

## COVID-19 疫情期間支持兒童應對悲傷與喪親之痛

兒童經歷熟人辭世後，可以從來自各方的同情與照護中得到幫助。成年人可以為兒童應對這種情況提供支持，方法是幫助孩子獲得安全感和以健康的方式表達悲痛情緒。本指南將提供多種方法，幫助您準備與孩子之間圍繞喪親一事所進行的談話，瞭解不同年齡段的孩子會有何種反應，以及知悉您可以從中獲得援助的其他資源。

### 準備分享不幸的消息

喪親後與孩子說些什麼、如何提供支持，這些事情會讓人感到難以承受。特別是在您自己也極其悲痛，正在應對自身情緒的情況下，更是如此。

- 如有可能，應該由與孩子最親密的人告訴孩子這個消息，簡要地解釋逝者的死亡時間和緣由。
- 孩子會提出問題，並需要獲得明確的答復。首先讓他們提問，然後採用最具安慰性並且最簡單的方式答復。避免使用「去世」、「走了」和「我們失去了他們」之類的表述。兒童往往按照字面意思理解事物，因此抽象的語言可能會使他們感到害怕或困惑。
- 孩子會希望表達自己的感受。他們可能感到孤立無援，並因自己強烈的情緒而感到困惑。要讓他們知道自己的情绪是正常的，可以採取的一種方式是分享您自己的感受，並向他們保證，您會隨時在他們身邊支持他們，你們將一起共渡難關。
- 孩子將需要正常的作息時間。即使在悲痛時期，兒童也能從正常作息時間中獲得安全感。在 COVID-19 疫情肆虐期間，做到這一點可能很困難，但維持正常的作息時間能夠為兒童提供可預測性和安慰。

### 針對不同年齡段兒童的考量

兒童的情緒和社交學習會隨著時間的推移不斷發展。如果家中有多名兒童，那麼取決於他們各自年齡段的不同，每個孩子可能都會以不同的方式經歷或表達喪親情緒。要預計到兒童會需要很多年的時間來消化喪親之痛，因為他們對死亡的理解會不斷加深。在疫情肆虐期間，各家各戶往往無法按照慣例來表達哀思。如果有能夠遠程參與的替代性宗教或文化儀式，請允許孩子們參加。老師在支持學生的過程中扮演著重要角色，我們鼓勵老師們在學生家庭經歷喪親後，與學生保持聯繫。他們可以瞭解學生的狀況，提供建議和援助，並與家庭建立合作，提供長期支援。

年齡段	對死亡的理解	您可能會遇到何種情況	您可以怎麼做
學步兒童和學前班兒童（2-5 歲）	<ul style="list-style-type: none"> <li>尚不會思考未來，無法領會死亡的永久意義</li> <li>可能會重複地提出有關逝者的問題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>會有許多情緒，即使他們無法說明白是哪些情緒</li> <li>睡眠或進食習慣發生變化</li> <li>回歸以前的習慣，例如：吸吮大拇指或尿床</li> <li>假裝逝者還活著</li> <li>粘人、易怒或舉止惱怒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>創造機會，幫助孩子透過玩耍和體育活動，來表達自身感受。玩耍是低齡兒童表達情感、應付情緒的一種方式</li> <li>談論逝者</li> </ul>
學齡兒童（6-12 歲）	<ul style="list-style-type: none"> <li>理解死亡即是終點，但可能思考逝者是否可能回來</li> <li>可以想到他人可能如何經歷喪親之痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回歸以前的習慣，例如：吸吮大拇指或尿床</li> <li>睡眠或進食習慣有變化</li> <li>難以集中注意力，擔憂自身或他人患病或死亡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提供安全感和可靠感</li> <li>鼓勵孩子談論自身感受</li> <li>提醒孩子注意你們是如何共同努力確保安全的</li> <li>鼓勵他們參加體育活動</li> </ul>
青少年（13-18 歲）	<ul style="list-style-type: none"> <li>對死亡的理解更為全面</li> <li>可能很難接受至親的死亡</li> <li>可能總想探究自己是否本可以避免這次死亡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>與同齡人討論喪親一事</li> <li>告訴成年人他們不想或不需要交談</li> <li>有化解否認、憤怒情緒的需求，而這些情緒本身可能會導致他們更願意冒險，或更容易破壞規矩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>隨時提供支持，但也給他們以自己的方式表達悲痛的空間</li> <li>保持聯繫，定期查看他們的情況</li> <li>鼓勵他們與您或他人交談並分享對逝者的回憶</li> <li>支持他們與同齡人交流或使用支持應用程式</li> </ul>

### 照護您自身也是照護兒童工作的一部分

兒童能夠從您照護自身的方式上，學到良好的應對方法。此舉還會向他們保證，您永遠是他們的堅強後盾，能夠為他們提供情感支持。嘗試與朋友、親人、信仰或精神依託社群或心理健康專業人士保持聯繫，並接受援助。

### 何時需要獲得專業援助

悲痛症狀若持續超過 6 個月，或對孩子的日常生活產生了負面影響，則意味著孩子需要獲得專業援助。這類症狀可包括：回歸到此前的習慣（例如：粘人或尿床）、入睡困難、出現各種負面情緒、注意力難以集中或出現戒斷反應、食慾發生改變、使用酒精或毒品、或有自殺想法。

### 援助資源

- 如果您或您的孩子需要額外支持或援助，請聯繫 NYC WELL（NYC 迎向健康），這是一條以 200 多種語言提供服務的全天候保密心理支持熱線，由受過訓練的心理諮詢人員

提供應答。請撥打 888-692-9355，或發送簡訊「WELL」至 65173，或使用 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 的聊天功能。

- NYC Well 的網站還提供一系列健康和情緒支持應用程式，幫助您和您的青少年孩子應對喪親之痛。如需更多資訊，請訪問 [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library)。
- 紐約州 (NYS) 的 COVID-19 情緒支持專線號碼是 844-863-9314，工作時間為一週七天的早 8:00 至晚 10:00。該專線配備有專業人士，提供傾聽、支持和照護轉介。
- 成癮中心 (Center on Addiction) 的援助熱線為照護有毒品或酒精使用問題之兒童的人士提供支持。請致電 855-378-4373 或訪問 [drugfree.org/helpline](https://drugfree.org/helpline)，與心理諮詢師交流。
- [兒童思維研究所 \(Child Mind Institute\)](#)、[幫助兒童應對悲痛 \(Helping Children Cope with Grief\)](#) 和 [全國兒童創傷壓力網 \(National Child Traumatic Stress Network\)](#) 還能提供額外指導，告訴家長在幫助孩子應付悲痛情緒時可以說些什麼。
- [支持學生應對悲痛情緒聯盟 \(Coalition to Support Grieving Students\)](#) 專門針對疫情肆虐期間如何幫助兒童應對悲痛情緒，為老師、學校職工和家長們提供了指南。