

# 互動遊戲 + 圖畫意象

# 孩子 懂得死亡陰影



## 對「死」的理解

十隻手指有長短，正如每個小朋友的心智發展也有不同，有些可能很小已經懂事，有些則可能仍然倚賴性強。正因如此，小朋友對「死亡」這個概念也會有不同的體會，不過隨着年紀漸長，對「死亡」的理解會愈來愈清晰。  
臨牀心理學家黃馨儀指出，從外國一些資料統計顯示，不同年紀的小朋友，對「死亡」的理解都有不同，大致可總結如下：

年齡	對「死」的看法
3歲以下 (學前)	不明白死亡的意義，只感到身邊的大人有着情緒轉變
3-6歲	一般從卡通片中開始接觸到死亡這回事，不過卻並未掌握死亡的真正意義，反而會存在「翻生」的想法，認為死了可以「返轉頭」變回正常
6-9歲	開始明白死了便不可「翻生」，會將死亡這事變得更具體化，例如相信有「天使」或「死神」等與死亡有關的人物出現
9-12歲	逐漸有接近大人的思想，開始明白死亡是人生的必經階段，並會想像死的時候和死亡之後會是怎樣

## 自然現象作比喻

其實，若想減輕「死亡」對小朋友造成的心理影響，黃姑娘建議家長可以從日常生活中，利用自然現象向小朋友解釋生老病死的概念，讓他們對此有個認知，例如花草由發芽、盛開至枯萎的過程；日出日落、潮汐漲退等自然現象，讓他們明白人生就如這些現象般，皆有一個循環，死亡並不如他們想象中那麼可怕。



家長可以日落日出、花卉盛開凋謝等自然現象，向小朋友解釋人有生老病死的階段，減少他們對死亡的恐懼。

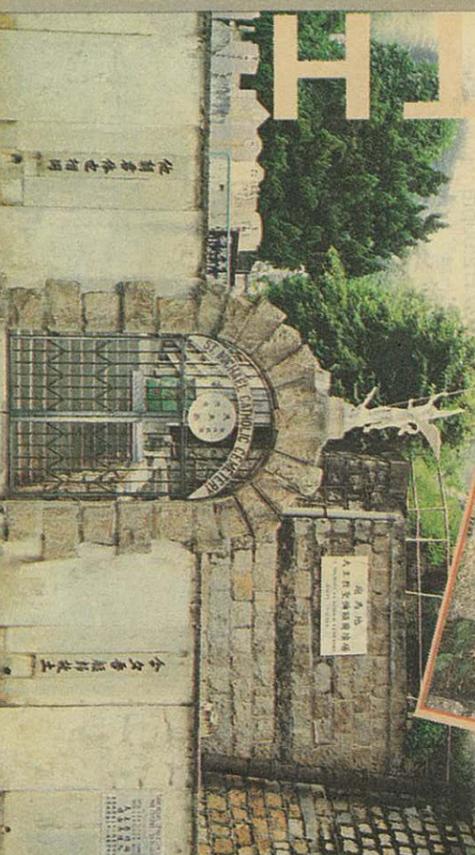
## 援助機構

如果發現孩子在親友去世後兩個月仍持續出現一些負面行為，如逃避談及死者、不想上學等，就有需要將小朋友轉介予有關機構作深入輔導。社會福利署、小童群益會、安家社等，都會有專業人士作出協助。



安家舍.....2725 7693  
社會福利署.....2343 2255  
小童群益會.....2520 2950

可以簡單講述為何死了的人要埋在墳墓，讓小朋友對死亡有一個概念。



## 思想行為的轉變

當小朋友發現身邊的親人或朋友去世，會有甚麼顯著的情緒轉變？黃姑娘表示，我們可以從小朋友的思想、行為及情緒三方面，看到他們對死亡事件的反應。不過他們的心理或情緒變化，亦會受到其他因素影響，例如家人的反應、小朋友過往的經歷、小朋友與死者的關係、死者死亡的原因等。  
思想上，失去了親人或朋友的小朋友，可能會出現「沒有人再愛錫我」、「沒有人再跟我玩」的想法，年幼的孩子甚至會認為是自己與而令親友離開。行為方面則可以有很極端的表現，有些可能會變得很怕事、容易哭；有些會變得過分好動、活躍；有些則可能會出現「成長倒退」的行為，如變得倚賴、撒尿；有些又會模仿大人避談死亡的事情，極端的甚至會做出傷害自己的行為（若發現小朋友有自我傷害的傾向，必須立即轉介專業社工跟進）。

至於情緒方面，除了不開心的之外，小朋友亦可能會感到驚慌（害怕父母或其他親人也相繼離去）或憤怒（覺得被遺棄）。

## 灌輸正確信息

如果小朋友或好朋友離開自己後，在情緒或行為方面出現很大或負面的變化，家長就要從旁作出輔導及開解，幫助他們紓解纏結的情緒，讓他們學習如何面對死亡的事實。

黃姑娘表示，要讓小朋友平復心情，最好的做法是給予他們足夠的空間自我疏導。可以直接向他們解釋，親人、好朋友離開自己，一定會感到很傷心，但要強調「他們死了是與你無關的」，不要讓他們胡思亂想對方的死與自己有關。

黃姑娘又補充：「家長可以趁這個機會，向小朋友具體地解釋死者死亡的真正原因，如患重病或遇上意外等。對於小朋友的提問，應如實回答，不要將死亡描述成睡覺、或「去了遠方旅行」等，避免給孩子灌輸錯誤的信息。」不過，若真的怕小朋友對死亡存有過分恐懼，黃姑娘表示大家可以用一些字眼如「好老好老」或「病得好嚴重」的人才會死，減低他們對死亡的恐懼，幫助他們平復心情。

## 以遊戲活動開導

除此之外，透過活動與遊戲，也可以有效地幫助小朋友紓解哀傷的情緒。例如角色扮演遊戲 (Role-play)，家長可以利用輕鬆的對答時間，引導小朋友說出內心感受及抒發不開心的情緒，從而再作出適當的開解及輔導。

另外，亦可以透過畫本或圖片，向小朋友解釋一些與死亡有關的情境，例如為甚麼要舉行葬禮、為甚麼死了的人要埋在墳墓等，盡量將現實的景象送到他們腦海裏，讓他們明白這些跟死亡有關的事，即使要去參加葬禮亦會有心理準備，不會過於恐懼。



家長可以從小朋友平日玩遊戲的時候，留意小朋友的行為是否有異樣或有甚麼轉變。



與小朋友一起回顧從前與死者的合照，或暢談過往快樂時光，也是一個有效的開導方法。



黃姑娘介紹家長可借《孩子心善別路》這本書，向小朋友解釋甚麼是死亡，以及一些與死亡相關的意象（有關書本的詳情，可向安家舍查詢）。



透過輕輕的角色扮演遊戲，可引導孩子抒發心中的不安情緒。