



PalliativeCare
AUSTRALIA



教師如何 在校支援 學生

兒科安寧療護

教師如何 在校支援 學生

如果您班上有學生去世，或者學生的兄弟姐妹去世，您可能會覺得不知道該說什麼或做什麼。向失去孩子的家庭伸出援手是很重要的，因為您的關心和支援會給他們帶來安慰。您可能還可能需要把這個消息告知班中的學生和學校裡的其他人。

得知孩子死訊後

學校應該備有針對處理得知學生死訊後事宜的政策和程序。此時與學生的家人交談比什麼都不說要好，即使您這時感覺不知道應該說什麼。諸如發送電郵、打電話或送卡片等一些簡單的行動都是能夠表達您關心的方式。

您需要詢問已故學生的家長是否想要將學生的死訊告知班級和學校裡的其他人，或者詢問您如何能夠協助與已故學生同校的兄弟姐妹們返校上學。

公佈消息

如果死者家長希望您公佈這個消息，您應該儘快把死訊告知您的班級。盡可能在非正式的環境下進行，例如讓學生在教室的地板上圍坐成一個圈。如果學校有輔導主任或學生支援人員，請讓他們一同參與，並且鼓勵學生有需要時與他們交談。

慢慢來，不要着急，允許沉默，讓學生分享過往地經歷和提問。產生疑問是悲痛過程中正常的一部分。在適當的時候如實回答學生的任何問題，告訴學生您不知道問題的答案是可以的。向您的學生解釋悲傷對人會有什麼影響，並鼓勵他們分享自己的感受。有一個方法是與學生討論他們過去曾經經歷過的死亡或喪親的情況，以及當時幫助他們應對的力量是什麼。

您還應該聯繫並知會學生們的家長，讓他們能夠在家中支持他們的孩子。

孩子們是如何理解死亡的？

由於孩子們有著不同的生活經歷，所以很難將兒童對死亡的理解劃分為不同的年齡組。有些孩子們可能遭遇過家庭成員、朋友或寵物死亡，而有的孩子則沒有遭遇死亡的經驗。這將影響他們對死亡的理解。

請注意，不要假設您知道學生對死亡的理解。您可以通過和學生交談來瞭解他們對於死亡的理解以及如何看待人為什麼會死亡。一般來說：

- › 0-2 歲的孩子能夠理解「在這裡」和「不在這裡」的意思，雖然他們能感覺到失去，但他們無法理解死亡。
- › 3-5 歲的孩子會認為死亡是暫時性的，他們會期望那個人能回來。
- › 6-10 歲的孩子明白死亡是永久性的，而且死亡的原因也有很多種。他們可能會對死亡、葬禮和墓地感到好奇。
- › 11 歲及以上的孩子對死亡的認知開始與成年人相近。他們也許會思考死亡的意義並提出更多的問題。

追悼和葬禮

根據去世孩子的年齡，孩子的朋友也許會想要出席葬禮或追悼會。在考慮已故孩子家人意願的前提下，應該由這些學生和他們的父母來決定是否出席。有時，已故孩子的家人可能希望單獨舉行一場校園追悼儀式或集會讓孩子生前的同學參加。請先與死者家長和學校領導層討論具體計畫，然後再告知其他學生或家長。

提供表達的機會

許多孩子能夠很好地在創作的過程中發洩出自己的情緒。您可以通過和學生們一起開展不同的活動，鼓勵他們在這個過程中處理和表達出自己的悲傷。這些活動包括：

- › 繪畫
- › 閱讀和講故事
- › 給去世者或去世者的親人寫詩或寫信
- › 手工活動，如製作記憶盒或拼貼畫
- › 音樂和舞蹈

這些活動可以根據學生的年齡和發展水平進行調整。

兒童常見的悲傷反應

學齡前兒童常見的悲傷反應

5 歲以下學齡前兒童可能會：

- › 受身邊的人的情緒影響，即使他們並不能理解為什麼
- › 間歇性感到悲傷，情緒在哀傷和像什麼事情都沒有發生過一樣地玩耍之間交替變換
- › 對死亡的實際過程好奇，並提出大膽的問題。
- › 變得挑剔、易怒、孤僻，或者表現出沒有安全感
- › 做噩夢和夢魘
- › 睡眠不安
- › 很難集中注意力或做選擇
- › 行為和舉止與比他們年幼的孩子一樣，例如：出現尿床或粘人的行為

