

如何幫助孩子面對生命中的傷痛

就讀國中一年級的小翰，是個黝黑理著平頭，身形精瘦的小男生。他的父親在一場與聯結車意外相撞的車禍中喪生。在父親的告別式，小翰默默的掉著眼淚，表情卻顯的漠然平淡，事後也較少跟家人或身邊的老師或朋友談到這件事情。父親過世後，他開始經常出現莫名的頭痛與胃痛，也較少跟朋友聊天或出去玩。老師則發現小翰上課注意力變得較無法集中，顯得無精打采，成績也開始下滑。在老師建議下媽媽帶著小翰到了諮詢門診。小翰進到了診間，提及父親時表示一切都還好，心理師關心他的情緒，他不是表示不知道就是都還好。但談著談著，小翰跟媽媽也分享小翰在爸爸過世後，變得非常排斥坐車，也要求媽媽盡可能不要開車上班。也有一段時間似乎會刻意迴避談論起父親，不太願意再提起。最近小翰出現莫名擔心其他與自己關係密切的人會死去的焦慮感，晚上也睡的較不安穩。小翰理智的跟心理師分享著，因為自己是大哥，爸爸過世後必需在他的弟妹和母親面前表現得堅強，讓過世的爸爸放心。

WHAT 失親兒童可能會有什麼樣的表現呢？

依國際精神疾病診斷守則第五版（DSM-5）指出，創傷後壓力症候群有四個主要症狀：

1. 創傷事件後傾入性的症狀：

創傷發生後，個體可能會不由自主的想起、夢見相關的內容，好像這些回憶會突然地闖入腦海中，彷彿事件重演，造成個體不舒服的情緒、感受，也可能有明顯生理上（冒汗、發抖）的反應。

2. 持續地逃避：

當面對與創傷事件類似的情境時，都可能激發創傷事件的傾入性症狀，因此為了避免任何創傷經驗再度被提醒的可能，個體努力地避開任何與創傷事件相關的記憶、想法和感覺，或是外在的提醒物（人物、地方、對話、活動、物件、場合），以維護自身的情緒安全。

3. 認知上和情緒上的負面改變

在認知上，個體可能因逃避相關的內容而難以回想起創傷事件的經過，或透過較為負面的方式解讀創傷事件（例如：「都是我的錯」、「世界是不安全、危險的」、「他人隨時會離開」）。這些想法也將導致個體的負面情緒持續，持續感到害怕、憤怒、罪惡或羞愧，對於許多事情失去參與的興趣，也可能使得個體從社交中抽離，漸漸地與他人疏遠。

4. 警醒性 (arousal) 與反應性 (reactivity) 的顯著改變

在創傷後，個體將花上許多力氣去調適心理的不舒服（例如：擔心相關的提醒物出現或對於自己、他人的負向想法），將使得個體變得較為警覺，像是要上緊發條隨時面對可能出現的龐大威脅。對他人來說，好像小小的事情就能激起個體較大的反應，他可能變得較容易生氣、受到驚嚇，也有些較不顧後果的攻擊行為，繃緊了神經的模樣也影響了個體的專注力與睡眠。

情緒沒有邏輯，說話卻需要邏輯，面對失落，兒童未必能用語言表達自己的感受，而這些感受卻對情緒、想法及行為皆可能造成影響。

「親人離開、不見了」，對兒童來說更多的是被拋下的疑惑，這樣被拋下的感覺可能使得孩子失去安全感，感覺到焦慮、難過、害怕，而透過一些退化的行為表現（例如：吸手指、尿床、怕黑），來處理超載的情緒，找回失去的安全感，這樣的感受也可能使得他們的睡眠受到干擾。有些孩子會自責，認為因為自己做或說了什麼，導致了家人生病或死亡，例如：「媽媽過世那天我對媽媽生氣」、「弟弟發生意外都是因為我生氣時想著若是弟弟不在就好了」或對於與死者某些方面的關係感到後悔或遺憾，例如：「我從來沒有告訴我爸爸我愛他」、「我沒有機會說再見」；或者是，生氣往往比傷心或自責還容易些，孩子可能會透過反抗、攻擊、過動的表現，試圖找回對生活的控制感；有些兒童則變得較退縮、壓抑，而這些不舒適透過生理反應（頭痛、胃痛等）表現出來。在腦袋中不斷翻攪的感受，也對生活的適應造成影響，使得他們專注力變差，而導致學習困難。

