

# 亲人去世， 如何走出哀伤？



哀伤反应是一种自然的心理现象，它源于我们对逝去亲人的深深眷恋和不舍。这种反应可能表现为悲痛、忧郁、愤怒、孤独等多种情绪。

听听这些孩子的故事，看心理老师如何帮助他们释放情绪、走出哀伤——



扫码看详情

## 『四步法』让你面对和调试哀伤

蓝山县职业中专 封举东

“姐姐，我好想你……”小杰低着头，声音哽咽。

姐姐的去世，对小杰来说是个巨大的打击，他一直把对姐姐的思念压在心底。

“小杰，我知道你很难过，但请相信，你不是一个人。”我轻轻地拍了拍他的肩膀，说：“你的感受是完全正常的，每个人都有权利表达自己的哀伤。”

“但是爸爸妈妈不让我去姐姐的墓前，他们担心我会难过。”小杰的声音里充满了无助。

“你想听听我的想法吗？”我问。

小杰点了点头。

“我觉得，去姐姐的墓前，把你心里的话告诉她，可能会让你感觉好一些。”我建议。

“真的吗？”小杰的眼睛里闪过一丝希望。

“当然，你可以把你的感受写下来，然后去姐姐的墓前读给她听。这样，你的情绪就有了一个出口。”

小杰想了想，然后说：“好，我试试。”

几天后，小杰写下了一封给姐姐的信，他在信中表达了对姐姐的思念，以及自己的困惑和痛苦。

通过这次干预，小杰的情绪得到了释放，他开始学会接受姐姐的离去，并慢慢地开始治愈自己的伤痛。

### 面对和处理哀伤四步法：

**表达情感：**鼓励孩子表达他们对亲人的思念和哀伤，让他们知道，哀伤是正常的情感反应。

**书写心声：**引导孩子将内心的感受和想说的话写下来，这有助于他们理清思绪，减轻内心的负担。

**情感释放：**为孩子提供一个安全的环境，让他们能够将写下来的话读出来，无论是在亲人的墓前还是其他安静的角落。

**接受与前进：**帮助孩子理解，虽然亲人已经离去，但他们的爱和记忆会永远存在。鼓励孩子珍惜回忆，同时向前看，继续生活。

通过这四步，孩子可以学会处理哀伤，逐渐从失去亲人的痛苦中恢复过来，找到前进的力量。

“老师，我的爸爸去世了，我不知道该怎么办？”小月的声音轻轻颤抖，眼中闪烁着泪光。

我明白她所承受的压力，在这沉重的氛围中，任何言语都显得苍白无力，唯有轻轻地抱着她，任由她释放自己的情绪。待她情绪稳定后，我们约定了时间在心理咨询室碰面。

自从小月的父亲去年暑假被确诊癌症晚期后，她就定期来到心理咨询室，寻求我的帮助。每一次的倾诉，都是她努力面对现实、接受失去的过程。她带着对父亲的深深思念，以及对未来的不确定感，勇敢地踏出了这一步。

约定的时间到了，小月带着一个特别的物品走进了心理咨询室——那是她父亲在她小时候给她买的娃娃，虽然已经有些旧了，但对她来说却意义非凡。她轻轻地将娃娃放在一旁，然后坐在了我的对

## 用实物寄托哀思

蓝山县赤蓝桥小学 梁思思

面。

“老师，我今天带来了这个娃娃。”小月的声音里带着一丝温柔，“这是爸爸送给我的第一份礼物。每次看到它，我就好像能感受到爸爸还在我身边一样。”

我点了点头，示意她继续说下去。

“但是，妈妈却不太理解我，为什么一直抱着它。这段时间，我一直在想，爸爸离开了，我要怎么继续生活下去。”小月的声音有些哽咽，“每次来到这里，和您聊过之后，我就觉得心里好受多了。”

我微笑着看着她，然后引导她说出自己的感受：“小月，失去亲人是一件非常痛苦的事情。但是，父亲一定希望看到你能够坚强地生活下去。这个娃娃，就是他对你的爱和祝福的象征。你可以把它当

作一个寄托，每当你想念他的时候，就看看它，告诉他你的心里话。”

小月听了我的话，眼中闪烁着泪光，但嘴角却露出了微笑。

“老师，谢谢您。我会努力让自己变得坚强起来，不让爸爸失望。”小月坚定地说。

这次咨询在温馨而充满力量的氛围中结束了。小月带着娃娃离开了心理咨询室，但我知道，她已经找到了面对失去的力量和勇气。

通过有意义的物品，如小月的布娃娃，孩子可以找到一种情感的寄托和安慰。此外，有意义的物品还可以帮助孩子逐渐适应没有亲人的生活，学会处理和表达自己的情感。这种寄托思念的方式，不仅有助于孩子的情感成长，还能增强他们的心理韧性。

## 巧用心理咨询技巧打开心扉

蓝山县第一完全小学 黄青婷

我在学校为学生做心理咨询的过程中，遇到了小Z，一个六年级的小女孩，她的外表和行为都透露出一种与众不同的脆弱。

初次见面时，她双手紧紧捂着脸，泪水从指缝外往流。我静静地坐在她身旁，递上纸巾，轻轻地说：“想哭就哭出来吧，这里没有别人。”让她尽情释放内心的痛苦。

慢慢地，小Z的情绪平静了一些，停止了哭泣，我引导她进行深呼吸，让她感受身体的放松。随后，她依然一言不语，于是，我想着是否可以运用各种心理咨询技巧，如空椅子技术、沙盘游戏等，

帮助她面对并处理内心的痛苦。

曼陀罗绘画是一种心理疗法，分为彩绘曼陀罗和自制曼陀罗，绘制曼陀罗能有效地释放内心的压力和情绪，构建通往内心深处的桥梁。我看她一直盯着桌上的曼陀罗模板，就把一盒彩笔递给她，让她选择自己想要的颜色去涂抹。十五分钟后，一幅曼陀罗作品呈现在眼前，我请她给自己的作品命名，并写上自己涂色前和涂色后的心情，让她描述涂色过程中想到了什么。小Z的话匣子终于打开。

在接下来的咨询中，小Z

向我敞开了心扉，讲述了她内心深处对奶奶的思念与愧疚。我深感心疼，同时也意识到这是一个需要耐心与关爱去疗愈的过程。

当我们谈到奶奶去世的遗憾时，我把一把空椅子放在小Z对面，请她想象奶奶就坐在那里，让她把想对奶奶说的话全部倾诉出来。我还布置了写信与回信的作业，让她在文字中表达对奶奶的深情与思念。

经过多次咨询，小Z慢慢从失去奶奶的哀伤中走出来。看到她能够重新适应学校的生活和学习，我感到无比的欣慰。