



所愛之人去世後——

孩子的悲傷表現以及父母和其他成人
可以如何給予他們支援。



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

所愛之人去世後——孩子的悲傷表現以及父母和其他成人可以如何給予他們支援。

作者：David J. Schonfeld (MD) 和 Marcia Quackenbush (MS, MFT, CHES)

Schonfeld 博士是一名發展行為小兒科醫生。他在 Children's Hospital Los Angeles (www.schoolcrisiscenter.org) 創立並領導全美校園危機與喪親中心 (National Center for School Crisis and Bereavement, NCSCB)。NCSCB 致力於在重大危機事件發生後及整個長期恢復過程中向學校與社區提供技術援助與建議，以幫助學校支援學生度過危機與喪親之痛，並為學校專業人員與社區提供專家諮詢服務與訓練來應對危機事件。NCSCB 提倡鼓勵學校在危機與悲痛支援方面採取最佳做法的政策，並展開童年喪親與備災領域的研究。

Quackenbush 女士是一名持照家庭治療師兼認證健康教育家。她擁有 20 多年的臨床心理健康經驗，主要關注遭遇改變生活事件或家中有臨終病人的兒童、青少年以及人們的家庭。

版權所有 © 2022 New York Life Foundation。允許將這些材料用於教育與非營利性用途，註明來源即可。保留所有其他權利。
發行者：New York Life Foundation，地址：51 Madison Avenue, New York, NY 10010。電子郵件：NYLFoundation@newyorklife.com。

本出版物得到 New York Life Foundation 的慷慨資助。

本手冊中包含的資訊不能取代您的健康專業人員的意見或照護。本手冊可能無法解決您與您的孩子的獨特需求。如果您有疑慮，請務必尋求專業建議。



保護家庭並為家庭提供財務保障是紐約人壽業務的核心。但我們也能體會到家庭成員（尤其是孩子）在失去父母、兄弟姐妹或其他所愛之人時所遭受到的巨大情感創傷。幫助年輕人及其家人度過悲傷、治愈及成長是紐約人壽長期慈善承諾的一部分，旨在幫助有需要的兒童。

本手冊為父母和其他照顧者提供了寶貴的指導，讓他們幫助孩子應對家人去世後的悲傷和恐懼。本手冊的編寫得到了美國一些德高望重的喪親專家的協助，希望您能夠理解這些直截了當的建議，利用這些建議安撫受傷的心靈。

希望您能從支援他人康復中得到安慰。

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Heather Nesle', with a long horizontal flourish extending to the right.

Heather Nesle
New York Life Foundation 主席



所愛之人去世後——

孩子的悲傷表現以及父母和其他成人可以如何給予他們支援。

本指南涵蓋的內容.....

幫助孩子，幫助家庭	4
為什麼父母的角色很重要	5
幫助孩子瞭解死亡	5
向孩子解釋死亡	8
孩子對死亡的反應	9
參加葬禮及紀念活動	13
幫助孩子長時間應對死亡	15
獲得幫助	18
支援悲痛和家人	19
照顧好自己	20
展望未來	20
支援資源	21

當孩子得到父母與周圍其他成人的支援時，全家人可以共同面對死亡。

幫助孩子，幫助家庭。

所愛之人離世對每個人來說都是難以接受的。孩子們強烈地感受到失去的傷痛。父母需要處理自己的悲痛情緒。如果父母其中一方去世，健在的父母則需要承擔獨自照顧孩子的新責任。祖父母、阿姨、叔叔及家庭的朋友也會受到影響。

由於兒童與青少年對死亡的理解與成人不同，因此他們的反應可能也會有所不同。他們可能會說或做一些看起來令人費解的事。

本指南描述了孩子悲傷的表現以及父母與其他照顧孩子的成人可以如何幫助他們更好地理解死亡。它提供了幫助孩子應對死亡的建議。這些建議並不是要催促孩子度過悲傷或提前讓他們長大成人。相反地，這些建議可以讓他們理解自己作為孩子，現在可以如何以健康和有意義的方式面對悲傷。

當孩子得到父母與周圍其他成人的支援時，全家人可以共同面對死亡。減少困惑，增加相互理解。家人們會發現，即使悲傷情緒可能非常強烈，他們也可以保持親近。

如何使用本指南。

本指南涵蓋了很多資訊。其中一些適用於您的情況，而另一些則可能不適用。您可以只閱讀現在對您來說最重要的部分。隨著事情的變化或新情況的出現，您也可以閱讀其他部分。

注意：在本指南中，「兒童/孩子」是指所有年齡的兒童/孩子，包括青少年，但提到特定年齡時除外。

其他照顧孩子的成人。

本指南專為父母及家人提供，但對其他從事兒童工作的人可能也有用。當教師、教練、托兒服務提供者及其他照顧孩子的成人對失去家人或朋友的孩子的悲傷表現有更多瞭解時，他們可以為孩子提供更好的支援。