WHY 喪親兒童為何會有失落與悲傷？

失落與悲傷是每個人生命中無法避免的一部分，失落意指失去任何人事物，而悲傷則是個人在經歷失落後，所產生的自然情緒及感覺的正常過程。

失去親人，往往不只是失去「這一個人」，逝者離開後帶走的，是一個情感依附的對象、日常生活的陪伴，以及只有逝者在世時才會展現出來的某部分的自己。面對失去，每個人的過程和反應都不同，而兒童面對失去親人，會出現什麼樣的表現呢？

精神科醫師 Kübler-Ross 將人面對悲傷的反應分成五個「獨立」的階段，亦即並非每個人都會照著此順序走，也並非每個人都會經歷到每一個階段，更有可能某個階段會經歷兩次以上，也有某階段在進行中嘎然而止的可能。悲傷的五階段如下所述：

1. 否認／隔離：通常接受到悲傷、災難性事件的訊息時，兒童會先否認事情的發生，把自己隔離起來。例如：「這不是真的...」、「怎麼可能？」、「你在騙我！」。
2. 憤怒：此階段兒童可能會開始怨天尤人，怪天怪地怪別人，甚至對自己生氣。例如：「為什麼偏偏是發生在我身上？這不公平！」、「都是我的錯！要是我早點過去陪他，他或許就不會自殺了！」、「為什麼你不伸手幫助他！都是你害的！」。
3. 討價還價：此階段兒童的想法可能有些改變，努力讓結果不那麼壞，有時也會跟上天祈求（討價還價），讓壞結果不要那麼快到來。例如：「如果我...可不可以...」、「只要他能醒來，我什麼都願意做」。
4. 沮喪：在這個階段兒童體會到失去的事實，痛苦再次地來襲，這時的兒童變得脆弱、消極，所以要非常小心。例如：「活著要幹嘛？」、「沒有他我要怎麼過下去...」、「我永遠都不會好起來了...」。
5. 接受：這個階段的兒童變得冷靜，體悟人生無常，開始學會放下、重建生活，準備開啟一段新的人生旅程。例如：「會沒事的！」、「會過去的」。

HOW 生活中我們可以做些什麼事情幫助孩子呢？

William Worden（1991）提到處理失落的悲傷時，有四項任務是在這段路途中不可或缺的，可當作我們幫助孩子慢慢走出傷痛的指引。

A. 面對死亡的真相，依著孩子目前的發展年齡與理解能力，用孩子能理解與接受的方式告訴孩子事實。

悲傷的第一個任務便是完全面對事實，給予孩子正確、易懂的訊息了解死亡的真相是非常重要的。這時成人可以做的是：

1. 若孩子年紀還小或創傷情緒處於需要暫時逃離否認的狀態，請放慢速度，允許孩子有一些喘息的空間，等孩子慢慢準備好，再陪伴孩子面對。尤其若是這個創傷危及到孩子自身的生命，或是這個創傷形式帶著極恐懼的情緒（例如：孩子親眼目睹到死亡現場或孩子本身面對傷害）。

2. 透過開放、誠懇、接納的態度，容許孩子說、問：容許兒童向你表達他們真實的感覺及好奇，孩子談論死亡時，最重要的部分是態度，而非技巧。
3. 誠實的态度及簡單的回答：可以透過死亡的生理層面或闡明死亡的表現，來幫助孩子了解死亡，例如：「他的身體停止運作了」、「死不是睡著了、不是暫時的、不是長途旅行」，或反應孩子的情緒狀態，例如：「想到這個讓你很難過」。
4. 要有耐心：對任何人來說，死亡都不是一個容易討論的話題，兒童為了維持情緒的安全，可能會避免接觸喚起死亡記憶的人、事、物，不想談論死亡或否認的表現，這都是很正常的，讓他們用自己的語言和方式表達自己。並且，對於兒童可能的退化行為要有心理準備，告訴他們，你關心他們所感覺到的。

