

當您的親人死亡時



與兒童進行交談並為兒童提供支援的指南

當您的親人死亡時

與兒童進行交談並為兒童提供支援的指南

我們向您及您的家人和朋友致以誠摯的慰問，失去親人的悲傷對你們產生了巨大影響。我們深切體會到摯愛親朋逝世時的痛苦與悲傷。

死亡可能會在生活中隨時發生。有時由於疾病或衰老，死亡是可以預見的。然而，有時死亡卻是突然發生，沒有任何徵兆。

本手冊為父母/護理者而編寫，旨在便於他們向兒童及青少年解釋如何理解死亡、應對死亡。同時，手冊亦提出了一些建議，幫助兒童在親人死亡後得到支援。

本手冊由貝爾法斯特健康與社會護理信託機構（**Belfast Health and Social Care Trust**）內的一個跨學科小組創作，以前為貝爾法斯特皇家兒童醫院（**Royal Belfast Hospital for Sick Children**）編訂的一本手冊為基礎，作者是顧問臨床心理學家**Nichola Rooney**博士。

目錄

頁碼

兒童對死亡的理解	4
告訴兒童關於親人的死訊	8
幫助兒童道別	10
兒童在親人死亡後的需求	13
為兒童尋求支援	16

向兒童解釋死亡是一個難題。親人的逝世會對兒童造成深遠影響。然而，在體察入微的支援下，父母和護理者可以幫助兒童接受死亡，並控制相關的失落和痛苦。

成年人有時認為最好是去保護兒童而不是與他們討論死亡。當宣佈親人死訊時，父母/護理者都不確定該對兒童說什麼，這情況是很正常的。然而，來自家庭及兒童自身的研究和報告顯示，如果兒童能儘快獲得適當的資訊，他們就能更好地控制和調節情緒。

兒童對死亡的理解

當親人死亡時，兒童會體驗與成年人類似的感覺和情緒。然而，他們表現這些感覺和情緒的方式經常會有所不同，這可能使父母、護理者及其他成年人感到不知所措。幼兒無法在很長一段時間內難過，因此他們也許在某個時刻非常傷心，但接下來會繼續玩耍和嬉笑。有時，他們最初可能非常易於接受親人死亡的事實，但稍後卻會非常傷心。我們將此稱為他們在自己的悲傷「水坑中跳進跳出」。這種反應很正常，重要的是他們有機會在自己的時間內表達自己的悲傷。作為成年人，可能難以克服心情的變化，因此傾向於一直難過。兒童對死亡的理解主要取決於他們的年齡和能力。

如下所述，兒童對死亡的理解將影響他們對失去親人的反應。然而，不同發育程度的兒童及其對死亡的理解可能會比他們的年齡更稚嫩或更成熟。

0-2歲

年齡很小的兒童無法理解死亡的含義，但他們對周遭的悲傷情緒非常敏感。他們將對失去親人作出反應，可能會在現實中尋找已經逝去的親人或在說話時呼喚親人的名字。嬰兒和幼兒可以透過發脾氣、比平時更疲憊、更依賴大人或更易於受驚去表達他們的悲傷。雖然這個年齡階段的兒童無法理解死亡的含義，但向他們解釋死亡仍是很重要的。他們將在成長和發育的過程中開始理解以前不熟悉的詞語。

2-5歲

這個年齡階段的兒童也許無法理解死亡是永久性的並且每個生物都會如此。由於他們有限的理解，當被告知某個人死亡時，他們可能不會有太大反應。這個年齡階段的兒童僅限於「照字面」理解事物，因此使用的語言非常重要。重要的是避免將死亡說成「離開」或「睡覺」，因為這會令他們混淆。更好的選擇是談論「死亡」和「死者」，當然向幼兒說出這些詞語是困難的。幼兒會難以理解死者將來不能返回，因而需要重複告訴他們死去的人是再也無法回來的。他們也許會提出以下問題：

- 能在天堂踏單車嗎？
- 祖母還能看見我嗎？
- 媽媽/爸爸將在我們度假時也去那裏嗎？

兒童以這種方式試著理解已經發生的事情。雖然這些問題難以回答，但請盡可能耐心、如實回答，這是很重要的，並且提醒兒童，親人在死亡後是不可能再回來的。

所有家庭都會發生吵架和口角，此時，兒童可能會說他們憎恨某個人或希望某個人死去。這個年齡階段的兒童正在培養他們的想像力，並不斷進行「神奇思維」，也許他們會認為在爭論過程中的言語或願望造成了親人的死亡。要讓兒童理解並知悉自己所說所想是不會造成某個人死亡的，這一點非常重要，因為兒童有時會在某個特別的人死亡時責備自己。

