



PalliativeCare
AUSTRALIA

兄弟姐妹 与悲伤

儿科安宁疗护

亚历克斯, 8岁, 《超级英雄兄弟姐妹》

兄弟姐妹 与悲伤

“相爱的人们彼此之间总是被一根非常特殊的弦连在一起，那就是爱。即使您无法用眼睛看到它，您也能感觉到它存在于您内心的深处，并且知道您始终和您所爱的人联系在一起。”

——《无形的弦线》，Patrice Karst 著

兄弟姐妹互相之间的关系是独特的，因此他们哀悼对方的方式也是独特的。逝者兄弟姐妹的哀悼过程需要时间和要让他们能够感到安心地表达自己的感受。请切记重要的一点，儿童悲伤的表现可能与成人有很大的不同，如果您有顾虑，建议您寻求医护人员的帮助。

每个孩子对于自己兄弟姐妹离世的反应都会不一样，这很大程度上取决于孩子的年龄、发展阶段、个性和家庭、生活中所受到的文化和宗教的影响。如果您担心在生的孩子处理悲伤的方式是可以理解。

值得记住的是，孩子悲伤的表现与成人有很大的不同。影响这方面的因素有很多，其中包括孩子的年龄和发展阶段。大多数经历过丧亲的孩子会关心以下三个问题。

- › 是我造成了死亡吗？
- › 我会死吗？
- › 以后谁会照料我？

以开放、诚实和适合其年龄的方式与孩子交谈可以帮助他们更好地应对丧亲之痛。在计划和出席追悼仪式期间给予孩子鼓励和支持，这样可以进一步帮助他们理解悲痛和与悲痛相关的情感。学校参与并提供持续的支持对孩子学习如何应对丧亲所带来的变化和情绪有积极的作用。建议需要时还可以考虑专业的丧亲安抚服务。

儿童常见的悲伤反应

小学学龄儿童常见的悲痛表现

5岁以下的学龄前儿童可能会：

- › 受身边的人的情绪影响，即使他们并不能理解为什么
- › 间歇性感到悲伤，在表现出哀伤和像什么都没有发生过一样地玩耍之间交替变换
- › 对死亡的实际过程很好奇，并提出大胆的问题
- › 变得挑剔、易怒、孤僻，或者表现出没有安全感
- › 做噩梦和梦魇
- › 睡眠不安
- › 很难集中注意力或做选择
- › 对兄弟姐妹的离世感到愧疚或觉得自己对其死亡有责任
- › 行为和举止和比他们年幼的孩子一样，例如：出现尿床或粘人的行为
- › 感到困惑，并会寻找他们去世的亲人的身影

小学学龄儿童常见的悲痛表现

6 至 12 岁的小学学龄儿童可能会：

- › 经历一个艰难的过渡期，想把死亡看成是可逆的，并且相信死亡只会发生在其他人身上
- › 对死亡和葬礼仪式非常好奇，并提出详细的问题
- › 把死亡想象成一个怪物或鬼魂
- › 玩游戏装死
- › 对死亡感到愤怒，并把他们的愤怒集中在某些人或任何涉及死亡的人身上，例如：医生、父母、老师
- › 需要时间来接受已发生的事实，遭遇死亡的影响可能不会马上表现出来
- › 遇事容易自责
- › 当兄弟姐妹去世后，对自己还活着感到愧疚
- › 经历睡眠障碍、食欲不振、学校表现不佳，或身体出现不适反应，如头痛、胃部不适
- › 担心如果父母或其他照顾者死亡，不知道谁会照顾他们
- › 在更加年幼的兄弟姐妹中扮演家长的角色
- › 选择“闹情绪”，而不选择谈论情绪
- › 担心同龄人的看法，并会为担心被视为“异类”而感到焦虑
- › 感到孤立，因为没有其他同龄人有相似的经历

帮助孩子驾驭悲伤

倾听并与他们交谈

孩子需要时间让他们能够安心地表达出他们的感受。准备好需要多次暂停谈话，因为孩子需要时间来消化信息。您要有耐心、态度坦率、诚实，并自始至终以同样的方式回应孩子。消除他们的疑虑，告诉他们悲伤是正常的，对所发生的事情感到不安也是正常的。