B. 經驗悲傷的痛苦

一個喪親兒童可能在同一天，一會兒非常苦惱，一會兒又像平時一樣玩遊戲，彷彿什麼事都沒有發生過。兒童在情緒處理上的能力尚不成熟，使他們難以調適情緒上的痛苦，因此可能容易透過逃避、否認的方式以維持自己的情緒安全，也使得兒童的悲傷反應比成人長，這時成人可以做的是：

1. 提供安全的環境：失去親人，孩子可能會經驗到痛苦的情緒，而只有在覺得自己是安全和被保護的情境中，才可能開始展現悲傷。
2. 鼓勵兒童宣洩情緒：當孩子展現悲傷時，容許他向你表達他們真實的感覺，可以告訴孩子想哭就哭，因為哭是很自然、很正常的，若能幫助孩子口語化那些感受、鼓勵孩子將那些感受說出來，能夠幫助他們較好地梳理情緒。

C. 重新適應逝者不存在的新環境

逝者生前所扮演的角色，不論是外在互動的關係或內在情感依附的對象，都將會有許多變動，此時給予孩子穩定的環境，協助恢復日常生活的規律性，可增進孩子的安全感。這時成人可以做的是：

1. 穩定的環境、維持家庭功能的運作正常，可協助孩子提升掌控感與安全感。
若因為主要照顧者的變動，使孩子不得不離開原本熟悉的環境時，記得要跟孩子解釋原因，同時讓孩子與友人說明、告別，幫助孩子預備環境上的轉換。
2. 給予孩子鼓勵「我看到你已經盡了許多力」。

因孩子有時會想去照顧或安慰其他家人提升自己的能力，此時周遭成人可以留意孩子的角色是否負荷過重，肯定他想照顧他人的表現（例如：你很關心、擔心.....），也讓他知道感到難過是正常的。

D. 追憶逝者

「死亡不是代表結束」，不論時間過了多久，兒童都不會忘記逝者，逝者與兒童對彼此的愛、關係將永遠存留心中。這時成人可以做的是：

透過一些活動，陪伴孩子找到紀念逝者、與他保持關係的另一種方式。例如：

1. 藝術媒材：可透過畫圖和其他形式的藝術（如：摺紙、拼貼、黏土、音樂），引導孩子將自己內心的感覺和情緒表達出來。例如：可以讓孩子選擇想繪畫的主題，讓孩子可以畫出使他們回想起逝者的景象。
2. 寫作：利用寫作、寫信、寫日記的方式，讓孩子寫下他們想對逝者說的話，包括有沒有什麼話想對他說（正向及負向皆可）、想念他什麼、有沒有什麼想道歉的事情、還沒解決的爭執等。
3. 回憶相簿：透過照片或影片的形式，一起回憶過去與逝者的記憶和故事。
4. 談論逝去親人的相關事件：與孩子談論想念、夢到逝去親人時，要接納與傾聽孩子說完整的事件和內在感覺、澄清他們對親人逝去的負面想法與連結、和孩子討論親人過世後的生活改變，幫助孩子紓解情緒。

參考資料

《精神疾病診斷與統計第五版（DSM-5）》台灣精神醫學會（2014）

《死亡與喪慟：兒童輔導手冊》（李閏華、劉靜女、張玉仕譯）（2001）出版地點：心理出版社。

《悲傷輔導與悲傷治療——心理衛生實務工作者手冊（第五版）》（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫等譯）（2020）。出版地點：心理出版社。（原著出版年：2018年）

《失落、哀傷諮商與治療：客體角色轉化模式》（吳秀碧著）（2020）出版地點：五南出版社。

校訂審閱者：王加恩 現任台北馬偕臨床心理師/台大心理學博士

撰文者：王加恩、溫耘婕、林芷瑤 前台北馬偕全職兒心實習臨床心理師