5-11歲

隨著兒童長大一些，他們會逐漸理解「永遠」的意思，並明白到死亡是永久性的。然而，他們也許仍會感覺或希望他們可以扭轉已經發生的事情（「如果我做媽媽讓我做的事情，[姓名]就能回來」）。對於年齡較小的兒童來說，他們需要被

告知，我們所說或所想的任何事情都不會造成某個人死亡。

年齡在八到十歲之間的兒童對死亡會有更多的瞭解。他們逐漸理解死亡都有原因，並且所有生物都會死亡。即使他們未曾有失去親人的經歷，他們提出關於死亡的問題也很正常。兒童可能會表現出好奇心，提出關於死亡時或葬禮後會發生什麼的問題。讓樂於回答這些問題的人提供答案是很重要的。您也許感覺難以回答這些問題，因此可能會希望請您的直系親屬以外的人代為回答。

青少年

青少年對死亡的理解與成年人類似。經歷親人的死亡可能對青少年來說特別困難，因為他們還沒有成年人的情緒成熟度。他們理解死亡的最終意味，並意識到死亡將對他們的生活及其家人的生活產生長期的影響。在這個年齡階段，他們正經歷著顯著的身體、情緒和社交變化，這可以使他們感覺極易受到傷害，因此特別需要來自家人及其他重要人物的支持。青少年會經常與朋友談論他們的經歷和感受，而不是與父母/護理者進行交談。父母/護理者也許會對他們的青少年兒童及其如何自我控制而感到擔憂。向朋友的父母、學校老師或其他重要的成年人進行諮詢會有所幫助，以確保青少年兒童有與其他人溝通。

告訴兒童關於親人的死訊

父母/護理者經常感覺不確定該如何告訴兒童關於親人的死訊。雖然在如何做這件事上沒有公式，但希望以下準則將有所幫助。

- 父母/護理者在告訴兒童前最好能統一口徑，這有助於兒童從每個人那裏得到相同的解釋。
- 儘快告訴兒童。如果您拖得太久，他們有可能從其他人那裏得知真相，或從別人那裏感到事情不對而擔憂。
- 盡可能坦率和誠實，並以兒童能夠理解的語言清楚地解釋發生了什麼，這是很重要的。
- 兒童需要的訊息量取決於他們的年齡和能力。幼兒不需要複雜的解釋，說些類似的話就已足夠：「[姓名]病了很久，醫生和護士已經設法讓她好轉，但她病得太厲害，結果她死了」。年齡較大的兒童及青少年將需要更詳細的解釋。
- 當最初得知親人死訊時，幼兒也許主要好奇死亡的「地點」和「時間」。年齡稍大的兒童可能會詢問他們親人的死亡「方式」，年齡較大的兒童及青少年也將想知道死亡的「原因」。
- 重要的是要使用「死亡」或「死者」此類的詞語，避免使用「睡了很久」、「我們失去了她」或「去旅行」等語句。這些語句可能會令兒童造成混淆，尤其對於只會按照字面理解的幼兒，他們會對睡覺、迷路或旅行產生沮喪或恐懼感。
- 年齡較小的兒童需要被告知，當某個人死亡時，他的身體不再運行，也不再需要呼吸空氣。重要的是要告訴兒童，死者的遺體不會感到饑渴、痛楚、炎熱或寒冷。
- 兒童對自己的未來表示擔心，這是很正常的。他們也許會提出類似問題：「我還能參加朋友的生日會嗎？」或者「游泳後有人來接我呢？」。向兒童提供盡可能繼續日常生活規律的保證會對其有所幫助，否則亦要清楚地解釋其他計劃。

幫助孩子道別

讓兒童瞻仰親人的遺容或參加葬禮是否對他們有所幫助，對此您也許會感覺不確定。父母/護理者經常認為當他們自己同樣正在憂傷時，卻不得不作出這樣的決定是十分艱難的。但每個情況都是獨立的，因此人們可能會有非常不同的看法。

兒童需要獲得道別的機會。

根據與喪親兒童和年輕人進行的交談及相關研究，建議讓兒童有機會瞻仰遺容並參加葬禮。重要的是他們事前要做足準備，並由一位值得信賴且熟識的成年人陪伴，而且這位成年人也樂於為他們提供支援並回答他們可能提出的任何問題。年紀較大的兒童及青少年也許需要討論瞻仰遺容後和/或參加葬禮後的感受。向兒童說明利弊以支持他們作出的決定，這會對他們有所幫助。

