



在不同年齡的儿童及青少年常见的悲伤反应 (儿童悲伤反应和辅导)

每个儿童失落时的反应都不尽相同，容许儿童用自己的方式去抒发。以下是一些根据儿童在不同发展年龄，悲伤时常见的反应。

发展年龄群	悲伤的反应	有效的方法
婴儿/幼儿 (出生-2岁) 对死亡没有认知	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分离焦虑 (睡眠质素欠佳、哭泣) ➤ 发展倒退 ➤ 孩子能从照顾者的愁绪找到线索 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 维持日常工作、日程 ➤ 避免孩子与重要的人分开 ➤ 给予熟悉、能安抚的物品
学前 (2-5岁) 对永恒、死亡没有概念	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 焦虑、黏人 ➤ 哭泣、烦躁 ➤ 不规律睡眠模式 ➤ 发脾气 ➤ 重复性发问 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 建立一致的例行日程 ➤ 简单、诚实地解释死亡 ➤ 给予游玩耍的机会 ➤ 尽可能提供选择 ➤ 协助孩子表达自己的感受
学龄初期 (5-8岁) 明白死亡是终结	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 行为改变、不规律睡眠模式 ➤ 重复性发问有关死亡之问题 ➤ 倒退现象(尿床、不能自行系鞋带) ➤ 担心他人与自己的安全、害怕被抛弃 ➤ 身体不适 (胃痛、头痛、身体疼痛) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 诚实、具体地说明死亡 ➤ 让孩子谈谈他们的感受和经历 ➤ 给予开放式游戏和释放能量的机会 ➤ 尽可能提供选择 ➤ 对孩子在学校表现的变化保持敏感
学龄后期 (8-12岁) 明白死亡是终结	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 行为改变 (行为不当) ➤ 退出社交场合 ➤ 焦虑加剧，担心他人与自己的安全、害怕被抛弃 ➤ 对有关死亡、垂死之问题有更深入的发问 ➤ 难以集中 ➤ 感观的敏感度增加 ➤ 通过游戏重现与死亡有关的事件 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 诚实、具体地说明死亡 ➤ 清晰、准确地回答提问 ➤ 鼓励孩子去找出能令他们感到安全和被支持的人和活动 ➤ 聆听和接纳孩子的感受 ➤ 为表达提供治疗渠道 ➤ 尽可能提供选择

青少年期

(12-18 岁)

明白死亡是终结

- 从家庭、朋辈中抽离
- 冒险行为增加 (滥药/酒精, 鲁莽驾驶等)
- 渴望担当照顾者的角色
- 对家庭中角色认同感到困惑
- 有潜在的自残想法
- 出现不规律睡眠模式和/或筋疲力尽
- 饮食习惯改变
- 情绪反应强烈
- 预计情绪会波动, 需保持耐心、灵活
- 容许孩子表达自己的感受, 不用尝试改变或修正
- 聆听与沟通
- 帮助孩子建立朋辈的支持
- 分享自己的悲伤
- 鼓励能通过健康渠道抒发
- 增强安全感

数据源: [Cohen Children's Medical Center Child Life & Creative Arts Therapies Department](#)