



PalliativeCare
AUSTRALIA



教师如何 在校支持 学生

儿科安宁疗护

教师如何 在校支持 学生

如果您班上有学生去世，或者学生的兄弟姐妹去世，您可能会觉得不知道该说什么或做什么。向失去孩子的家庭伸出援手是很重要的，因为您的关心和支持可能会给他们带来安慰。您可能还需要把这个消息告知班上的学生和学校的其他人。

得知孩子死讯后

您学校应该设有针对得知学生死讯后需如何处理的相关政策或程序。此时与孩子的家人交谈比什么都不说要好，即使您这时不知道该说什么。诸如发送电子邮件、打电话或送卡片等一些简单的行动都是能够表达您关心之情的做法。

您需要询问已故孩子的家长是否希望整个班级和学校里的其他人知道孩子去世的消息，或者询问您如何能够帮助孩子的兄弟姐妹们返校上学。

公布消息

如果已故孩子的家长希望您公布这个消息，应该尽快把死讯告知整个班级。尽可能在非正式的环境下进行，例如让学生在教室的地板上围坐成一个圈。如果您的学校有心理辅导员或学生支持人员，请让他们一同参与。并且鼓励学生如果愿意的话，去和这些人交谈。

慢慢来，别着急，允许沉默，让学生分享过往的经历和提问。产生疑问是悲痛过程中正常的一部分。在适当的时候如实回答学生提出的任何问题，告诉学生您不知道答案也是可以的。向您班里的学生解释悲伤对人的影响，并鼓励他们分享自己的感受。一个方法是与学生们讨论他们曾经遭遇过的死亡或丧亲情况，以及当时帮助他们应对的力量。

您还应该联系并知会学生们的家长，让他们能够在家中帮助孩子。

孩子们是如何理解死亡的？

由于孩子们有着不同的生活经历，所以很难将儿童对死亡的理解划分为不同的年龄组。有的孩子可能遭遇过家庭成员、朋友或宠物的死亡，而有的孩子则没有遭遇死亡的经历。这会影响到他们对死亡的理解。

请注意，不要假设您知道学生对死亡的理解。您可以通过和学生的谈论来了解他们是如何理解死亡以及为什么人会死亡。一般来说：

- › 0-2 岁的孩子能够明白“在这里”和“不在这里”的意思，虽然他们能感觉到失去，但他们无法理解死亡。
- › 3-5 岁的孩子会认为死亡是暂时性的，他们会盼望那个人能回来。
- › 6-10 岁的孩子明白死亡是永久性的，而且死亡的原因有很多种。他们可能会对死亡、葬礼和公墓感到好奇。
- › 年龄在 11 岁及以上的孩子对死亡的理解开始与成年人相近。他们可能会思考死亡的意义以及提出更多的问题。

追悼和葬礼

根据已故孩子的年龄，他们的朋友也许会希望出席葬礼或追悼会。在考虑已故孩子家人意愿的前提下，应该由这些学生和学生家长来决定是否出席。有时，已故孩子的家人会希望单独举行一场校园追悼仪式或集会让孩子生前的同学参加。请先与已故孩子的家人和学校领导层讨论具体的计划，然后再通知其他学生或家长。

提供表达的机会

许多孩子都能够很好地在创作的过程中发泄出自己的情绪。您可以通过和学生们一起开展不同的活动，鼓励他们在这个过程中处理和表达出自己的悲伤。这些活动包括：

- › 绘画
- › 阅读和讲故事
- › 给逝者或逝者的家庭写诗或写信
- › 手工活动，如：制作记忆盒或拼贴画
- › 音乐和舞蹈

这些活动可以根据学生的年龄和发展水平进行调整。

儿童常见的悲伤反应

学龄前儿童常见的悲伤反应

5岁以下学龄前儿童可能会：

- › 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，情绪在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
- › 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

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，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，不知道谁会来照顾他们
- › 选择“闹情绪”而不选择谈论情绪

高中孩子常见的悲伤反应

像成人一样，每个青少年都是不同的，但是有一些常见的因素可能会影响到他们。

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
- › 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

支持逝者的兄弟姐妹

当逝者的兄弟姐妹回到学校时，让您班级的学生们做好准备，使他们能够感到舒适并且受到支持。

为处于哀悼中的学生重返校园提供灵活性安排和支持。要认识到他们这时可能很难把注意力放在学校功课上。

与学生和他们的父母一起制定应对策略。请确保提前计划好，在您学生需要一些安静的时间、课外时间，或者与您一对一相处的时候需要如何安排。请确保学生有一个随时可以与之交谈的对象，如一位可信任的老师或学校的心理辅导员。

有帮助的做法：

- › 接受死亡的事实并表达您的关心
- › 让学生尽可能地谈论和表达他们的感觉
- › 随时做倾听的对象
- › 建立规律，让学生在学校有安全感和觉得舒适
- › 设置限制，确保所有学生有一个安全而又有保障的环境
- › 要认识到悲伤没有时间限制，而且因人而异
- › 在最初的几个月过后继续提供支持

没有帮助的做法：

- › 等到您想出如何表达才恰如其分时才开口
- › 拒绝承认死亡的事实
- › 当学生提及去世的孩子时转换话题
- › 提出表达责备或指出过失的意见
- › 说您知道他们的感受
- › 判断他们的悲痛程度
- › 告诉他们不要哭泣

何时应寻求帮助

在有了充分的信息、爱和支持的情况下，儿童和青少年们能够学会理解和处理他们的悲伤。然而，如果您担心他们的行为，或者觉得他们需要的帮助比您所能提供的要更多，那么不要犹豫，请向学生的父母、学校心理辅导员，或向学校的高级人员反映。

照顾好自己

支持生命受限的患病儿童、患者的家人和其同龄人时，应该要意识到自己所承受的压力和自身的复原能力。这样才能照顾好自己、家人、同事和学生。学校针对支持员工福祉和护理方面可能设有多种方案。如果您担心自己或您所照顾的人，考虑使用额外的支持服务或心理咨询服务可能会有所帮助。

您可以通过网站获取一份包含多家机构的名单，所列出的机构能够提供相关的信息和支持服务。

“有时，已故孩子的家人会希望单独举行一场校园追悼仪式或集会让孩子生前的同学们参加。请先与已故孩子的家人和学校领导层讨论具体的计划，然后再通知其他学生或家长。”