瞻仰遺容

- 兒童在瞻仰遺容前需要精心準備。需要向他們清楚地描述靈柩和靈寢室的情況、誰將會在那裏及誰將會和他們在一起。
- 重要的是與他們談論親人的樣子（例如他或她將會穿什麼衣服）及皮膚如何變色和變冷。
- 一些兒童傾向於與去世的親人保持距離，特別在最初的時候，他們需要知道自己可以這樣做。也許需要告訴他們可以觸摸或親吻親人，但也可以選擇不這樣做。（由於死亡的原因，可能不建議您觸摸遺體）。
- 重要的是允許兒童來去自由。
- 確保您與家人有些團聚一起的私人時間，這可能會有幫助。對於家人來說，這是一個情緒比較波動的時刻，每個人都會流淚或傷心。團聚一起的隱私、空間和時間都很重要。
- 成年人可以表現出適度的情緒並在兒童面前哭泣，只要他們向兒童解釋有關情況。

- 讓兒童有機會將具有特別意義的物品放入靈柩內——可以是一張咭片、一個玩具、一首詩、一幅畫或一份禮物，這樣可能對他們有所幫助。不要放入他們最喜歡的玩具熊或毛毯，這一點非常重要，因為他們日後將需要這些物品，第二喜歡的物品也許是更好的選擇。
- 兒童和年輕人可能會表示他們不希望看到親人，我們必須嘗試瞭解他們的理由。重要的是確定他們的這個決定是出於恐懼或擔憂（例如，他們的親人可能呈現的遺容，對自己也許會傷心難過的顧慮），還是他們真心希望記住親人在世時的樣子。如果確實如此，則可以支持他們去瞻仰親人的遺容。
- 如果因外傷導致死亡，並且遺體受到嚴重損壞，您也許希望對應否讓兒童瞻仰遺容尋求建議。在大多數情況下，沒有受到外傷影響的遺體部份是可以被觀看和/或觸摸的。

參加葬禮

- 通常，兒童參加葬禮可以對他們有所幫助。重要的是讓兒童知道將發生什麼（例如，誰將和他們在一起、靈柩將放在哪里）並有機會提出問題。讓一位值得信賴且熟識的成年人陪伴他們，而且這位成年人也樂於為他們提供支援並回答他們可能提出的任何問題，這樣也會對他們有所幫助。
- 兒童可以選擇直接參加葬禮（例如獻詩或在靈柩上放一朵花）或間接參加葬禮（例如為獻花寫一張咭片或選擇一間捐贈的慈善機構），這些參與都會對他們有益。
- 如果您或兒童對死後的世界有特別的看法，一起分享這些看法會令人感到欣慰。

參加埋葬/火葬儀式

- 一些成年人不希望兒童參加埋葬/火葬儀式，而另一些則想要他們參加。如果您希望兒童在場，重要的是讓兒童做好準備，知道將會發生什麼並有機會提出問題。讓一位值得信賴且熟識的成年人陪伴他們，而且這位成年人也樂於為他們提供支援並回答他們可能提出的任何問題，這樣將對他們有所幫助。
- 讓較大的兒童和年輕人擁有會否參加埋葬/火葬儀式的選擇。
- 兒童也許會提出與埋葬和火葬相關的問題。兒童想要知道並詢問一個人死後會發生什麼，這是很正常的。重要的是提醒他們當一個人死亡時，身體將不再繼續運行，不再需要呼吸空氣，亦不會再感到饑餓、饑渴、痛楚、炎熱或寒冷。讓樂於回答這些問題的人提供答案是很重要的。您也許感覺難以回答這些問題，因此可能會希望請您的直系親屬以外的人代為回答。

兒童在親人死亡後的需求

在親人去世後，當您也在憂傷，而您的情緒和體能有限時，仍要設法滿足兒童的需求可能會令人沮喪。重要的是您要善待自己，不要對自己期望過高，並且記住您也需要支援。喪親的兒童會有許多需求，希望以下這些準則將對您有所幫助。

幫助兒童感覺安全

此時，兒童會難以與父母/護理者分離，這是很正常的表現。兒童可能會在房屋內緊跟著父母/護理者或要求坐在他們的膝蓋上。

- 避免不必要的分離。如果必須分離，您應讓兒童做好準備。
- 擁抱、依偎及情緒安慰會對兒童有幫助。兒童需要安全感，即使您在傷心時仍能照顧他們，他們仍然是重要和備受愛護的。
- 重新制訂或建立生活規律（例如睡覺時間、就餐時間、日常活動）將對兒童起有幫助。當兒童知道做什麼及期待什麼時候會感到最安心，而生活規律將對此有所幫助。重新制訂界限及正常規則對幫助兒童感到安全和安心非常有益。
- 在失去親人後，兒童的睡眠也許會受到干擾。他們會經常做惡夢，例如有人會把他們帶走，或其他家庭成員將要死

去。此時，他們需要保證自己是安全的。讓燈一直亮著也許有所幫助。幼兒可能會要求在您的床上睡覺，但因為這可能是一個難以改變的習慣，所以最好還是安慰他們並幫助他們回到自己的床上睡覺。

