

帮助子女 渡过亲友离世的 哀伤



如何告诉子女亲友 离世的消息？

- 在安全和熟识的环境，由子女熟识的人把消息告诉给他们，并陪伴他们



子女可能会有什么哀伤反应？

- 情绪方面：悲伤、恐惧、焦虑、担忧、愤怒等
- 身体方面：睡眠变差、发恶梦、胃口改变等
- 思想方面：难集中精神、否认亲友离世的事实、思绪混乱
- 行为方面：哭泣、沉默不语、社交退缩、做事提不起劲等

家长如何帮助子女渡过哀伤

- 家长应先处理自己的情绪，保持冷静和有耐性
- 预留时间陪伴子女
- 用心倾听子女的心声
- 接纳子女的感受，不作批评
- 用同理心回应子女
- 尝试解答子女的疑问
- 鼓励子女用适合的方法去抒发情绪
- 避免要求子女抑压情绪 (例如：「不准哭！」)
- 如子女的哀伤反应显著影响日常生活，便应寻求协助

