

成人很多時誤解以為¹，兒童時期是人生最快樂的日子，他們很少經驗「失去」，而且亦不懂傷心。然而，心理學家及輔導專家對這種見解並不認同。心理學家指出，人生每一個階段都具有智力、情緒及體能的發展，即使年紀小如嬰兒與兒童也不例外²，只是他們語言能力有限，不懂表達自己遇着「失去」的情緒而已。另一方面，傷痛輔導專家奧妥莉（Donna O'Toole）在其《協助兒童傷痛及成長》（Helping Children Grieve and Grow）一書中列出，兒童時期在日常生活中會經歷的「失去」有：（1）失去關係（包括是人或寵物）；（2）失去能給予安全感的物件（包括玩具、衣服、被褥）；（3）失去熟悉的環境；（4）失去身分；（5）失去能力及（6）失去生活習慣及模式。總的來說，兒童時期最容易失去的，是與安全感、舒適感及習慣性有關的人與事。

兒童成長需要依附（attachment）不同人與物而獲得安全感³，當他們有所失去時，會因應所失去的人與物的重要性，而出現不同程度的傷感；通常他們會感到傷心、失落、憤怒、孤單、罪咎、迷惘或木無表情，這都是正常不過的反應。

教師及家長可在平時教導兒童，若他們因失去一些東西（包括人與物）而感到傷悲時，切記要找渠道抒發自己的感受，如：找人分享、將自己的傷悲宣洩於圖畫或詩句中；免得負面情緒壓抑過大而出現身心失衡。此外，亦可以為自己製造思想調息空間，如：與朋友出外、聽音樂、種植及煮食等；讓自己發現身邊仍有很多關心自己的朋友，及有益自己的活動。當然，若兒童失去他認為生命最重要的東西，如親人或和諧家庭（父母離異），那麼就要進行個別跟進及輔導，以避免他們情緒得不到宣洩而出現偏差行為。

周惠賢博士

香港中文大學崇基學院神學院名譽副研究員

-
1. 參考「美國護理療養基金會」（Hospice Foundation of America）的「兒童與失去的八則神話」（Eight Myths About Children and Loss）；見 <http://www.hospicefoundation.org/8myths.htm>。
 2. J. William Worden. *Grief Counseling and Grief Therapy* (New York: Springer Publishing Company, 1991) .
 3. John Bowlby, *A Secure Base : Clinical Applications of Attachment Theory* (London: Routledge, 1988) .