

孩子的生命課題

文 / 劉靜芳 臺北慈濟醫院社會服務室社工師

每當看見孩子的父母或長輩在病房往生，周遭的成人忙於處理及表現不捨之情時，孩子的表情通常是一臉疑惑、鎮定或默默流淚。

他懂的比我們想像得多

中國人的傳統觀念視死亡為一大忌諱，認為孩子會受驚嚇甚至發生噩運，不願讓孩子知道太多，也不會讓他們參與喪葬儀式；有時覺得孩子不懂故未多做說明，因此忽略了許多寶貴的討論機會。如果您有機會和孩子談談，將會發現比孩子比我們想像中的更具彈性；相反的，迴避不談或阻隔訊息，容易讓孩子有不適當的理解，造成另一層心理負擔。

最近陪伴的一位九歲男孩——小宏，他即將往生的父親是一位單親爸爸。因為被告知父親已臨終、故暫時請假來院

陪伴。小宏瘦瘦的身軀，總是窩在病床上替爸爸接摩雙腳，這是在父親無法言語的最後幾天、父子之間最親密的互動。由於家裡的人口結構非常簡單，我們知道家中沒有人會和這孩子談論未來即將面臨的改變。因此我找了機會和小宏談談，其中一段提到了他所認知的死亡概念：

社工：「你知道爸爸怎麼了嗎？」

小宏：「知道。」

社工：「那你要不要講給我聽？」

小宏：「快死掉了。」

社工：「你知道死掉是什麼意思嗎？」

小宏：「……」

社工再次鼓勵小宏表達，終於小宏鼓起勇氣。

小宏：「我同學說死掉會變成鬼。

社工姊姊，我爸爸會變成鬼嗎？」

社工：「你會覺得害怕嗎？」

小宏：「如果是爸爸變成的鬼我不會怕，但是別的鬼我會。」

小宏：「我覺得壞人才會變成鬼、好人都是上天堂，所以爸爸會上天堂的。」

對於小宏的死亡想像、社工給予肯定，並告訴小宏可能看不見在天堂的爸爸，但爸爸還是會偷偷地保護小宏，並建議小宏想念爸爸時可以做的事。其實，在面對小宏的父親臨終時，團隊擔心的是未來無照顧者的問題，但小宏的壓力卻是源自於父親會不會變成鬼的疑惑。如果沒有人與小宏談這一切，不知道他會帶著這樣的困惑多久。因此在和孩子談死亡時，我們必須先以孩子的眼光看世界。

面對死亡 不同年齡層的心理課題

首先，我們一起看看不同階段的孩子，如何因應死亡的衝擊。

二歲以前無死亡概念。但若往生者為主要照顧者時，仍然會感受到周遭的改變。他們感受到摯親在生活中缺席或離開了，有時會因被遺棄的感受而出現退化或改變規律的行為。

二歲至五歲，會認為死亡是暫時性或可逆轉的狀況。因對於死亡的認知有限，以致於有時會有一些異想天開的想像，例如：因為自己做壞事導致摯親死亡，所以孩子可能顯得傷心、焦慮、不安全感、困惑、胡思亂想或生氣。

六歲至九歲階段的孩子，開始明白死亡是生命的終點，也會想像死亡後的事情。所以這個階段的孩子會去問一些象徵死亡的名詞，如：妖怪、鬼魂、幽靈、僵屍、地獄、天堂……等曾經聽過或影片中看過的事。有些孩子會認為摯親的離開是一種懲罰，有些孩子則會在對話或遊戲中一直聚焦於和生病或死亡有關的議題。若臨終的摯親是主要照顧者，他們也想知道未來由誰來照顧自己。其實孩子的哀傷容易被遊戲轉移，但並不表示不必處理他們的情緒。隨著孩子的成長階段，他們會提出不同的問題，在需要時、可以說說孩子能夠理解的答案。

當孩子九歲至十二歲時，已經能清楚地知道臨終後身體毀壞不在，並且知道在生命體之間廣泛存在的現象。有時候會覺得死亡就像傳染病一樣，導致自己或熟識者的死亡。此階段的孩子情緒反應就與大人雷同，可能出現受傷、無助、生氣、悲傷、孤立、害怕、否認、罪惡或被遺棄的感受。試著接受孩子的情緒波動，建議讓孩子一同參與家庭哀傷經歷及相關儀式。此外，這個階段的孩子心理支持來源，已開始轉向同儕團體，可一起尋找良好的同儕支持系統，或藉由閱讀、音樂、繪畫、書寫等來抒發內在情感。

當孩子已經十二歲以上，面對臨終者時可以知道死亡即將發生，並試著去控制內在波動的情緒。此階段的孩子較為

自我中心，關注死亡議題的感受可能顯得誇大，情緒表現多元且複雜，也會為自己的哀傷去做出不一樣的事。如：因喪親產生被遺棄感，而對所有人都心生敵意；或試想經歷死亡的感受而做出高危險行為；或長期且持續的沉溺於悲傷中。有時他們覺得表現出情緒會顯得懦弱，因此會以較衝動的行為、好頂嘴或做出讓大人看不順眼的事情，來替代內心脆弱的感受。陪伴者能做的是允許合理的情緒宣洩，若有機會和青少年孩子互動，可以和他們一起討論如何面對自己的悲傷。如果青少年出現高風險的行為時，就必須給予更多的關心關懷，並且告訴他們成人能夠提供的協助。有些孩子會裝作死亡不曾發生，出現成績下滑、產生睡眠或飲食的問題。建議在陪伴青少年時，成人們需要誠實地面對自己的失落及悲傷，坦誠也為眼前的改變感到痛苦，讓孩子知道並不是自己孤伶伶地面對失落。許多成人不向孩子表達悲傷，是為了保護孩子避免經歷痛苦。但成人也可能逃避現實、或是不知道要如何說、怎麼說……當成人陷入困境時，反而會讓孩子獨自面對改變，容易產生不當的理解。有一部分的青少年在面對失去重要摯親時，內心會出現不想長大、或是強迫自己長大的狀況。青少年時期的支持來源已經完全轉移至同儕團體了，因此在陪伴時、可以強調同儕在孩子的調適上所扮演的角色。

生命的意義 有悲有喜當下最美

每個孩子在面對如此重大的生命議題時，反應和思維均是非常不同的。身為照顧者需要多聽聽孩子的想法。當孩子提起或需要時，是好的談話時機，並使用他可以理解的方式，讓孩子知道發生的一切；試著去同理孩子的情緒抒發。不要害怕說出「往生」、「死掉了」或「過世」等字眼；反之，使用「他睡著了」、「去很遠的地方」、「不見了」等字眼，反而容易造成孩子的混淆及疑惑。也不要以鬼怪或威嚇的語言表達死亡，如：「就是你不聽話才會變成這樣」。

對孩子而言，這是生命教育的一環。然而，我們常常和孩子分享生命的驚喜處，對於死亡卻避重就輕。想想小時候，大人們是如何教導我們看待這一切。如果有人可以好好地告訴我們眼前的改變，或許在記憶中不會帶著那麼多的可怕、遺憾或不解，我們錯過了許多因知生命有限、才更需要珍惜眼前的機會。讓我們共同建立正確的死亡觀念，不要讓孩子輕忽生命或美化死亡；也不要讓孩子帶著不適當的概念成長，藉著有限生命去學習把握現在，才是死亡最重要的意義。🌱