

輔導時應做和不應要做的事情

教育心理學家 吳霖宜女士

應做的事情

1. 讓孩子明白親人已死去的事實

- 輔導員要讓孩子明白親人已死去的事實，直接說出“死亡”一詞，不要說：「睡了」、「走了」等；並指出死亡是一切身體活動停頓。
- 提供空間讓孩子發言，並鼓勵孩子分享感受。

2. 盡量回答孩子的問題

- 孩子或會對死亡、鬼神之說或祭治儀式抱有很多疑問，輔導員可以盡量回答孩子的問題，以減低他們的焦慮。輔導員回答問題時應把自己的信仰放在一邊，尊重孩子家族中已有的特殊宗教信仰，輪迴、靈魂、天堂觀等。有些時候，輔導員也要向孩子坦白承認自己也不是能夠明白所有事情的。

3. 幫助孩子渲洩憤怒

- 喪親孩子會因為怨恨而變得頑皮、難以控制。輔導員不要以威脅或懲罰來處理孩子的憤怒，也不要責罵孩子的感受。輔導員應幫助孩子適當表達憤怒，如：做運動、和人傾訴、畫畫等。

4. 幫助孩子處理內疚感

- 喪親的孩子或許會因父母為了救自己而死亡或自己不能阻止父母或其他親友死亡而產生內疚感。孩子要明白不是因為他們做了、說了或想了什麼而導致他人死亡。輔導員應重覆告訴孩子不要為一些他們不能改變的事情而懲罰自己。

5. 幫助孩子表達哀傷，達致表裡一致

- 有些孩子心裡極其傷心，但不懂表達出來；有時孩子或會因為不希望成人擔心，而以笑臉來掩飾傷痛。輔導員應幫助孩子表達哀傷，達致表裡一致。輔導員可透過畫畫，寫信，遊戲等來幫助孩子表達情緒。輔導員要特別注意幫助孩子度過一些特別節日如：他們和死者的生日、新年或一些慶祝家人團聚的日子。輔導員要明白過度哀傷通常需要半年至一年時間，情況會受受災情度所影響，而且也受個別孩童的性格和災後生活的重建所影響。

6. 幫助孩子表達思念

- 輔導員可以幫助孩子表達對死去親友的思念。例如：寫信、心意卡（一些道歉、致謝、表達掛念的說話）給死者或製作回憶冊懷念死者，如收集或記錄一些：我最喜歡「他」的照片；「他」與我一起最開心的片段；「他」最喜歡的物件如食物、衣著、興趣等；「他」的威水史和我感激「他」的說話等……

7. 幫助孩子積極面對死亡及重燃人生希望

- 輔導員要幫助孩子積極面對死亡及重燃人生希望。當孩子記住死者的生命過於他的死亡，孩子便開始從哀傷中復原過來。我們可以告訴較年長的孩子：「每個人的生命有長有短，不會因為早死就讓這個生命變得沒有價值。他愛過你，也被你愛過，想想他的優點、想想在他生前你們一起分享過的美好回憶---那就是他生命的價值。」讓孩子明白縱然人生有苦楚，我們要為能存而歡欣。我們的長遠目標是孩子能重新投入生活、去愛、與人建立關係及表現快樂。
- 輔導的目的，是讓孩子有勇氣面對死亡的現實、了解自己的傷慟、感覺到同儕及社會的支持、仍然愛惜自己的生命與未來的人生。

不應做的事情

1. 過早把孩子拋進新的生活中

- 不可讓孩子還沒有時間及機會處理自己的這段經驗的狀況下，將他從現場帶走，送到其他的都市，強迫他開始全然未知的新生活。因為即使是成人，當我們面對親人死亡，也需要透過許多喪禮的儀式，或是四周親朋的共同禱念去面對往者已矣的事實，也在心中將自己與死去親人之間的恩怨愛恨做個了結。如果孩子還沒有在心中處理完災後的各種傷痛，就直接被拋進新的生活中，恐怕對他生存的控制感，更是雪上加霜。之後若再輔以心理諮詢，也錯過了當下最好的時機。因此，在幫助災區兒童尋覓安置場所時，也要同時注意其心理復建之時機。

2. 隱瞞或淡化親人已死亡的事實

- 採取不提或不準說的態度只會增加孩子的焦慮。如果孩子的親人已死亡，千萬不要對孩子說，阿公阿媽或爸爸媽媽只是「睡著了」。如果孩子真的相信了這個說法，說不定他晚上也會害怕闔上自己的眼睛，害怕自己也「睡著了」。

3. 壓抑孩子的情緒

- 對孩子說「不要哭，我們要堅強面對」等說話是阻止孩子表達哀傷，這樣做是會防礙他們從哀傷中復原過來的。輔導員要明白，唯一脫離哀傷的方法就是過度它。
“the only way out of grief is through it” (Robert G. Stevenson)

4. 責罵孩子的反常行為

- 有些喪親的孩子會比平常頑皮、不聽話。別以為他不難過，他說不定就是因為自責太深，而想讓自己看起來更壞、更不乖，好讓老天乾脆把他也一起帶走。或是讓其他生還的親人氣不過揍他一頓，也好讓他經由這些懲罰減輕一些罪惡感。因此，輔導員應嘗試了解孩子反常行為背後的想法和感受，並循循善誘他們以恰當途徑發洩情緒。

參考資料：周燕雯、古詠思、古慧坤 (2000)。孩子心，善別路。香港：善終服務會譚雅士杜佩珍安家舍。