

支援哀悼 孩子逝世 的人



孩子的死亡對每個人來說都是艱難的時刻，您可能會發現自己在擔心會做錯事或說錯話。沒有任何事物能夠消除這種痛苦和悲傷，但知道有人關心可以讓人感到安慰和得到支援。

沒有人能夠預測一個人在孩子死亡後會有什麼感受或反應，而死亡會在很多方面影響到父母、孩子的兄弟姐妹、其他家庭成員和朋友。悲傷可能會持續很長時間，而且對許多人來說，可能永遠不會結束。親密的朋友和家庭成員是很好的支援來源。

伸出援手

即使您不知道該說些什麼，向家人伸出援手也很有幫助。諸如發短訊、寫電郵、或寫慰問咭之類的簡單行為都是表達您關心的方式。聽到「我一直在想您」這樣的話語，可以給予對方安慰和力量。

幫助他們其他的孩子盡可能正常地開展日常生活，也是很好的表達您支援的方式。主動提出帶他們參加課後活動是一種簡單而有幫助的做法。

家人有時需要談論他們的經歷，而有時他們會選擇不去談論。請留心他們是希望說話還是想分散自己注意力，或是只想要人安靜地陪伴。

尊重

尊重家人、他們的家庭、他們的日常生活，以及他們對私隱的要求。建議拜訪前先與對方確認。要做好準備對方可能暫時不希望有人拜訪，或者他們可能太忙碌。

如果他們要求您不要拜訪，不要感到失落。對於身處悲痛之中的家庭來說，每一天都是不同的。與家人保持聯繫並繼續給予支援。

有幫助的做法：

- › 接受死亡的事實並表達您的關懷
- › 真誠地溝通，不要隱藏您的感情
- › 讓他們盡可能地傾訴和表達出他們的想法和感受
- › 在有需要時陪伴傾聽對方、協助處理瑣碎事務，或幫助他們其他的孩子或任何當時需要處理的事情
- › 談論您對他們孩子的回憶
- › 談話中稱呼孩子的名字
- › 記住對於已故孩子和他們家庭來說很重要的日子（如：生日、母親節和父親節）
- › 認識到悲痛沒有時間限制，而且因人而異
- › 在最初的幾個月過後繼續提供支援

有時已故孩子的父母可能會覺得與朋友斷絕了聯繫，因此別忘了邀請他們參與「平常」活動。這可能包括約他們見面喝咖啡、去散步或者去看電影。

沒有幫助的做法：

- › 一直等到您知道如何恰如其分表達時才說話
- › 不承認死亡的事實
- › 當家人提到他們的孩子時改變話題
- › 提出意見，表達責備或指出過失
- › 說您知道他們的感受
- › 判斷他們的悲痛程度
- › 告訴他們不要哭泣或表露情感
- › 認為好消息會消除悲傷
- › 提醒他們還有其他孩子