

兒少 悲傷與復原 的陪伴之路

陪伴心法 ①

辨識失落情緒與身心反應

當孩子經歷轉學搬家、父母衝突、寵物死掉或親人過世等失落事件時，可能會出現不同的情緒與身心反應，我們對此要先有足夠的理解與辨識，才能進一步陪伴孩子學習因應的方法。

- ☹️ 想哭
- ☹️ 生氣
- 😞 不相信
- 😞 不敢分享

- ☹️ 想再次擁有
- ☹️ 隱藏情緒不想被發現
- ☹️ 轉移注意力關心其他事情
- ☹️ 孤立自己覺得跟別人不一樣

陪伴心法 ②

照顧失落情緒

安靜傾聽：

傾聽與接納孩子因失落事件所產生的各種心情。

安定心情：

與孩子進行情緒安頓的練習，安穩孩子的心情。

安心陪伴：

讓孩子知道他不是孤單面對，我們會陪伴在身邊。

陪伴心法 ③

培養悲傷復原力

覺察情緒：

帶著孩子覺察失落事件所產生的情緒及影響。

穩定情緒：

練習穩定情緒的方法，回到平靜的狀態。

吸4吐8呼吸法		蝴蝶擁抱法	
1	閉上眼 吸氣4秒	1	雙手交叉 放在胸前 低於胸骨
2	吐氣8秒	2	左右交互 緩慢拍打

紓解情緒：

討論與練習紓解情緒的方法，讓負向情緒有出口。如：大聲哭、用力叫、運動、聽音樂、畫畫。

尋求資源：

讓孩子知道每個人都有需要被幫忙的時候，鼓勵遇到問題時向外尋求資源協助如：家人、朋友、老師。

陪伴原則

陪伴孩子經歷悲傷與復原的過程中，這裏提供4個陪伴原則，讓我們的陪伴能溫暖孩子的心，成為孩子堅強的後盾。

以孩子為主：

配合孩子的步調，等待孩子準備好後再討論。

創傷知情：

理解與接納孩子的失落情緒與身心反應。

態度支持開放：

不急著告訴孩子可以做什麼，多傾聽孩子的心情與需要。

善用媒材：

運用繪本、畫畫等媒材，引導孩子表達內在想法。



面對失落事件帶來的生活衝擊，孩子需要大人的陪伴，讓我們成為散發溫暖的星星，成為孩子安定的力量，一起走過充滿不安與變動的時刻。



悲傷與復原的生命教育課

喪親輔導 | 安心團體 | 校園課程

因為有我們的陪伴，
孩子將更有能力面對未知的挑戰，
邁向悲傷復原之路。

如果你的悲傷願意說，
那我很樂意傾聽。

成為孩子悲傷與復原的力量

讓我們陪著孩子思考，經歷失落時，
身邊有哪些人可以幫助他們？
一起陪孩子寫下自己的專屬資源網。

家庭

學校

社區

其他

兒福聯盟
Child Welfare League Foundation
(04)2202-5399#4
悲傷與復原的生命教育課官網