為什麼父母的角色很重要。

您的孩子正在經歷強烈而煎熬的感受。他們需要指導，瞭解這些感受代表著什麼以及如何應對。在他們的生命中，您是最重要的人，他們最希望得到您的指導。

您的孩子也為您擔心。他們想知道您是如何應對的。他們也可能擔心您的健康和生活狀況。您的支援與保證對他們來說是重要的，可能比其他任何人的支援與保證產生的影響更大。

當父母悲傷時。

當您處理自己的悲傷都自顧不暇時，與您的孩子談論死亡尤其困難。孩子們經常會問成人一些在這種時候成人自己也會思考的問題：怎麼會發生這種不公平的事情？如果我再也見不到這個人，

我該如何繼續走下去？誰願意生活在一個可能發生這種事的世界裡？現在這個人走了，我們家會變成什麼樣子？

在這些困難的時刻，您的愛與支援對您的孩子來說尤為重要。他們會透過觀察您如何應對來學習如何處理自己的悲傷。但是，如果您覺得現在給孩子解釋死亡的任務難以承受，您可能會希望讓其他人協助您與孩子進行討論。請考慮將本指南交給該人閱讀。

當您準備好時，您仍然可以與您的孩子進行這些對話。他們需要多次討論這個問題，這對他們來說很重要，因為談話的對象是您。

在他們的生命中，您是最重要的人，他們最希望得到您的指導。

幫助孩子瞭解死亡。

孩子們看到和聽到的許多事情與成人一樣。但是，他們對這些東西意味著什麼的理解可能大不相同。死亡也是如此。成人可以幫助孩子準確地瞭解死亡。這不僅僅是簡單地向他們解釋事實，還意味著要幫助他們掌握一些重要的新概念。

這種類型的支援可以讓孩子在繼續生活的過程中充分理解及適應失去。

關於死亡的四個基本概念。

每個人，包括兒童在內，都必須瞭解關於死亡的四個基本概念，才能徹底悲痛並接受發生的一切。青少年，甚至成人，可能對死亡有著充分而理性的理解，但在面對所愛之人的死亡時，仍然難以接受這些基本概念。對於還不理解這些概念的幼兒來說，應對失去會更加困難。

根據兒童的經歷以及他們已經瞭解的事情，同齡兒童對死亡的理解程度存在很大差異。

不要根據孩子的年齡假設他們已經懂了哪些事情。相反的，請他們談談他們的想法、見解和感受。當他們解釋他們已經瞭解的關於死亡的事情時，您將能夠看到他們仍然需要學習的內容。即使是蹣跚學步的孩子也能開始理解其中一些基本概念。

1. 死亡是不可逆轉的。

在卡通片、電視節目與電影中，孩子們會看到角色「死去」，然後又復活。但在現實生活中，不會發生這種事。

不完全理解這個概念的孩子可能會將死亡視為一種短暫的分離。他們常常會認為死去的人去了很遠的地方，也許是去旅行了。有時候，成人會說逝者「踏上了漫長的旅程」，這也強化了這種信念。當孩子的所愛之人在重要時刻不打電話或不回家時，孩子可能會感到生氣。

如果孩子不認為死亡是永久分離，那他們就沒有理由開始哀悼。哀悼是一個痛苦的過程，需要人們調整與逝者的關係。這個過程中必不可少的第一步是理解並在某種程度上接受失去是永久性的。

2. 所有生命功能在死亡時會完全結束。

非常年幼的孩子認為所有事物都是有生命的——他們的姐妹、玩具、剛剛「絆倒」他們的可怕的石頭。在日常談話中，成人可能會因談論孩子的洋娃娃餓了或說他們回家晚了是因為汽車「死了」而增加這種混淆。

與孩子一起進行富有想像力的遊戲是自然而適當的。但是，雖然成人瞭解假裝洋娃娃餓了與相信洋娃娃餓了是有區別的，但對於年幼的孩子來說，這種區別可能並不明顯。

有時候我們會鼓勵年幼的孩子與死去的家庭成員交談。他們可能會被告知，他們所愛之人正在天堂「守護著他們」。有時候，孩子會被要求給逝者畫一幅畫或寫一張紙條放進棺材裡。

這些說法可能會讓一些孩子感到困惑甚至害怕。如果逝者可以閱讀一張紙條，是否意味著他或她會意識到自己在棺材裡？這個人會意識到他或她已經被埋葬了嗎？

孩子可能知道人死後不能動，但認為這是因為棺材太小了。他們可能知道人死後看不見東西，但認為這是因為地下很黑。這些孩子可能會非常關注逝者的身體痛苦。

當孩子能夠正確認出什麼是活著的功能時，他們也能理解這些功能在死亡時會完全結束。例如，只有生物才能思考、害怕、飢餓或感到疼痛。只有生物才有心跳或需要呼吸空氣。

3. 所有活著的人最終都會死去。

孩子可能認為他們及與他們親近的人永遠不會死去。父母經常向孩子保證，他們會一直在身邊照顧他們。父母會告訴孩子不用擔心自己會死。父母希望保護孩子不受死亡影響是可以理解的。但當死亡直接影響到孩子時，就無法再向他們隱瞞這一現實。當父母或其他重要的人去世時，孩子們通常會擔心與他們親近的人（或許是他們關心的每個人）也會死去。

