

和子女一起面對哀傷

臨床心理學家馬綺文女士

當家中有親人逝世，難免有哀傷。若是逝世的原因特別，例如自殺，車禍，甚至是被殺，則家人所經歷的哀傷和痛苦，更是不易撫平。

阿萍的長子在一次車禍中喪生，由於傷勢嚴重，當阿萍和丈夫到達醫院時，只能見到兒子最後一面。阿萍事後仍然難以接受現實，常常獨自在家中哭，而丈夫阿生爲了怕妻子傷心，加上男兒淚不易流，於是強忍心中的痛苦，絕口不提，以爲這樣便可幫助太太，更不向六歲的小女兒解釋發生了甚麼事，只是說哥哥去了很遠的地方。

可是小女兒很留意父母的情緒，雖然她不懂說些甚麼，卻是感到哥哥是出了事的。眼見父母傷心的情緒，及逃避她的問題，她也不敢再問下去，怕會令到媽媽又哭起來。於是小小腦袋，便獨自去找哥哥「失蹤」的原因了。「是不是我和哥哥吵架時說不要他，所以他真走了？」「是不是他不再愛我了？」「爸媽會否像哥哥一樣突然離開我？」「媽媽會否勸我激走哥哥？」「哥哥是否死了？」「他在那裏？我很掛念他！」

其實，兒童和成人一樣，都會有哀傷的情緒，逃避現實，絕口不提，「死頂」，向子女說謊，都不是好方法。

何不讓子女明白發生何事，在適當的時候，就他們發展階段解釋，然後一起參與悼念儀式，例如喪禮，掃墓，畫一本紀念冊，告訴他們父母仍然愛他們。過渡哀傷是需要時間的，若當中需要幫助，可找社工或心理學家尋求意見。