让他们参与在内

在适当的时候让孩子参与做决定。例如：让孩子选择是否愿意参加葬礼或其它悼念仪式。与其提出建议，不如和孩子谈谈了解他们想要如何悼念自己的兄弟姐妹。

提供安全和保障

遭遇死亡会威胁到孩子的安全感和控制力。满足孩子的身心需求以支持他们适应丧亲之痛是至关重要的。尽可能保持孩子生活有规律，同时为他们定下严格且公平的界限。

提供表达的机会

许多儿童都能够很好地在创作的过程中发泄出自己情绪。您可以和孩子们共同开展不同的活动，鼓励他们在这个过程中处理和表现出他们的悲伤情绪。这些活动包括：

- › 绘画
- › 阅读和讲故事
- › 为去世者或他们的家人写诗或写信
- › 手工活动，如制作记忆盒或拼贴画
- › 音乐和舞蹈



悲伤和青少年

目睹年轻人承受痛苦是一件让人于心不忍的事情。作为旁观者，我们可能会试图消除青少年的悲伤或解决他们痛苦的来源，因此我们这时可能会设法避免谈论丧亲和逝者、粉饰关于逝者亡故的信息，或尝试加速青少年的哀悼过程。虽然这些做法或许能够减轻成人自己的不适，但这同时也会导致青少年隐藏自己的悲伤、疏远所爱的人，或者以破坏性的方式来表达他们的感受。

悲伤并不时常会被察觉

悲伤的过程包括了许多在丧亲之后所产生的想法和感受。由于青少年在这个年龄段正在脱离父母和其他核心人物形象，变得越来越独立，他们此时可能会不愿意向他人表达自己的悲伤，因为这样会让他们重新感到依赖和脆弱。即便如此，当所爱的人死亡时，所有的青少年都会感到悲伤。

青少年常见的悲伤反应

像成人一样，每个青少年都是不同的，但是有一些共同的因素可能会影响他们。

青少年可能会：

- › 间歇性感到悲伤，将悲伤分解到可承受的程度，然而这些悲伤通常会在激烈的爆发中表现出来
- › 体验如波涛般汹涌起伏的强烈情绪
- › 为自己无法拯救兄弟姐妹而感到内疚，或者为兄弟姐妹死后自己还活着感到愧疚
- › 看起来失去常性而且很不稳定
- › 不想谈论他们的悲伤情绪
- › 入睡困难，或者睡过头
- › 感到与同龄人疏远

请注意他们身上的危险迹象，如慢性抑郁症、暴力、吸毒和酗酒，或性格上的急剧变化，并在必要时寻求专业人士的协助。

帮助青少年处理悲伤

随时提供帮助

只有在真正被倾听时，我们才最能感到被他人理解。为青少年提供一个有包容性、开放性、易于交流的环境，让他们可以在这样的环境中哀悼。传达给他们这时所感受到的情感是正常的，并且您可以随时在他们有需要时与他们交谈。

同伴支持

在面对困难时，青少年时常会向同伴寻求支持。鼓励他们在安全的环境里和朋友们联系。

谈论失去亲人

让青少年谈论他们失去的亲人和 / 或兄弟姐妹，然而，如果他们不想谈论，您需要尊重他们的想法。要让他们知道您随时愿意倾听，并不时看看他们是否愿意谈论这个话题。当谈论死亡和他们的悲伤时，请询问具体的问题并诚实而清楚地回答他们的问题。不要说半真半假的话，如果您不知道某件事的答案，那就说不知道。与他们分享您的回忆、想法和信念，但无需迫使他们接受您的看法。

塑造良性的悲伤情绪

就像我们所有人一样，青少年从他们感受和观察到的行为中学习。他们观察到的健康交流以及与丧亲相关感受的自然表达越多，就越能理解并接受他们所感受到的情感的深度。请注意，您的哀悼方式可能看上去与青少年的非常不同。了解他们是如何表达自己的悲伤，并让他们明白不同的人有不同的悲伤表达方式是正常的，这将有助于让他们更能感觉到受到支持。

支持您自己

如果您不首先照顾好自己，无论是身体上还是情感上，您就无法支持其他人。如果您感到苦痛，不要犹豫向他人寻求帮助，包括向家人、朋友以及医护人员求助。

何时应寻求帮助

凭借良好的信息、爱和支持，儿童和青少年可以学会理解悲伤并度过悲伤时期。然而，如果您对他们的行为感到担忧，或者认为他们需要的协助比您所能提供的要多，请向医护人员寻求进一步的帮助。