孩子就像成人一樣，很難理解死亡的意義。如果他們不瞭解死亡是生命中不可避免的一部分，他們就會在弄清楚為什麼會發生這種特殊的死亡時犯錯。他們可能會認為死亡的發生是因為他們做了壞事或沒有做某件事情。他們可能會認為這是因為他們有不好的想法。這會導致他們感到內疚。他們可能會假設逝者做過或想過壞事，或者沒有做他或她應該做的事情。這會導致他們感到羞恥。

這些反應使孩子很難適應失去。許多孩子不想談論死亡，因為這會暴露出這些可怕的內疚感和羞恥感。

當您與您的孩子談論死亡時，請讓他們知道您很好，並且您正在盡一切努力保持健康。跟孩子說您希望並應該能活很久，直到您的孩子長大成人。這並不等於告訴孩子您或他們永遠不會死。

4. 人們會因為身體原因死亡。

孩子必須理解他們所愛之人為什麼會死去。如果不理解，他們更有可能胡思亂想，導致內疚或羞恥。

您的目標是幫助孩子覺得他們理解發生了什麼事。使用簡單直接的語言進行簡短的解釋。注意孩子的暗示，並允許孩子要求進一步的解釋。沒有必要並且應該避免讓孩子瞭解具體的細節，尤其是當死亡情景十分暴力的時候。

與您的孩子交談可以讓他們有機會向您表達他們的感受。

向孩子解釋死亡。

有時候，孩子對死亡消息的反應並不像他們的父母及其他成人所期望的那樣。有許多解釋死亡的方式會讓孩子感到困惑。

解釋與術語可能不清楚。成人通常會選擇他們覺得對孩子來說更溫和或更可怕的詞語。他們可能會避免使用「死去」或「死了」這樣的字詞，這些詞語在這樣一個情緒化的時刻顯得很刺耳。但是，對於這些不太直接的術語，孩子可能無法理解大人在說什麼。例如，如果大人告訴孩子，他們所愛之人現在正處於「永恆的睡眠」狀態，孩子可能會害怕入睡。

該怎麼辦。

對孩子說話要溫和，但要坦率和直接。使用「死去」及「死了」這兩個詞。

孩子可能只能理解部分解釋。即使大人給予明確、直接的解釋，孩子也可能無法完全理解。例如，一些孩子得知屍體被放在棺材裡時會擔心頭放在哪裡。

該怎麼辦。

詢問孩子，看看他們理解了哪些部分。您可以說，「我說的你都明白了嗎？告訴我你明白了什麼。」



宗教概念可能令人困惑。當發生死亡事件時，與孩子分享家庭的宗教信仰是適當的，但請記住，宗教信仰可能是抽象的，對孩子來說難以理解。

該怎麼辦。

陳述關於身體發生的實情，以及家庭所保有的宗教信仰。例如，孩子可能會首

先被告知這個人已經死了。他或她的身體不再思考，不再有感覺，也看不見東西了。這個人的整個身體都被放進棺材裡埋葬了。在某些信仰中，成人可能會解釋說人的一個特殊部分是看不見或摸不著的，有些人稱之為精神或靈魂，並且這部分在我們看不到或去不了的地方繼續存在，這就稱為天堂。

孩子對死亡的反應。

孩子對死亡的反應可能會傳達他們的想法、感受與恐懼。有時候，這些反應會讓成人感到困惑。但是，當大人瞭解孩子在交流什麼時，一切都變得更有意義了。

以下是孩子可能會有的一些常見反應。

孩子可能會對這些討論感到難受。請記住，造成痛苦的不是談話，所愛之人去世本身就會造成強烈的失去痛苦。與您的孩子交談可以讓他們有機會向您表達他們的感受。當您瞭解他們的感受時，就更容易幫助他們應對這段經歷。

該怎麼辦。

如果暫停對話看起來是最好的做法，請暫停對話。提供支援與安慰。計畫盡快再繼續交談。

讓您的孩子知道表達他們的感受是可以的。否則，他們可能會在沒有您支援的情況下試圖隱藏自己的感受並自行處理它們。讓他們知道哭泣是可以的。哭泣可以幫助他們感覺更好。

向他們展示您自己的感受。展示您是如何應對的。讓您的孩子看到您哭泣、與朋友交談、尋求精神慰藉，或回憶逝者的美好事物。

孩子可能不願意談論最近的死亡。發生這種情況通常是因為他們看到周遭的成人談論死亡時感到不自在。孩子可能會隱瞞自己的意見或問題，以免讓家人更難過。他們可能認為談論此類事情是錯誤的。年齡較大的兒童與青少年可能會與同儕討論死亡。他們可能會告訴身邊的成人他們不想或不需要談論這件事。

