



## 在不同年齡的兒童及青少年常見的悲傷反應 (兒童悲傷反應和輔導)

每個兒童失落時的反應都不盡相同，容許兒童用自己的方式去抒發。以下是一些根據兒童在不同發展年齡，悲傷時常見的反應。

發展年齡群	悲傷的反應	有效的方法
<b>嬰兒/幼兒</b> (出生-2 歲) 對死亡沒有認知	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 分離焦慮 (睡眠質素欠佳、哭泣)</li> <li>➤ 發展倒退</li> <li>➤ 孩子能從照顧者的愁緒找到線索</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 維持日常工作、日程</li> <li>➤ 避免孩子與重要的人分開</li> <li>➤ 給予熟悉、能安撫的物品</li> </ul>
<b>學前</b> (2-5 歲) 對永恆、死亡沒有概念	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 焦慮、黏人</li> <li>➤ 哭泣、煩躁</li> <li>➤ 不規律睡眠模式</li> <li>➤ 發脾氣</li> <li>➤ 重複性發問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 建立一致的例行日程</li> <li>➤ 簡單、誠實地解釋死亡</li> <li>➤ 給予遊玩的機會</li> <li>➤ 盡可能提供選擇</li> <li>➤ 協助孩子說出和標示出其感受</li> </ul>
<b>學齡初期</b> (5-8 歲) 明白死亡是終結	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 行為改變、不規律睡眠模式</li> <li>➤ 重複性發問有關死亡之問題</li> <li>➤ 倒退現象(尿床、不能自行繫鞋帶)</li> <li>➤ 擔心他人與自己的安全、害怕被拋棄</li> <li>➤ 身體不適 (胃痛、頭痛、身體疼痛)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 誠實、具體地說明死亡</li> <li>➤ 讓孩子談談他們的感受和經歷</li> <li>➤ 給予開放式遊戲和釋放能量的機會</li> <li>➤ 盡可能提供選擇</li> <li>➤ 對孩子在學校表現的變化保持敏感</li> </ul>

<b>學齡後期</b> (8-12 歲) 明白死亡是終結	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 行為改變 ( 行為不當 )</li> <li>➤ 退出社交場合</li> <li>➤ 焦慮加劇，擔心他人與自己的安全、害怕被拋棄</li> <li>➤ 對有關死亡、垂死之問題有更深入的發問</li> <li>➤ 難以集中</li> <li>➤ 感觀的敏感度增加</li> <li>➤ 通過遊戲重現與死亡有關的事件</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 誠實、具體地說明死亡</li> <li>➤ 清晰、準確地回答提問</li> <li>➤ 鼓勵孩子去找出能令他們感到安全和被支持的人和活動</li> <li>➤ 聆聽和接納孩子的感受</li> <li>➤ 療效的抒發渠道</li> <li>➤ 盡可能提供選擇</li> </ul>
<b>青少年期</b> (12-18 歲) 明白死亡是終結	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 從家庭、朋輩中抽離</li> <li>➤ 冒險行為增加 (濫藥/酒精, 魯莽駕駛等)</li> <li>➤ 渴望擔當照顧者的角色</li> <li>➤ 對家庭中角色認同感到困惑</li> <li>➤ 有自殘的潛在想法</li> <li>➤ 不規律睡眠模式和/或筋疲力盡</li> <li>➤ 飲食習慣改變</li> <li>➤ 情緒反應強烈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 預計情緒會波動，需保持耐心、靈活</li> <li>➤ 容許孩子表達自己的感受，不用嘗試改變或修正</li> <li>➤ 聆聽與溝通</li> <li>➤ 幫助孩子建立朋輩的支持</li> <li>➤ 分享自己的悲傷</li> <li>➤ 鼓勵能健康地抒發的渠道</li> <li>➤ 增強安全感</li> </ul>

資料來源: [Cohen Children's Medical Center Child Life & Creative Arts Therapies Department](#)