- › 感到困惑，並會尋找他們去世親人的身影

學齡兒童常見的悲傷表現

6 至 12 歲的小學學齡兒童可能會：

- › 經歷一個艱難的過渡期，想把死亡看成是可逆的，並且相信死亡只會發生在其他人身
- › 對死亡和葬禮儀式非常好奇，並提出詳細的問題
- › 把死亡想像成一個怪物或鬼魂
- › 玩遊戲裝死
- › 對死亡感到憤怒，並把憤怒集中在某些人或任何涉及死亡的人身上，例如：醫生、父母、老師
- › 需要時間來接受已發生的事實，遭遇死亡的影響可能不會馬上體現出來
- › 遇事容易自責
- › 當兄弟姐妹去世後，為自己還活著感到愧疚
- › 經歷睡眠障礙、食欲不振、學校表現不佳，或身體出現不適反應，如頭痛、胃部不適
- › 擔心如果父母或其他照顧者死亡，不知道誰會來照顧他們
- › 有情感時“鬧彗扭”而不選擇談論感受

高中孩子常見的悲傷反應

像成人一樣，每個青少年都是不同的，但是有一些常見的因素可能會影響到他們。

青少年可能會：

- › 間歇性地感到悲傷，將悲傷分解到可承受的程度，然而這些悲傷通常會在激烈的爆發中表現出來
- › 體驗如海浪般洶湧起伏的強烈情緒
- › 看起來失去常性而且很不穩定
- › 不想談論他們的悲傷情緒
- › 入睡困難，或者睡過頭
- › 感到與同齡人疏遠

支援死者的兄弟姐妹

當死者的兄弟姐妹回到學校時，讓您班級的學生們做好準備，使他們能夠感到舒服並且受到支援。

為處於悲傷之中的學生重返校園提供靈活性安排和支援。要認識到他們這時可能很難專注於學校功課。

與學生和他們的家長一起制定應對策略。請確保提前作好計劃，在學生需要一些安靜的時間、課外時間或者與您一對一相處的時候需要如何安排。請確保學生有一位隨時可以交談的人，如一位可信任的老師或學生輔導主任。

有幫助的做法：

- › 接受死亡的事實和表達您的關心
- › 讓您的學生盡可能多地談論和表達他們的感覺
- › 隨時陪伴傾聽
- › 建立常規，讓學生在學校有安全感和覺得舒適
- › 設置限制，以確保為所有學生有一個安全和有保障的環境
- › 要認識到悲傷沒有時間限制，而且因人而異。
- › 在最初的幾個月過後繼續提供支援

沒有幫助的做法：

- › 一直等到您知道如何恰如其分表達時才開口
- › 拒絕承認死亡的事實
- › 當學生提及去世的學生時轉換話題
- › 提出表達責備或指出過失的意見
- › 說您知道他們的感受
- › 判斷他們的悲痛程度
- › 告訴他們不要哭泣

何時應尋求協助

憑藉充分的資訊、愛心和支援，兒童和青少年能夠學會理解和處理他們的悲傷。然而，如果您擔心他們的行為，或者覺得他們需要的協助比您所能提供的更多，那麼不要猶豫，請聯繫學生的父母、學校輔導主任或者學校的高級人員。

照顧好自己

支援生命受限的患病兒童、患者的家庭和其同齡人時，應該要意識到自己所承受的壓力和自身的復原能力。這樣才能照顧好自己、家人、同事和學生。學校針對支援員工福祉和護理方面可能會設有多種方案。如果您擔心自己或您所照顧的人，考慮使用額外的支援服務或心理輔導服務也可能會有所幫助。

您可以通過網站獲取一份包含了多家機構的名單，所列機構能夠提供相關的資訊和支援服務。

「有時，去世孩子的家人可能希望單獨舉行一場校園追悼儀式或集會讓孩子生前的同學們參加。請先與死者家長和學校領導層討論具體計畫，然後再告知其他的學生或家長。」