該怎麼辦。

避免強迫討論這個問題或陷入這個問題的掙扎中。

隨著時間的過去，在各種場合，**繼續主動與孩子討論這個問題。**

承認這些對話可能會令人感到煎熬。讓您的孩子知道您認為討論很有幫助。

幫助年齡較大的兒童與青少年確定他們的生活中可以與之交談的其他成人。尋找不受死亡直接影響的人，例如教師、牧師、學校輔導員、心理健康專家、小兒科醫生或其他醫療保健提供者。

與您的孩子保持情感及身體上的接觸。擁抱他們。談談您的感受。問問他們的感受。即使是年齡較大的兒童與青少年，在應對失去時也需要您的支援與協助。

孩子可以透過遊戲或創造性活動（如繪畫或寫作）來表達他們的悲傷。

孩子可能會用說話以外的方式表達他們的感受。孩子可以透過遊戲或創造性活動（如繪畫或寫作）來表達他們的悲傷。通常，他們透過遊戲和創造力來更好地理解悲傷。這些表達可以為您提供一些關於孩子在想什麼的重要線索，但要注意不要倉促下結論。例如，在創傷性死亡後非常開心的繪畫可能會讓成人認為孩子沒有受到死亡的影響，而事實上，這更可能表明孩子還沒有準備好應對悲傷的過程。

該怎麼辦。

為您的孩子提供玩耍、寫作、畫圖、繪畫、跳舞、唱歌或進行其他創造性活動的機會。

讓他們跟您解釋他們的繪畫作品。例如，您可以說，「告訴我你畫的這幅畫裡發生了什麼事。」如果圖中有人，問問他們是誰、他們的感受、圖畫中是否缺少任何人等等。

如果您擔心孩子的遊戲或圖畫顯示出他們遇到了應對死亡的麻煩，請尋求外部幫助。（請參閱第 18 頁的「獲得幫助」部分。）

孩子在發生死亡事件後通常會感到內疚。年幼的孩子對事情發生的原因理解有限。他們經常會使用一種稱為神奇思維的過程。這意味著他們相信自己的想法、願望與行動可以在更大的世界裡實現。當成人建議孩子許下他們希望發生的事情的願望時，這種誤解可能會得到強化。

神奇的思維有時很有用。年幼的孩子許下願望，希望自己的生活和世界上的事情變得更好，可以幫助他們感覺更堅強，更有控制力。但也有不利的一面，因為當發生不好的事情時，例如所愛之人去世，孩子們可能會認為這是因為他們說過、做過、想過或希望過的事情所導致的。

年齡較大的兒童與青少年通常也想知道他們是否可以或應該做些什麼來防止死亡。例如，如果孩子沒有行為不端而給家庭造成壓力，父母就不會心臟病發作。如果孩子放學不需要人來接，就不會發生車禍。如果孩子只要確保所愛之人看過醫生，癌症就不會惡化。

感到內疚。

如果孩子與逝者的關係出現矛盾或在死亡的情況中，孩子最有可能感到內疚。以下是一些示例：

- 孩子在逝者去世前對逝者生氣。
- 死亡發生在長期生病之後，有時候，孩子可能希望這個人的死去可以結束所有人的痛苦。
- 孩子的某些行為似乎與死亡有關。例如，一名青少年在母親死於車禍前不久與他發生了激烈的爭吵。



向孩子解釋死亡。

兒童與青少年通常想知道他們是否可以或應該做些什麼來防止死亡。

孩子可能會因為兄弟姐妹死亡但自己卻活著而感到內疚。如果他們在家人去世後很開心或不感到非常悲傷，他們也可能會感到內疚。

與孩子談論親近之人的死亡時，假設可能存在某種內疚感是恰當的。即使沒有合乎邏輯的理由讓孩子感到有責任，情況通常也是如此。

該怎麼辦。

解釋當痛苦或「壞的」事情發生時，人們常常想知道是不是因為他們做了壞事。

向您的孩子保證死亡不是他們的責任，即使他們沒有直接問過這種問題。

孩子經常會表達對於死亡的憤怒。他們可能會將注意力集中到他們覺得應該負責的人身上。他們可能會對上帝感到憤怒。他們可能會對因死亡而離開他們的人感到憤怒。家庭成員有時會成為這種憤怒的焦點，因為他們離得很近，而且是「安全」的目標。

年齡較大的兒童與青少年可能會做出危險行為。他們可能會魯莽駕駛、打架、酗酒、抽煙或吸毒。他們可能會參與性活動或犯罪。他們可能開始在學校出現問題或與朋友發生衝突。

該怎麼辦。

讓孩子表達他們的憤怒。避免批評這些感受。認識到憤怒是一種正常及自然的反應。

幫助孩子找到適合的方式來表達他們的憤怒。鼓勵他們與他們信任的人談論這種感覺。建議他們做一些體力活動，例如跑步、運動、跳舞或整理庭院，或者透過寫作或藝術等創造性活動來表達憤怒。