- 確保兒童生活中的重要人物（例如老師、護理者、青少年領袖）知悉兒童親人離世的消息，以便他們也能提供支援。

幫助兒童控制情緒

兒童會從成年人的身上瞭解悲傷，您可以在他們面前表現出適度的情緒，只要他們得到您為何傷心或生氣的解釋。兒童需要找到表達他們對親人的生死有何感受的方式。

- 兒童需要知道，即使當非常令人傷心的事情發生時，他可以悲傷，但同時他也可以快樂、開心和玩耍。他們仍然需要慶祝生日及特別的時刻。幼兒也會透過參加活動重演他們失去親人的經歷。
- 兒童與家庭成員和朋友之間具有非常獨特和特別的關係，這經常以友愛為特徵，但有時也伴隨著憤怒。當親人去世後，兒童經常會對這些憤怒感到內疚，重要的是讓他們知道這是很正常的。我們需要提醒兒童，他們所說所想的任何事情都不會造成某個人死亡。逝去的親人仍然愛著他們，這將有助於安撫兒童。向兒童重提他們曾為親人做過的好事，鼓勵他們留下美好的回憶。
- 兒童可能會透過攻擊行為表現他們的悲傷。他們可能在家中發脾氣或與兄弟姐妹爭吵，在學校出現紀律問題或與朋友吵架。這是他們對失去親人的不公平表達憤怒的方式。他們也許會責備您允許這種事情發生或對自己被遺棄而發怒。您應讓他們注重保持良好的行為，並堅決地制止您感覺無法接受的行為。您可以與他們好好交流，幫助他們處理他們的憤怒情緒。

幫助兒童分享回憶

分享對親人的回憶，談論逝世的親人，觀看照片、影像/DVD錄影和遺物，對兒童來說都很重要。

- 讓兒童有時間與屬於親人的衣服和物品在一起會對他們有所幫助。隨著時間流逝，當您準備就緒時，讓孩子選擇一些他們可以珍藏的物品會對他們有益。
- 將特別物品放入「回憶盒」或製作寫有分享經歷的剪貼簿都是一些其他的紀念方式。
- 為兒童保留特別回憶和照片非常重要，尤其是對可能沒有太多親人印象的幼兒來說。

為兒童尋求支援

許多家庭會設法獲得來自其他家庭和朋友的支援，或宗教團體和社區團體等其他支援。如果您希望討論兒童對失去親人的反應或獲得進一步的資訊，以下機構可以提供建議和安慰。同樣，如果您擔憂兒童表現出不尋常的行為或感覺他們可以受益於來自家庭以外的支援，這些機構亦能提供支援和幫助。

本地支援組織 *

Barnardo兒童喪親支援服務

為喪親兒童父母提供建議和資訊

453 Ormeau Road

Belfast BT7 3GQ

電話：028 9064 5899

www.barnardos.org.uk/childbereavementservice

Cruse喪親輔導（Cruse Bereavement Care） *所有類型的喪親服務*

Regional Office

Graham House

Knockbracken Healthcare Park

Saintfield Road

Belfast BT8 8BH
電話：(028) 9079 2419
www.cruseni.org
幫助熱線：0844 477 9400
記住我們的兒童 電話：(028) 9079 7975

家庭創傷中心（Family Trauma Centre） *因突然性或外傷性死亡而受影響的兒童*

1 Wellington Park
Belfast BT9 6DJ
電話：(028) 9020 4700

國家支援組織

兒童喪親網絡（Childhood Bereavement Network） www.childhoodbereavementnetwork.org.uk
溫斯頓的願望（Winston's Wish） www.winstonswish.org.uk
兒童喪親慈善會（Child Bereavement Charity） www.childbereavement.org.uk www.childbereavement.org.uk

貝爾法斯特健康與社會護理信託機構的資訊

貝爾法斯特健康與社會護理信託機構在公共網站上設有一個喪親版面。它提供本手冊及本系列其他手冊中的資訊。網址為：www.belfasttrust.hscni.net

在貝爾法斯特信託機構，我們樂於瞭解並傾聽患者及親屬的經歷。如果您希望對護理的任何方面提出意見，請將您的意見轉寄至：

Trust Bereavement Coordinator （信託機構喪親協調員）
1st Floor
Bostock House
Royal Group of Hospitals
Grosvenor Road
Belfast
BT12 6BA

如果您對護理的任何方面感到不滿並希望進行投訴，請聯絡：

Complaints/Patient Liaison Manager （投訴/患者聯絡經理）
McKinney House
Musgrave Park Hospital
Stockmans Lane
Belfast
BT9 7JB