活動】



存在強烈的情感，這樣的情感連結會讓孩子經驗到極大的落差，而出現失落與痛苦的悲傷反應。主要照顧者在面對孩子的悲傷反應時，常常會問：「我的孩子這樣正常嗎？」「他會一直這樣嗎？」「他什麼時候才會恢復正常？」對孩子們的變化感到慌張、擔憂、困惑和不安。

然而「恢復正常」這件事情其實是很複雜的，情緒的恢復沒有絕對的時間長度，沒有標準的依據與答案，但是我們可以透過認識影響孩子悲傷反應的因素，對孩子的悲傷反應的「強度」與「長度」的可能性有更進一步的瞭解。

本文歸納出幾項影響孩子悲傷反應的因素：

Ø 親人死亡的方式和原因

1. 無預警或原因不明確的死亡

例如：心肌梗塞、車禍、自殺、被謀殺... 等不在預料中的親人死亡，會使孩子產生無法預期的悲傷，較難表達悲傷與難過的感受。

2. 可預期的死亡：慢性病、癌症等，孩子有心理準備親人會過世。

Ø 孩子的年紀和發展狀態

孩子會用自己有限的理解能力看待死亡，理解能力隨著年紀有所差異。

例如：孩子從電視節目上看到人死後會去哪裡的消息，可能會認為親人過世後會去同樣的地方、學齡前的孩子可能會認為死亡是暫時的、死亡是怪物等等。

Ø 孩子對死亡事件的非理性想法

孩子可能認為親人的過世是自己造成的。

例如：「我曾對媽媽生氣，還告訴她我希望她去死，然後她就死了」、「爸爸/媽媽可能是被鬼帶走了」、「爸爸媽媽會突然不見」、「如果我有告訴爸爸要多運動，他就不會那麼早死」等。

Ø 孩子和死去的親人的關係親密程度

1. 孩子和死去的親人關係越親密，可能會越悲傷，若較疏離，悲傷情緒可能較平淡。

例如：死去的親人和孩子有很多愉快的相處經驗，是孩子物質、愛和安全感的主要提供者，



影響孩子悲傷反應的因素

失親兒基金會諮商中心

父母是提供孩子安全、親密感與情感連結的重要人物。當父母死亡，孩子們對逝去父母仍然

親人的過世對孩子會造成強烈的悲傷與生活衝擊。

2. 孩子和逝者生前有些衝突矛盾經驗、或未完成的願望。

例如：和過世的親人吵架來不及修復、有遺憾來不及一起完成願望與計畫，可能造成孩子有困難表達悲傷或感到強烈的悲傷。

Ø 親人過世後家庭生活的轉變程度

爸爸/媽媽的過世，家庭原先的生活步調與習慣被迫調整，如此的變動，對孩子的情緒與生活適應亦會造成影響。

例如：生活時間作息的改變、轉學、搬家、家庭財務變得較吃緊、由親戚接送孩子上下學、為了照顧年紀小的孩子阿公阿嬤來家裡一起住、孩子肩負照顧弟妹與分擔家務的責任...等等。

Ø 孩子平常因應突發事件的能力

孩子平常面對突發事件的反應或情緒調適能力會影響其經驗悲傷時的調適力。

例如：年紀小的孩子還無法獨立和父母分開，會非常依賴父母的情緒支持，可能會用否認或扭曲來面對現實的悲傷失落感覺。稍大的孩子較為獨立，覺得可以照顧自己不受到外界的傷害，傾向用自己方式來保護免於死亡的恐懼，也較常用保持理智和隔離情緒的方式壓抑不愉快的感覺。

以上不同的因素都可能會影響到孩子悲傷的強度，當我們對孩子的悲傷反應感到焦急、擔憂，希望孩子趕快恢復時，不妨可以試著以這些面向來理解孩子，練習用孩子的腳步來陪伴他走過失落悲傷的歷程。

~最有效的療傷就是傷心被聽到了~

我可以怎麼陪伴你？

Ø 孩子需要大人協助經驗悲傷嗎？

孩子在喪親過後和大人一樣會感到傷痛，但孩子的限制在於：

孩子的認知發展影響孩子對死亡的瞭解。

孩子只能用有限的能力以口語表達自己的感受。

孩子對難過、悲傷、痛苦等情緒感受其忍受能力很有限。

孩子對於自己和別人不一樣是很敏感與感到害怕的。在失去親人時，大人通常得到周圍人的關懷與安慰，但孩子可能會對於和同儕談論悲傷的經驗覺得尷尬、不知所措、或自卑。

孩子可能因上述的限制會避免或比較少談論他們的悲傷與失落感受，大人提供孩子穩定安全的陪伴關係是很重要的，讓孩子的悲傷情緒能夠適時的吐露與表達，這樣勇氣和生命的力量才能逐漸注入到孩子的內在，讓其有力量面對與調適失親後的生活。

Ø 家長可以用什麼樣的態度陪伴失親兒？

面對親人的離世，各種情緒可能會排山倒海的湧上來，無論是大人或孩子可能會感受到悲傷的情緒環繞中生活裡，真實的眼淚和各種想念會讓人不知該如何是好，如何幫助自己和孩子度過悲傷失落，雖然沒有固定公式，但有四個基本態度是陪伴的基礎：

理解接納：悲傷情緒可能是憤怒、困惑、孤單、麻木沒有反應，可能還在接受親人過世的過程中，請別評價或否定自己與孩子在喪親後的情緒反應，不要求自己 and 他人要有一樣的感受。

耐心等待：個人所需的悲傷療癒時間不同，不要急、不比較、慢慢來，對還說不出悲傷情緒的孩子，可以耐心等待。

善待自己：家長應重視自己身心靈的需要，照顧孩子情緒之前，更重要的是要照顧好自己，才有力量支持與陪伴孩子的悲傷情緒。

支持系統：情緒不穩定或覺得需要協助是失親後正常的狀況，可以尋找身邊有哪些可以支持自己的對象，例如：在需要陪伴的時候可以找信任對象聊聊，需要買生活用品時候有誰可以和自己一起去買，有誰可以在需要的時候幫忙照顧孩子。