對不當行為設下限制。讓兒童不要打人或傷害他人，讓青少年不要將自己或他人置於危險境地。

孩子在面對死亡時似乎只想到自己。在最好的情況下，孩子通常最關心對他們個人有影響的事物。在壓力大的時候，比如在他們關心的人去世後，他們可能會顯得更加以自我為中心。

在悲劇發生的時候，我們常常希望孩子能挺身而出，表現得更「成熟」。的確，處理過困難事件的孩子通常會更加成熟。但是，在事情發生的當下，大多數孩子，甚至成人，都可能表現得不够成熟。

在壓力下，孩子的行為可能會變得像他們小時候那樣。例如，剛剛完成如廁訓練的孩子可能會開始出現意外。原本表現得比較獨立的孩子可能會變得黏人或難以分離。

兒童與青少年在社交方面也可能表現得不够成熟。他們可能會變得苛刻、拒絕分享或挑起與家人的爭端。他們可能以冷酷或自私的方式回應死亡：「這是否意味著我這個週末不能舉辦生日派對？」「我還能上我想上的大學嗎？」

請預期您的孩子在悲傷時更多地考慮到自己，至少在一開始時是這樣。一旦他們覺得自己的需求得到滿足，他們將能夠更多地考慮他人的需求。

該怎麼辦。

繼續表現關懷以及對孩子的關心。

請記住，即使您的孩子有這些行為，他們仍然感到悲傷。

對行為設下適當的限制，但請忍住不要指責孩子自私或漠不關心。

鼓勵您的孩子與他們信任的人談一談。

參加葬禮及紀念活動。

當親密的朋友或親人去世時，應該盡可能讓孩子有機會參加葬禮或追悼會。家庭成員有時會擔心葬禮會讓孩子們害怕，或者他們不瞭解發生了什麼事。

但是，當孩子不被允許參加追悼儀式時，他們往往會創造出比實際發生的事情更加可怕的幻想。他們可能會想，「他們可能對我母親做了什麼，以至於我不被允許看到如此可怕的事情？」如果他們沒有參加這個重要的家庭活動，他們也可能會感到受傷。他們失去了感受透過儀式提供的精神與社區支援的舒適感的機會。

您可以在儀式之前、期間和之後採取措施來幫助您的孩子受益。

該怎麼辦。

解釋會發生什麼結果。簡言之，讓您的孩子知道應該預期什麼結果。儀式將在這裡進行？誰會在那裡？會有音樂嗎？

描述人們將在儀式中做些什麼事。客人會哭嗎？人們會分享故事嗎？人們會很嚴肅，還是會有笑聲？

談談儀式的具體特點。會有棺材嗎？棺材會打開嗎？會有葬禮隊伍或墓地儀式嗎？

回答問題。鼓勵您的孩子在儀式前提出任何問題。多次詢問孩子是否有問題。

讓您的孩子決定是否參加。您可以讓他們知道您希望他們出席，但請勿要求他們參加任何他們覺得可怕或不愉快的儀式或活動。讓他們知道他們可以隨時離開或休息幾分鐘。

找一個成人陪著每個孩子。特別是對於年幼的兒童和青春期前的孩子，找一個可以在整個儀式過程中陪伴每個孩子的成人。這個人可以回答孩子的問題、安慰孩子並給予孩子關注。理想情況下，這個人應該是孩子認識及喜歡的人，例如不直接受到死亡影響的祖母或鄰居。這樣成人可以專注於孩子的需求，包括按照孩子的願望帶孩子離開儀式。

允許選擇。年幼的孩子可能會想在聖堂後面安靜地玩耍，這仍然可以讓他們有一種直接參與了儀式的感覺。年齡較大的兒童或青少年可能會想要邀請一位密友與他們一起坐在家庭區。

在儀式中擔任某個角色。讓孩子負責一個簡單的任務可能會有幫助，例如分發紀念卡或幫助為儀式選擇鮮花或最喜歡的歌曲。建議一些能讓孩子感到舒適而不是使他們受到壓抑的事情很重要。

事後詢問。一定要在儀式後與您的孩子談一談，讓他們感受到您的安慰與愛。在接下來的幾天裡，詢問他們對儀式的看法。他們有什麼感受想分享或有什麼問題要問嗎？儀式的主題是否出現在他們的遊戲或繪畫中？

應讓孩子有機會參加葬禮或追悼會。



幫助孩子長時間應對死亡。

悲傷不是一個快速的過程。失去家人的人一輩子都忘不了這種失去的感受。要繼續為您的孩子提供支援，重要的是要瞭解他們隨著時間的過去會如何應對悲傷。

多年幼的孩子都會受到親人死亡的影響。即使是嬰兒也會對死亡做出反應。他們會想念逝去父母熟悉的存在。他們會感受到周遭強烈的情緒，並注意到餵養和照顧程序的變化。

年幼的孩子可能會感到深深的悲傷，即使他們看起來並非如此。他們通常不會像成人一樣承受強烈的情感。他們可能會短暫地想到他們關心的人，然後又回去玩耍或寫作業。這將有助於他們避免受到壓抑，但並不一定表示他們的關心已經消失。