支持机构详细信息

在这段时间内，您会感受到大量的情感，悲伤、愤怒、遗憾、内疚、怀疑、恐惧和痛苦，这些全都是正常的。

- › **您的全科医生 / 区域卫生服务机构**将提供丧亲支持服务。
- › **“体恤之友”**是全球性的自助小组，帮助因任何原因失去孩子（任何年龄）的父母。他们提供支持和理解。
thecompassionatefriends.org.au
- › **丧亲关怀中心**为最近丧亲的家庭提供全面和方便的心理咨询和支持业务。
childhoodgrief.org.au • 1300 654 556
- › **全国损失和悲伤协会（NALAG）**为那些正在经历悲伤的人提供免费面对面或电话丧亲和哀悼支持服务。
nalag.org.au • (02) 6882 9222
- › **红鼻子（前身为“婴儿猝死症和儿童”）**丧亲支持服务中心帮助那些因任何原因，婴儿或孩子在出生、怀孕期间或者新生儿时期突然意外死亡的家庭。他们的支持服务很广泛，包括心理咨询辅导、父母和家庭支持、同伴支持、兄弟姐妹支持、祖父母支持小组、团体活动、年度追悼纪念活动、电话咨询和全国 24 个小时免费丧亲支持服务热线。
rednosegriefandloss.com.au • 1300 308 307
- › **生命线**为任何经历个人危机的人提供 24 小时危机支持和预防自杀的帮助。
lifeline.org.au • 13 11 14

- › **澳大利亚悲伤和丧亲服务中心**能够提供信息，其中包括提供《痛失孩子之后——接受安宁疗护儿童家长资源手册》。
www.grief.org.au
- › **Headspace**向 12 至 25 岁的青少年提供精神健康早期干预服务。
headspace.org.au • 1800 650 890，早上 9 点至凌晨 1 点
- › **癌症协会**
cancercouncil.com.au • 13 11 20
- › **Redkite**向因患癌症去世的孩子的父母提供信息以及情感和经济支持。
redkite.org.au • 1800 733 548
- › **“哀悼专线”**提供专门的哀悼协助热线电话服务，提供免费咨询支持服务
griefline.org.au • 1300 845 745，中午 12 点至凌晨 3 点

“如果您对他们的行为感到担忧，或者觉得他们需要的援助比您所能提供要多，请向医护人员寻求更多帮助。”

阅读材料

儿童

- › *Gentle Willow* by Joyce C Mills
- › *Badgers Parting Gift* by Susan Varley
- › *When Dinosaurs Die* by Laurie Krasny-Brown and Marc Brown
- › *Always and Forever* by Alan Durant
- › *No Matter What* by Debbi Glior
- › *Lifetimes* by Bryan Mellonie and Robert Ingen
- › *The Invisible String* by Patrice Karst
- › *What Does Dead Mean?* By Caroline Jay and Jenni Thomas
- › *The Next Place* by Warren Hanson
- › *Water Bugs and Dragonflies* by Doris Stickney
- › *The Lonely Tree* by Nicholas Halliday

青少年

- › *Talking about Death* by Earl Grollman
- › *The Grieving Teen: a guide for teenagers and their friends* by Helen Fitzgerald
- › *Straight Talk about Death for Teenagers* by Earl Grollman
- › *Teenagers and Grief* by Doris Zagdanski
- › *The Empty Room* by Elizabeth DeVita-Raeburn
- › *Healing your grieving heart for teens* by Alan D Wolfelt
- › *Weird is normal when teenagers grieve* by Jenny Lee Wheeler

成人

- › *Coping with Grief* by Mal McKissock
- › *A broken heart still beats: after your child dies* by Anne McCracken and Mary Semell
- › *The Grief of our Children* by Dianne McKissock
- › *The Worst Loss – how families heal from the death of a child* by Barbara D Rosof
- › *Children Die Too* by Joy Johnson and Marvin Johnson
- › *An Intimate Loneliness: supporting bereaved parents and siblings* by Gordon Riches and Pam Dawson
- › *Shadows in the sun: The experiences of unspoken Grief: Coping with childhood sibling loss* by Helen Rosen
- › *Sibling bereavement in childhood* by Betty Davies

“凭借良好的信息、
爱和支持，儿童和青
少年可以学会理解悲
伤，并且处理他们的
悲伤情绪。”

Siblings and Grief (Simplified Chinese)

Palliative Care Australia is funded by the Australian Government
安宁疗护协会 (Palliative Care Australia) 由澳大利亚政府资助

