

幫助子女 渡過親友離世的 哀傷

如何告訴子女親友 離世的消息？

- 在安全和熟識的環境，由子女熟識的人把消息告訴給他們，並陪伴他們



子女可能會有什麼哀傷反應？

- 情緒方面：悲傷、恐懼、焦慮、擔憂、憤怒等
- 身體方面：睡眠變差、發惡夢、胃口改變等
- 思想方面：難集中精神、否認親友離世的事實、思緒混亂
- 行為方面：哭泣、沉默不語、社交退縮、做事提不起勁等

家長如何幫助子女渡過哀傷

- 家長應先處理自己的情緒，保持冷靜和有耐性
- 預留時間陪伴子女
- 用心傾聽子女的心聲
- 接納子女的感受，不作批評
- 用同理心回應子女
- 嘗試解答子女的疑問
- 鼓勵子女用適合的方法去抒發情緒
- 避免要求子女抑壓情緒 (例如：「唔准喊！」)
- 如子女的哀傷反應顯著影響日常生活，便應尋求協助