年長的孩子與青少年可能會嘗試將注意力集中到課業、運動或嗜好上。他們可能會幫助父母或家中的其他孩子以承擔起更多的家庭責任。請鼓勵您的孩子維持與同伴之間的友誼，並繼續參加他們

在發生死亡事件之前享受的活動。即使是在家人死亡之後，讓孩子繼續當個孩子也很重要。

以下是成人家人與朋友可以長時間為孩子提供支援的一些方法。

幫助孩子保留以及創造回憶。孩子有時候會擔心他們會忘記逝者，尤其是當孩子在逝者過世時還很年幼的情況下。整個家庭都可以透過故事、照片以及在日常談話中不斷提及此人來保持對逝者的懷念。

父母可以示範如何談論逝者，並在假期與其他特殊場合談起過去記憶中的事。尋找方法來認可和記住與逝者的關係中有價值的事物是治愈過程的一部分。

孩子通常喜歡用實體的物品來回憶逝者。有些孩子會想要隨身攜帶能讓他們想起家人的照片或物品，或將其放在家裡的特殊位置。他們可能會在自己的房間裡放上仍然留有逝者氣味的衣服或枕頭。

孩子有時會擔心他們會忘記逝者。

父母也會有這種感受。

父母有許多相同的感受——內疚、憤怒、困惑、感到需要安慰或不太願意自己做事。他們通常希望在這些時候將孩子留在身邊，這樣他們就可以確保孩子的安全。他們可能會照看孩子，以幫助孩子做決定或為他們提供支援。

這些都是自然而恰當的感受。但當孩子想要或需要更加獨立時，父母退一步也很重要。這可能發生在死亡事件之後不久，或數週後。父母也應該小心，不要讓孩子承擔更適合成人的責任，或者讓孩子扮演已故成人的角色。

多年幼的孩子都會受到親人死亡的影響。即使是嬰兒也會對死亡做出反應。

儘早要求孩子的學校給予支援，採取可以防止問題發生的措施。

預測悲傷的誘因。紀念日或其他重要事件可能會引發悲傷的回憶與感受。逝者離去後的第一個假期、第一個生日、第一天上學、父女之間的一支舞——任何這些情景都可能引起突然而強烈的悲傷情緒。

日常事件也會產生影響——收音機裡可能會播放最喜愛的歌曲，餐廳菜單上可能會出現最喜愛的菜，孩子可能會看到已故家人的舊卡片。這些悲傷的誘因常常使人們措手不及。對於那些努力不去想逝者的孩子來說，這可能會讓他們感到不安。

幫助您的孩子瞭解這些體驗是自然的。隨著時間的推移，這些感覺的發生頻率會降低，但可能會繼續產生影響。

與您孩子的老師談一談。發生死亡事件之後，孩子通常很難將注意力集中到課業上。情況可能會因輔導、支援或測驗時間表或其他課堂要求的臨時更改而改善。

不要等到學校問題開始出現。請與孩子的老師及學校的其他重要人員談一談，例如教練、樂隊指導老師及俱樂部贊助商。描述您的家庭遭遇的失去痛苦。儘早要求孩子的學校給予支援，採取可以防止問題發生的措施。

您可能也想要與學校輔導員談談。即使孩子不想見輔導員，他或她也可以成為一種資源，如果在上學期間出現讓您的孩子心煩意亂或引發悲傷反應的情況，他或她可能可以提供幫助。輔導員還可以幫助課堂教師進行規劃。

當您的孩子轉學或在新的學年中遇到新老師時，請再次與學校談一談。

與您孩子的醫療保健提供者談一談。發生死亡事件後，孩子經常會擔心自己與家人的健康。他們還承受著比平時更大的壓力，這可能會導致一系列身體症狀，包括頭痛與胃痛。

您孩子的小兒科醫生或其他醫療保健提供者可以幫助識別出自身體疾病、情緒困擾或兩者兼而有之的身體不適狀況。醫療保健提供者還可以指導您使用社區資源，以協助支援經歷悲傷的家庭，例如為經歷類似失去痛苦的孩子成立喪親支援小組或舉辦活動營。醫療保健提供者可以主動與您的孩子談一談，以瞭解他們對這些事件的理解。有時候，他或她可以幫助孩子表達他們可能向家人隱瞞的擔憂。

請知曉，悲傷可以持續一生，但不應消耗生命。孩子會分階段悲傷多年。在他們人生的每一個新階段，比如當他們從學校畢業、離開家去上大學、結婚、擁有自己的孩子，或者到了父母去世的年齡時，他們都會有新的思考和處理關係的能力。他們將使用這些技巧對這次死亡做出更令人滿意的解釋。他們將更深入地瞭解死亡對生活的影響。

在許多方面，從死亡中創造意義永遠不會真正地結束。但是，隨著時間的推移，創造意義會變得不那麼困難，所需的能量也會更少。開始時可能如同一份全職工作。之後，這更像是一份兼職工作，可以讓其他有意義的工作和經歷發生。

