

# 青少年和悲伤



青少年在人生旅途中会经历诸多变化和不确定性。丧失的经历(亲人离世、家庭分离、友谊破裂、失去工作)以及伴随这种经历出现的悲伤都可能是青春期成长的组成部分。关照他们的经历并提供及时、适当的支持至关重要。本资料单提供了一些可能有所帮助的信息。

## 悲伤是什么？

悲伤是在生活发生重大变故或丧失事件后,由我们所经历的伤害引起的正常而自然的反应。它可以影响我们的整个身心,包括我们的思想和情绪。悲伤会给我们看待自己和世界的方式带来挑战,包括我们的价值观和信仰,而且常常会影响我们的人际关系。

## 青少年如何表达悲伤？

务必要记住,对悲伤的反应方式本无对错之分。每个青少年都是以独特而私人的方式在经历悲伤。他们可能会觉得自己感受到的悲伤远远超过周围的人,并可能担心自己会失控。

## 青少年可能会经历以下一些反应：

### 青少年的感受...

- 生气、沮丧或心灰意冷
- 困惑、焦虑和难以自持
- 孤独、感觉与同龄人隔绝
- 耽溺在自己的悲伤中。

**“生命中唯一永恒的是变化。变化是生命中唯一的常态。”**

—— Fallin, 2013 年

## 青少年可能产生的想法...

- 耽溺在与丧失事件有关的想法中
- 担心是不是自己的错
- 对未来感到担忧
- 如果亲人因为自杀丧生,他们可能更容易产生自杀念头。

## 青少年可能表现出的行为...

- 掩饰自己的感受
- 和家人朋友疏远
- 做出冒险行为
- 发泄情绪。



## 青少年可能会经历的生理反应...

- 失眠
- 疲劳、心不在焉、无精打采、注意力涣散
- 惊恐发作
- 消化问题
- 身体酸痛、疼痛。

悲伤会对身份认同的形成(“我是谁?”)这一重要过程产生影响,而身份认同的形成也是青春期历程的一部分。有时候,我们很难判断青少年正在经历的变化是与他们的悲伤有关,还是仅仅是他们迈向成年过程中的一部分。弄清两者之间的差异并不是特别重要;重要的是要在青少年历经这些变化时给予支持。

## 悲伤的过程

悲伤是充满挑战和复杂的伤痛阶段，但它是生活的正常组成部分。务必要记住，悲伤的青少年并不是“生病了”。如果他们能理解正在发生的事情并得到适当的支持，就能应对悲伤，并在这段经历中成长。在思考如何为他们提供最好的支持时，把悲伤的反应理解成一个过程或一段旅程可能会有所帮助。

## 如何为正在经历悲伤的青少年提供支持

如果把悲伤视作一段旅程，那么，作为成年人，我们的职责就是帮助青少年渡过难关。青少年在这段旅途中可能不需要每一步都有成年人陪伴，但是他们需要一些机会来反思经历这段旅程的方式。最重要的是，他们需要成年人主动且定期介入，并在需要时提供建议。

### 青少年需要：

- 与一位可以依靠和信任的家长或主要监护人建立牢固而充满关爱的关系
- 有机会深入交谈并理解所发生的事情
- 在不伤害自己或他人的情况下，能有空间表达各种情绪（例如，悲伤、愤怒、恐惧、内疚、幽默）
- 一位不会妄下结论的人提供帮助，帮助他们理解自己的情绪和反应
- 惯常边界和期望的安全感
- 有机会参与和他们的丧失经历相关的决策或任何进一步的变化。

作为家长或监护人，请不要害怕向其他值得信赖的成年人求援，为你的孩子提供帮助和支持。有些青少年可能会觉得和家庭之外的人交谈更容易些。鼓励青少年在感到痛苦不堪的时候与学校辅导员倾诉感受。

## 让青少年在学校参与决策

在学校，可以通过与青少年谈论新的安排，来承认他们的丧失经历，而不是直接聚焦在这件事上。例如，指定的老师可以与学生讨论可行的想法或特殊安排，以帮助他们应对学校事宜（例如，可以使用安静的空间、允许他们打电话给家人、设置灵活的截止日期）。老师还可以询问学生（及其家人）他们希望学校如何对其他学生的相关提问作出回应。

## 亲属、家人、朋友、老师或其他专业人士如何提供帮助

- 让青少年知道外界认识到了他们的丧失经历
- 表明你是一个开放且愿意倾听、让青少年有安全感的人（但尽量不要强迫青少年开口说话）
- 帮助青少年在不同环境中（例如在学校）管理自己的感受
- 监控他们的学业进展，并确定他们是否需要额外的支持（这种做法可以防止学业成为另一个压力来源）
- 定期介入关心青少年，确保与其进行坦诚开放的沟通。

### 进一步支持 - Seasons for Growth

Seasons for Growth（成长季）是一项循证教育计划，旨在帮助儿童和青少年了解悲伤过程。儿童和青少年有机会了解死亡、家人分离、自然灾害或其他重大变故和丧失事件可能如何影响他们的生活，并这种机会中受益。Seasons for Growth 计划为参与者提供机会，学习如何正确理解和应对这些经历所需的知识、技能和态度。

Seasons for Growth 计划有四个级别，为 6-18 岁的儿童和青少年提供支持。

所有计划都为参与者提供了安全的空间，在这里，无论他们的需求、身份和文化背景如何不同，都能发出自己的心声，做出选择，施加影响，共同努力。参与者与其他面临类似情况的人交流，并建立归属感和联系。

课程纳入了一系列适龄活动，包括绘画、故事、讨论、音乐和日记活动。

MacKillop Seasons 计划为专业人士提供培训和支持，以便在学校和社区组织内开展我们的小团体计划。

