

# 孩子和悲伤

当孩子所爱的人去世时，应该鼓励孩子表现悲伤，而不是避免或压制悲伤。

悲伤是面对失去的正常反应，即使对于孩子来说也是如此。

有机会体验正常悲伤的各个方面对孩子的正常心理发展至关重要。

孩子们的悲伤与成人不同，每个孩子的悲伤过程都是独一无二的。孩子们似乎只是偶尔、短时间地表现出悲伤。这可能是因为他们无法长时间感受到强烈的情绪。悲伤的孩子可能前一分钟还很伤心，后一分钟就很顽皮。家人常常认为孩子并没有真正理解失去的痛苦，或者已经很快从痛苦中走出来了。通常来说，这两种看法都不正确。孩子的心智可以保护他们免受情感上无法承受的事物的影响。处于不同发育阶段的儿童对死亡以及临近死亡的事件有不同的理解。



## 如何帮助各个年龄段的孩子应对悲伤

### 婴儿至3岁

- 让父母或值得信赖的成年人每天花时间陪伴他们。
- 让他们尽可能靠近普通的成人照顾者。
- 指定某人帮助孩子维持日常生活。
- 如果父母需要外出照顾亲人，照顾者可以使用视频、电话和其他方式让孩子实时看到和听到父母。
- 为他们录制摇篮曲、故事和信息。
- 进行定期的身体接触，比如拥抱和依偎。

### 3至5岁

- 尽可能简单且频繁地解释正在发生的事情。
- 当主要照顾者无法在场时，确保有一个稳定的替代人。
- 经常向他们保证，他们会一直受到照顾。
- 不允许或不容忍咬、打、踢等攻击性行为。
- 使用游戏和艺术品来帮助他们理解正在发生的事情。
- 对哭泣和悲伤给出简单但诚实的解释。

### 6至8岁

- 在进行床边探访之前,解释他们将要看到和经历的事情。
- 诚实地回答所有问题,即使是那些困难或令人不舒服的问题。
- 向他们保证,沮丧、悲伤、焦虑或愤怒都是完全正常的,没关系,他们仍然被爱着。
- 告诉他们死亡何时临近,并让他们陪伴所爱的人。
- 如果他们在学校遇到了麻烦,请向他们解释,在这种情况下学习成绩受到影响是正常的,您不会对他们生气。
- 向他们保证这不是他们的错。

### 9至12岁

- 尽可能详细地告诉他们有关疾病的信息并诚实回答问题。
- 向他们保证这不是他们的错。
- 让他们尽可能多地与所爱的人在一起。
- 鼓励他们与朋友保持联系并参与课外活动。确保他们知道玩乐是允许的。
- 鼓励他们表达自己的感受,但也要让他们知道不想说也是可以的。
- 鼓励他们阅读或编写有关疾病及其治疗方法的文章。

### 青少年

- 如果他们感兴趣,告诉他们关于亲人的预后、症状、药物可能产生的副作用等细节。
- 如果他们对承担护理职责不感兴趣,请不要失望。
- 一定要让他们知道,和朋友在一起玩得开心不应该有什么负罪感。
- 经常提醒他们,每个人都会有令人困惑和不知所措的感受。
- 让他们知道,问您问题和表达他们认为可能会让人心烦的想法是完全可以的。
- 鼓励他们写一些日记或日志。



### 在您需要时为您提供关键支持

请访问 [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter), 获取更多关键支持资源和信息。

