

自殺事件發生後如何幫助您的孩子

處理自己的反應

當一個年輕人做出自殺這個毀滅性的選擇時，我們可能會被個人的震驚和困惑而感到不知所措。如果您認識死者本人，可能會百感交集。給自己一些時間，讓這個消息塵埃落定。震驚中會夾雜悲傷和無助。在接觸您的孩子之前，必須花點時間整理自己的情緒。

避免八卦自殺原因

我們可能永遠不知道導致自殺的全部原因，在這個缺乏完整和準確資訊的真空裡，我們經常得到片段的事實和臆想猜測。所以不要輕易相信關於死亡原因的流言蜚語。

對逝者保持不評判的態度

雖然瞭解自殺的風險因素和警訊確實很有幫助，但是我們不想對任何死亡做出判斷或假設。

與孩子分享您的反應

首先表達您自己對死亡的悲傷和困惑，然後讓孩子分享他們的反應。

詢問孩子的反應並確認

無論您聽到什麼，都要確認：「我能理解你的悲傷/困惑/危險/不理解」。對「我不知道」的典型回答要有心理準備，也要予以確認：「我理解這樣的事情發生時，可能很難知道你的感受。」

如果您的孩子與死者有個人關係，孩子的悲傷應該是您的當務之急。兒童的悲傷與成年的悲傷看起來不同。兒童往往會在短時間內體驗強烈的感受，例如伴隨重大損失的感受。這種感覺通常很快就會過去，這就是為什麼出現談論死亡的機會時，抓住那些「可教的時刻」是很重要的。

承認傳言，並且放在大背景中

如果您不斷聽到關於死亡的傳言，您的孩子很可能也聽到了。和您的孩子一起討論這些傳言：「關於發生的事情有很多傳言。你聽到什麼嗎？」解釋說，儘管有些傳言可能是真的，但它們只是故事的一部分，我們必須小心，不要根據有限的資訊做出判斷。留意故事中最重要的是死者的感覺如此糟糕，或是思想如此不清晰，以至於他們沒有意識到所做事物的後果。

引入尋求幫助的話題

強調生活中沒有什麼事情是如此可怕或毀滅性，非得採取自殺的方式來處理。問問您的孩子，如果遇到嚴重問題，他們會向誰求助。希望您的名字會出現孩子求助名單的首位，如果不是這樣，也不要難過。根據孩子的年齡，他們的忠誠度可能已經轉移到了同齡人身上。同意朋友是很好的資源，但是當涉及考慮將自殺作為解決方案的「大問題」時，他們也必須向成人求助。詢問孩子認為哪些成年人會幫助，特別是遇到困難的問題時。如果名單很短或不存在，提出一些建議。好的選擇可以包括其他成年的家人；學校工作人員，如教師、輔導員、教練或學校護士；神職人員或青少年牧師；朋友的父母；哥哥姐姐；或甚至鄰居。

您也要確認，孩子可能關心朋友或同學的情況。告訴孩子上述成年人在這些情況下也是很好的資源。不應該把對朋友的擔心放在心裡不說出來，尤其是擔心像自殺這樣嚴重的事情。

保持溝通管道暢通

在其他對話中不斷重提這些關於求助的資訊。沒有得到回答的自殺問題以及複雜的感覺總是揮之不去，即使沒有被說出來，忽視並不能使它們消失。談論自殺並不會在孩子的頭腦中植入這種想法。建立一個開放的論壇來討論困難的話題，如自殺等，可以讓孩子有機會知道您是他們信任的成年人之一，並且提供機會來練習求助的技能。

資源

24小時危機熱線：自殺/危機熱線：

1-800-273-TALK (8255)

關懷慰藉： 1-888-515-0595

www.star-vista.org

www.nami.org