父母常常想知道什麼時候該鼓勵孩子繼續他們的生活。死亡事件之後不久，許多孩子發現他們已準備好恢復正常的日常生活。他們在重返學校、與朋友共度時光以及參加他們在死亡事件發生前所做的活動中找到了安慰和支援。

但是，有些孩子需要更長的時間才能恢復正常的日常生活。他們可能希望待在家裡不去上學。他們有時會擔心，如果他們不在場，其他家庭成員會受到傷害。有些孩子會留在家中，因為他們認為倖存的家庭成員需要他們陪伴在身邊。給孩子鼓勵。他們需要知道您一切安好，並且您期望並希望他們重返學校進行其他日常活動。

孩子可能會擔心父母都過世而留下他們一個人活在世上。在這些時候，孩子們可能會因知道即使發生這種極不可能發

生的事件，家人也會做好由誰來照顧他們的計畫，而感到放心。如果您的孩子表達了這種擔憂，請考慮與他們分享此計畫。

孩子通常需要一段時間的額外支援與關注。他們可能需要家庭作業方面的幫助，因為他們在集中注意力與學習方面遇到困難。您可能會想幫助安排一些與朋友之間的社交時間，例如去公園郊遊或去看電影。

回到學校及有規律的作息對您孩子的健康很重要，可使他們能夠在悲傷的過程中繼續前進。一般而言，如果孩子在數週後難以恢復正常生活，最好尋求外界建議。向您孩子的醫療保健提供者或學校輔導員諮詢。

孩子通常需要一段時間的額外支援與關注。



獲得幫助。

在失去親人的時候，父母不必獨自處理孩子的所有需求。還有其他人能夠提供幫助。由於父母經常要處理自己強烈的悲痛情緒，所以對家庭而言，尋求更廣泛的支援尤為重要。

專業資源。

- 您孩子的老師或學校諮詢服務
- 小兒科醫生或其他醫療保健提供者
- 家庭與兒童喪親支援小組
- 社區心理健康服務
- 為有家庭成員死亡的兒童提供的特別營隊計畫
- 臨終關懷計畫

如果您認為您的孩子陷在悲傷中難以自拔，或者您只是有疑問，這些資源之一將會有所幫助。與關心您的其他人聯繫並允許他們提供幫助也很有用。這會向您的孩子表示，尋求及接受他人的支援是沒有問題的。

其他人如何提供幫助。

許多人可能會想為您與您的孩子提供幫助，但不知道怎麼何做。他們可能會因為不舒服而避免談論死亡。他們可能會說或做沒有幫助的事情，即使他們的意思是好的。

請考慮向這些人展示下一頁的指南。他們可以透過這些方式提供真正能夠支援您與您的孩子的幫助。

當您與想要提供幫助的人交談時，這裡有一些想法供您參考。

讓他們知道他們能做什麼。請明確點。「開車送我女兒去練習壘球。」「洗衣服。」「下週三給我們送飯。」

在需要時設下限制。可以這樣說：「謝謝您願意提供幫助，但現在我更希望花點時間跟我的孩子相處。等到適合談話的時候我再給您回電話。」

透過中間人取得幫助。請人組織幫手。

製作一份「願望清單」。寫下您需要幫助實現的任務。當人們表示願意幫助您時，向他們展示清單並請他們選擇一些項目。

支援悲痛的家人：提供幫助的指南。

您可以為悲痛的家人做的最重要的事情之一就是表達您的關心。以下是大多數家人都會感激的一些事情。有些項目可能比其他項目更適合您。

提供適合您的幫助。

表示願意花時間陪陪他們。如果他們想說話，就聆聽。如果他們只需要陪伴，就安靜地坐著。

不要試圖驅散他們的悲傷。強烈而痛苦的感覺會伴隨他們一段時間。說些讓人振作起來的話或做些讓人振作起來的事在這種情況下通常無濟於事。

多聽，少說。分享您的感受並表達您的關心是沒問題的。但重要的是要將注意力集中在悲傷的人身上。讓他們表達自己的感受。不要告訴他們應該有什麼感受。

接受強烈的感情表達。這是悲傷的重要组成部分。鼓勵人們「堅強」或掩飾他們的感受是沒有幫助的。

提議做家务。您可以為這個家庭做很多事情。提供一些具體的東西，例如做飯、幫忙做家庭作業、打掃廚房、遛狗，或者開車送孩子上學或做運動。

保持聯繫。寄一張卡片，說您在想他們。打一個簡短的電話。送點餅乾或您園子裡的新鮮蔬菜過來。

優雅地接受「不用了，謝謝」。如果某個家庭當時拒絕您的幫助，請接受他們的決定。當他們準備好接您的電話或接受您的拜訪時，隨時為他們提供支援。

請堅持下去。悲傷需要很長的時間去消化。在接下來的幾週和幾個月內提供支援。特別注意假日、紀念日和其他特殊場合。



尋求支援幫助您自己度過悲傷的日子，您才能隨時為孩子提供幫助。

照顧好自己。

本指南中描述的悲傷過程會影響到成人與孩子。當死亡事件發生時，成人通常會感到不確定與不安全。在壓力之下，他們可能表現得不成熟及以自我為中心。他們可能不知道該如何前進。

