

哀傷

臨床心理學家曹賜惠女士

遇到親人離世時，我們會感到傷痛，同樣孩子也會哀傷。但很多時成人因避免難過、不懂得表達或不知道怎樣處理孩子的情緒，往往就避免提及有關親人去世的事情，又或對孩子說：「他去了很遠的地方」，以為這樣做可以減少對孩子的影響。然而避而不談不是最好的處理方法。當孩子感到這些事是不能提及的，又不曉得怎樣表達哀傷的情緒，可能會令哀傷更難處理。

其實死亡是人生中不能避免的事，任何年齡的人也需要面對。雖然孩子對死亡的看法與成人不同，但他們也要學習死亡的概念。若成人抱著一個正面而積極的態度，孩子才能控制哀傷的情緒。

對於幫助孩子去面對親人的死亡，我有以以下的提議：

- (一) 按他們的年齡和理解能力來談論有關死亡的話題。告訴他們親人的死訊時，可採用簡單直接的字眼來表達。
- (二) 預留充足的時間讓他們發問，因他們可能會詢問有關死亡的事情或不明白的地方。例如他們可能會以為自己做錯事或者親人不喜歡他們所以離開他們。
- (三) 鼓勵他們分享感受及接納他們的感受。一般來說傷心、被遺棄、憤怒、驚慌是常見的情緒。「唔好喊」或「你大個要聽話」等話句只會增加孩子的壓力。也許你也可以簡單地分享自己的感受，讓孩子明白哀傷是自然的反應。當孩子感到親人仍是愛護和關心他們，會讓他們更容易過渡哀傷。