

# 孩子们感到悲伤时



死亡是生命的一部分，甚至会影响到年幼的孩子。失去亲人的孩子的情感痛苦，会让人很容易回避这个话题，或者试图分散孩子的注意力。虽然您不能让孩子们不悲伤，但您可以引导和安慰他们。

## 学龄前儿童对死亡的理解有限。

大多数5岁以下的孩子认为死亡只是暂时的。在他们知道祖母去世后，他们可能会问：“那我什么时候能再见到她？祖母去哪了？”孩子们可能认为是他们的行为导致了这个人的死亡。这种对死亡的有限理解会让孩子感到愤怒和被遗弃，特别是当他们失去了父母或照顾者的时候。在谈论死亡时，一定要用具体的词语。不要说这个人睡着了，因为这可能会导致孩子害怕睡觉。

## 学龄前儿童能够对周围人的悲伤做出反应。

当年幼的孩子们看到别人的悲伤时，他们通常也会哭。他们可能会试图安慰那些伤心的成年人。谈论往事或看看图片可以帮助成年人和儿童处理悲伤。

## 为悲伤的起起伏伏做好准备。

因为学龄前儿童生活在当下，他们似乎很快就能克服悲伤。然而，当他们意识到这个人不会再回来的时候，他们又会变得悲伤。回归到出现不太成熟的行为，如大小便事故、发脾气，或粘着一个慰藉对象，这些现象是很常见的。

## 大人们可以帮忙。

您可以安慰悲伤的孩子们，告诉他们，他们是被爱着的，他们不需要对死亡负责。在成长过程中，需要一遍又一遍地告诉他们这些内容。关于死后会发生什么，父母可以告诉孩子他们的相关信仰。如果父母一方去世了，一定要让孩子知道谁来照顾他。让他知道，他可以发笑、玩耍、感到开心。尽可能地让孩子的日常生活保持不变：吃饭时间、就寝时间和上学时间表。

## 给孩子们读一些温柔对待死亡的书籍。

当地的儿童图书管理员可能会建议您的孩子阅读一些适龄书籍。

## 一些孩子需要更多的帮助。

考虑为长时间悲伤的孩子提供心理咨询。如果孩子对日常活动不感兴趣，睡觉或吃饭不正常，表现出退缩行为，对朋友或游戏失去兴趣，说话不离死者，或拒绝上托儿所或幼儿园，应予以更多的关注。

---

### English Title: When Children Mourn



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education