有時候，父母會因失去家人而不知所措，不知道自己是否還有精力照顧孩子。面對這種悲傷，父母可能很難保持耐心並理解孩子的額外需求。

父母有時會想把孩子送走，讓別人照顧，直到他們覺得自己能更好地應對失去的痛苦為止。雖然有時這可能是必要的，但在大多數情況下，這對孩子來說並不是最好的。請記住，讓孩子看到您感到悲傷並不是一件壞事。應對並不意味著您沒有痛苦。這意味著您感到悲傷，並找到了前進的方向。當您的孩子看到您有強烈的情緒並處理這些情緒時，他們也會學習可以使用的技能。

尋求支援幫助您自己度過悲傷的日子，您才能在孩子經歷悲傷時隨時為他們提供幫助。請務必讓您的孩子知道您有其他成人在幫助您。這會使他們能夠關注自己的經歷，而不必為照顧父母負責。

您可以尋求幫助的資源包括：

- 您的初級保健提供者
- 以社區喪親計畫或臨終關懷服務
- 諮詢服務
- 信仰團體
- 值得信賴的朋友與家人
- 為喪親者提供網路支援服務

展望未來。

新的悲傷可能是難以承受的。看起來好像什麼事都不會好起來了。試圖幫助孩子應對悲傷的父母自然會感覺到面對挑戰。這就是為什麼瞭解本指南中描述的關於悲傷的一些事實會有所幫助。悲傷確實會隨著時間而改變。它並不總是難以承受的。生活仍然很重要。失落感不一定會減輕，但確實會變得更能夠忍受。

採取本指南中建議的步驟可以幫助您與您的孩子度過此過程。以直接和誠實的方式處理悲傷是您可以送給孩子的一份很棒的禮物，也是緬懷已故親人的最佳方式之一。

支援資源。



www.AChildinGrief.com
www.newyorklifefoundation.org

紐約人壽致力於幫助經歷過父母、兄弟姐妹或其他重要人員死亡的年輕人。我們開發了一個專門的網站，為失去親人的兒童家庭及其他支援者（學校工作人員與教育工作者、衛生與公共服務專業人員、青年服務組織）提供免費、有形及可操作的資源。資源包括可免費下載及訂購的當地喪親支援服務、文章、網路研討會、組織資源、小冊子與書籍的綜合清單。



Grief-Sensitive
Schools Initiative®

www.nylgrieffsensitiveschools.com

紐約人壽推出了一項開創性的計畫，稱為 Grief-Sensitive Schools Initiative® (悲傷敏感學校倡議)，可讓教育工作者及其他學校人員為悲傷的學生提供更好的支援。我們鼓勵獲得認可的 K-12 公立或私立機構加入這個不斷壯大的學校網路，努力為學生及整個學校社區營造一種對悲傷敏感的文化。若要加入網路或瞭解更多資訊，請透過 gssi@newyorklife.com 與我們聯絡。



www.childrengrieve.org

全國兒童悲傷聯盟 (National Alliance for Children's Grief) 為數百個兒童喪親中心提供了一個全國性交流網路，讓它們能夠彼此分享想法、資訊與資源，從而為它們自己社區中所服務的家庭提供更好的支援。



www.schoolcrisiscenter.org

全美校園危機與喪親中心致力於幫助學校支援學生度過危機與失去的痛苦。該中心在重大危機事件發生後及整個長期恢復過程中向學校與社區提供技術援助與建議，以幫助學校支援學生度過危機與喪親之痛，並為學校專業人員與社區提供專家諮詢服務與訓練來應對危機事件。該中心提倡鼓勵學校在危機與悲痛支援方面採取最佳做法的政策，並展開童年喪親與備災領域的研究。



www.grievingstudents.org

支援悲傷學生聯盟 (Coalition to Support Grieving Students) 是代表所有學校專業人士的領先專業組織合作。該聯盟由 New York Life Foundation 與全美校園危機與喪親中心（協調該聯盟）召集，建立了一套業界背書的資源，以強化美國各地學校社區對悲傷學生的持續支援。GrievingStudents.org 是一個從業人員導向的網站，提供實用、可存取、免費的資訊、講義與參考資料，包括 20 多個影片訓練模組，其中包含專家評論、學校專業人員分享的觀察與建議，以及失去親人的兒童與家庭成員對生命中有所失去的觀點。該聯盟有超過 125 個組織成員，目標是為全國範圍內支援悲傷學生的人提供喪親與相關資源。

New York Life Insurance Company

51 Madison Avenue
New York, NY 10010
www.newyorklife.com

445¹



NEW YORK LIFE
FOUNDATION