

## 寵物離世 如何處理小孩情緒？學習什麼是哀傷治療？



寵物，無論貓、狗、倉鼠，都是家中一分子，更是陪伴小朋友成長的好玩伴。可是，寵物總有一天會離開我們，成年人可能比較易消化，但對小朋友來說，可能是其人生中第一次面對生離死別的重大衝擊。

根據美國麻省總醫院，追蹤超過 6000 名有失去寵物經驗的兒童的研究指，面對過寵物死亡／突然離別的小朋友，與其後出現抑鬱症有關聯性。部分個案兒童更於寵物死後 3 年仍然耿耿於懷，最終被診斷患上抑鬱症。可見「如何面對寵物離別」，是一項需要認真對待的議題。

註冊心理學家程衛強表示，飼養寵物是培養小朋友同理心、愛心及責任感的好機會，一般而言家長可以考慮讓 2-3 歲的幼兒開始飼養寵物。但在享受與寵物相處的快樂時光之際，亦要為小朋友面對生離死別做好哀傷治療。



程衛強指出，小朋友在面生離死別時，可能會鬧情緒，除了哭鬧不停之外，或者會行為倒退、甚或感到內疚自責。父母應鼓勵小朋友表達情緒，以防他們將負面情緒收在心內，造成更多無形的創傷。想適當緩解小朋友情緒，可以試試以下方法：

### 1.坦白

父母應坦白向小朋友解釋寵物因故離開，不要意圖用謊言去瞞騙小朋友，例如：「小狗離家出走了」、「貓貓遲啲會返嚟走」，這樣會令小朋友產生更多困惑，父母的責任在於教導孩子認識自己的情緒，而非轉移視視線。

### 2.表示理解

「一隻狗咋，要咁激動咩？」、「買過隻囉」，這些說話可能令小朋友不再重視情感，而認為只要有錢就可以有替代品。反之，父母應向小朋友表示理解其傷心，自己亦有相同感覺，令小朋友敢與說出自己感受，紓發負面情緒，亦可以多擁抱小朋友，讓他們有安全感。

### 3.陪伴告別

父母應與小朋友一起參與「寵物告別式」，例如裝作紀念品、或一起整理寵物照片、日常用品等，讓小朋友有機會跟寵物說「再見」，而非大家若無其事。