

COVID-19 疫情期间支持儿童应对悲伤与丧亲之痛

儿童经历熟人辞世后，可以从来自各方的同情与呵护中得到帮助。成年人可以为儿童应对这种情况提供支持，方法是帮助孩子获得安全感和以健康的方式表达悲痛情绪。本指南将提供多种方法，帮助您准备与孩子之间围绕丧亲一事展开的谈话，了解不同年龄段的孩子会有何种反应，以及知悉您可以从中获得援助的其他资源。

准备分享不幸的消息

丧亲后与孩子说些什么、如何提供支持，这些事情会让人感到难以承受。特别是在您自己也极其悲痛，正在应对自身情绪的情况下，更是如此。

- 如有可能，应该由与孩子最亲密的人告诉孩子这个消息，简要地解释逝者的死亡时间和缘由。
- 孩子会提出问题，并需要获得明确的答复。首先让他们提问，然后采用最具安慰性并且最简单的方式答复。避免使用“去世”、“走了”和“我们失去了他们”之类的表述。儿童往往按照字面意思理解事物，因此抽象的语言可能会使他们感到害怕或困惑。
- 孩子会希望表达自己的感受。他们可能感到孤立无援，并因自己强烈的情绪而感到困惑。要让他们知道自己的情绪是正常的，可以采取的一种方式分享您自己的感受，并向他们保证，您会随时在他们身边支持他们，你们将一起共渡难关。
- 孩子将需要正常的作息时间表。即使在悲痛时期，儿童也能从正常作息表中获得安全感。在 COVID-19 疫情肆虐期间，做到这一点可能很困难，但维持正常的作息时间表能够为儿童提供可预测性和安慰。

针对不同年龄段儿童的考虑事项

儿童的情绪和社交学习会随着时间的推移不断发展。如果家中有多名儿童，那么取决于他们各自年龄段的不同，每个孩子可能都会以不同的方式经历或表达丧亲情绪。要预计到儿童会需要很多年的时间来消化丧亲之痛，因为他们对死亡的理解会不断加深。在疫情肆虐期间，各家各户往往无法按照惯例来表达哀思。如果有能够远程参与的替代性宗教或文化仪式，请允许孩子们参加。老师在支持学生的过程中扮演着重要角色，我们鼓励老师们在学生家庭经历丧亲后，与学生保持联系。他们可以了解学生的状况，提供建议和援助，并与家庭建立合作，提供长期支援。

年龄段	对死亡的理解	您可能会遇到何种情况	您可以怎么做
学步儿童和学前班儿童（2-5岁）	<ul style="list-style-type: none"> 尚不会思考未来，无法领会死亡的永久意义 可能会重复地提出有关逝者的问题 	<ul style="list-style-type: none"> 会有许多情绪，即使他们无法说明白是哪些情绪 睡眠或进食习惯发生变化 回归以前的习惯，例如：吸吮大拇指或尿床 假装逝者还活着 粘人、易怒或举止恼怒 	<ul style="list-style-type: none"> 创造机会，帮助孩子透过玩耍和体育活动，来表达自身感受。玩耍是低龄儿童表达情感、应付情绪的一种方式 谈论逝者
学龄儿童（6-12岁）	<ul style="list-style-type: none"> 理解死亡即是终点，但可能思考逝者是否可能回来 可以想到他人可能如何经历丧亲之痛 	<ul style="list-style-type: none"> 回归以前的习惯，例如：吸吮大拇指或尿床 睡眠或进食习惯有变化 难以集中注意力，担忧自身或他人患病或死亡 	<ul style="list-style-type: none"> 提供安全感和可靠感 鼓励孩子谈论自身感受 提醒孩子注意你们是如何共同努力确保安全的 鼓励他们参加体育活动
青少年（13-18岁）	<ul style="list-style-type: none"> 对死亡的理解更为全面 可能很难接受至亲的死亡 可能总想探究自己是否本可以避免这次死亡 	<ul style="list-style-type: none"> 与同龄人讨论丧亲一事 告诉成年人他们不想或不需要交谈 有化解否认、愤怒情绪的需求，而这些情绪本身可能会导致他们更愿意冒险，或更容易破坏规矩 	<ul style="list-style-type: none"> 随时提供支持，但也给他们以自己的方式表达悲痛的空间 保持联系，定期查看他们的情况 鼓励他们与您或他人交谈并分享对逝者的回忆 支持他们与同龄人交流或使用支持应用程序

照护您自身也是照护儿童工作的一部分

儿童能够从您照护自身的方式上，学到良好的应对方法。此举还会向他们保证，您永远是他们的坚强后盾，能够为他们提供情感支持。尝试与朋友、亲人、信仰或精神依托社群或心理健康专业人士保持联系，并接受援助。

何时需要获得专业援助

悲痛症状若持续超过 6 个月，或对孩子的日常生活产生了负面影响，则意味着孩子需要获得专业援助。这类症状可包括：回归到此前的习惯（例如：粘人或尿床）、入睡困难、出现各种负面情绪、注意力难以集中或出现戒断反应、食欲发生改变、使用酒精或毒品、或有自杀想法。

援助资源

- 如果您或您的孩子需要额外支持或援助，请联系 NYC WELL（NYC 迎向健康），这是一条以 200 多种语言提供服务的全天候保密心理支持热线，由受过训练的心理咨询人员

提供应答。请拨打 888-692-9355，或发送手机短信“WELL”至 65173，或使用 nyc.gov/nycwell 的聊天功能。

- NYC Well 的网站还提供一系列健康和情绪支持应用程序，帮助您和您的青少年孩子应对丧亲之痛。如需更多信息，请访问 nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library。
- 纽约州 (NYS) 的 COVID-19 情绪支持专线号码是 844-863-9314，工作时间为一周七天的早 8:00 至晚 10:00。该专线配备有专业人士，提供倾听、支持和转诊服务。
- 成瘾中心 (Center on Addiction) 的援助热线为照顾有毒品或酒精使用问题之儿童的人士提供支持。请致电 855-378-4373 或访问 drugfree.org/helpline，与心理咨询师交流。
- [儿童思维研究所 \(Child Mind Institute\)](#)、[帮助儿童应对悲痛 \(Helping Children Cope with Grief\)](#) 和 [全国儿童创伤压力网 \(National Child Traumatic Stress Network\)](#) 还能提供额外指导，告诉家长在帮助孩子应付悲痛情绪时可以说些什么。
- [支持学生应对悲痛情绪联盟 \(Coalition to Support Grieving Students\)](#) 专门针对疫情肆虐期间如何帮助儿童应对悲痛情绪，为老师、学校职工和家长们提供了指南。