

「若无其事」的孩子？

- 基于脾性和理解能力的不同，有些孩子可能会表现得若无其事、照常玩乐。这并不代表他不伤心，因为他正以自己的步伐理解和适应失去。
- 家人给予持续陪伴与关心，让孩子知道随时可以谈。例如温和地问：「最近有没有想起（亲人名称）？」；「你现在想玩也可以，如果想说的时候，我会听你说。」既不勉强他「要哭/要说」，也不因他「若无其事」而停止关心。
- 家人也可以示范如何表达情绪，例如：「我也会哭，因为我很想念他，哭是一种表达想念的方法。」让孩子知道悲伤是可表达和被容许的。



如何告知孩子 亲友离世的消息

3 告知消息后

- 作为成人的你也需照顾自己的情绪，因为孩子会从成人身上学习如何面对死亡和哀伤。家人之间的支持及成人的坦诚和安稳的陪伴，是协助孩子面对失去的重要基础。
- 让孩子选择是否出席和如何参与逝者的葬礼，在过程中给予支援。
- 若孩子长时间出现明显情绪波动、倒退行为（例如尿床、怕黑、过度依附）、睡眠或食欲明显改变等，宜考虑寻求专业协助。



亲爱的照顾者：

亲友离世往往令人感到悲伤、恐惧、或无助。孩子对死亡的理解与哀伤反应会因年龄及发展阶段而异，而你的坦诚和安稳的陪伴，是协助孩子面对失去的重要基础。

以下建议可供你参考：

1 事先准备：营造安全的环境

- 选择安静、安全、熟悉的地方（例如家中孩子常逗留的角落），预留充足的时间，避免匆忙应对或对话有干扰。
- 孩子与离世亲人的亲密程度或会影响孩子的反应。预视孩子的理解能力与可能出现的反应，预先思考用词与回应方式。

2 告知消息时

- 为孩子作心理准备，例如：「我有一件难过的事要跟你说，可能会令你感到不舒服，我会在你身边陪着你。」
- 留意孩子的身体语言和面部表情。容许孩子可能会抗拒聆听，可以适当停顿，拥抱孩子，给予孩子空间。
- 诚实且简单地告知消息，例如：「（亲人名称）已经离开了我们，他已经过世，也就是已经死了，我们不会再见到他。」按孩子的年龄及发展阶段，回应其对死亡的疑问及提供相应的支持。

不同年龄层儿童对死亡的理解与合适的支援

