



患者及照护者教育

# 在父亲或母亲去世后帮助您的孩子

本信息介绍了如何在父亲或母亲去世后帮助您的孩子。

## 理解孩子的悲伤

对所有孩子来说，父亲或母亲离世都是一场毁灭性的打击。您可能会觉得自己需要保护孩子，避免让他们感受到您的悲伤和困惑，无论他们有多大。但和成年人一样，孩子可能也需要帮助才能理解和适应失去父亲或母亲后的生活。请记住，您的孩子如何悲伤取决于他们的年龄、对死亡的理解，以及周围的人如何应对悲伤。

### 丧亲儿童

儿童表达悲伤的方式与成年人不同。父亲或母亲去世后，他们可能会有短暂而强烈的情绪爆发。他们也可能会有身体反应，如身体疼痛或作息时间的改变。一些儿童可能会通过行为的改变来表达他们的悲伤。他们可能会难以完成日常任务，或者以他们前所未有的方式行事。他们可能会在短时间内悲伤，中间会有间歇。例如，您的孩子可能一会儿哭泣或看起来很悲伤，但随后又会要求出去玩。其他儿童可能不会表现出任何悲伤的迹象。

### 丧亲青少年

年幼的儿童可能还无法完全理解死亡，但青少年对死亡的理解会更加成熟。青少年正处于形成自己的身份认知、思想和情感的人生阶段。当父亲或母亲去世时，他们通常会产生各种各样的情绪。有些人会感觉自己在家庭中的身份发生了变化，可能会开始承担起一些成年人的责任。青少年在悲伤时可能需要隐私。一定要让您的孩子知道，他们可以向您寻求支持。

## 帮助您的孩子

当您在应对自己的悲伤时，兼顾好帮助您的孩子可能会很困难。如果您在与孩子交谈时遇到困难，可以请家人、朋友、社工、心理学家或宗教或精神领袖来提供支持和帮助。

以下是一些帮助孩子应对丧亲之痛的方法。

## 分享您自己的想法和感受

想要避免在孩子面前哭泣是正常的，但表达自己的情绪可以向他们展示良好的应对技巧。分享您自己失去亲人的感受。倾听您的感受对孩子很有帮助，也能帮助他们表达自己的感受。如果您的家人信奉宗教或精神信仰，您可能会发现在谈话中加入自己的信仰会有所帮助。

## 直接坦诚地谈论死亡

在谈论死亡时，避免使用“离开”或“走了”等表达。这会让孩子感到困惑，并会让她们怀疑父亲或母亲是否会醒来或回来。直接坦诚的态度有助于您的孩子了解发生了什么，学会以健康的方式进行应对。有些家庭会利用宗教或精神疗法来帮助孩子理解父亲或母亲不在人世的事实。如果您觉得这样有所帮助，可以向宗教或精神领袖寻求帮助。

## 缅怀亲人

通过一些方式来缅怀亲人可以治愈您和孩子的心灵。重温家庭传统或建立新的传统，您和您的家庭可以通过这种方式与亲人保持联系。不同的文化和信仰都有缅怀亲人的仪式。有时，家人也可以创造属于自己的仪式，比如聚在一起享用特别的一餐、种植花园、参观最喜欢的地方或庆祝生日。无论您做出什么选择，请记住：缅怀亲人的方式没有对错之分。尽量选择让家人感觉最舒服的做法。

## 参加葬礼

是否让孩子参加葬礼或悼念仪式由您和您的孩子自行决定。让孩子选择参加，可以让她们与家人一起哀悼。如果您的孩子参加葬礼，请务必事先让她们知道会发生什么。您还可以想办法让她们成为仪式的一部分。她们可以写一封信或画一幅画放在灵柩中，或者将父亲或母亲的照片拼贴在一起展示。

在葬礼上，要注意孩子的感受并关注他们的情况。安排孩子信任的人陪着他们休息，可能会有所帮助。如果您的孩子想离开房间，请让她们离开。葬礼或悼念仪式后，您的孩子可能会有更多关于死亡的问题。

## 为您和您的家人提供的资源

### MSK 资源

无论您身处何地，您和您的家人都能在这里得到支持。Memorial Sloan Kettering (MSK)

为丧失亲人的家庭和朋友提供了很多支持资源。您可以登录以下网站了解更多有关这些资源的信息：[www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends)

### 与儿童谈论癌症项目

与儿童谈论癌症的项目，旨在为正在接受癌症治疗的父母提供照顾孩子（包括青少年）方面的支持。我们的社工可以为社区的专业人士提供家庭支持团体、个人和团体咨询服务、资源的获取以及指导，包括学校的社工、学校的心理医生、指导咨询师、老师和学校的工作人员。如需了解更多信息，请访问：[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children)

### 丧亲慰问项目

646-888-4889

MSK 通过丧亲慰问项目为失去亲人的亲友提供帮助。因癌症而失去至亲的人可能会发现，与同样悲伤的人交谈会对他们有所帮助。社会工作、精神病学和行为科学部门为因癌症而失去至亲的人提供支持小组和教育项目。服务包括短期个人咨询、为丧亲儿童提供资源、为成年人提供丧亲团体服务以及社区资源链接。

如需了解更多信息或加入丧亲支持小组，请致电社会工作部门，电话：646-888-4889。

### MSK 咨询中心

646-888-0200

进行咨询可能会对一些丧亲家庭有所帮助。我们的精神病医生和心理医生共同开设了一个丧亲诊所，为正在经历丧亲之痛的个人、夫妇和家庭提供咨询和支持，并在您感到抑郁时为您提供药物帮助。

### 精神照护

212-639-5982

我们的牧师可以倾听、帮助支持家庭成员、祈祷、联系社区神职人员或信仰团体，或者作为同伴和精神上的慰藉为您提供支持和安慰。不论您是何种宗教信仰，任何人都可以请求获得精神支持。

### 其他资源

我们为家长和孩子们提供书籍、教育资源 and 社区支持项目。有关这些项目的更多信息，请致电您的负责社工或访问 [www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children/resources](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children/resources)

## 实用网站

Dougy 中心：全国丧亲儿童和家庭中心

[www.dougy.org](http://www.dougy.org)

Dougy 中心为丧亲的儿童、青少年、年轻人和家庭提供支持。他们提供在线资源和工具，帮助支持并指导丧亲家庭。

Red Door Community

212-647-9700

[www.reddoorcommunity.org](http://www.reddoorcommunity.org)

为癌症患者及其家人和朋友提供聚会场所。为人们提供一个可以与他人会面以建立支持系统的地方。提供免费支持和网络社交群、讲座、研讨会和社交活动。Red Door Community 是曾经的 Gilda 俱乐部。

## 有用的书籍

帮助儿童和青少年应对丧亲悲伤的成年人指导书籍

Guiding Your Child Through Grief（指导孩子度过悲伤期）

作者：James P. Emswiler

The Grieving Child: A Parent's Guide（悲伤的孩子：父母指南）

作者：Helen Fitzgerald

Helping Children Cope with the Loss of a Loved One: A Guide for Grown Ups（帮助孩子应对失去亲人的痛苦：成年人指南）

作者：William C. Kroen

How Do We Tell the Children? A Step-by-Step Guide for Helping Children Two to Teen Cope When Someone Dies（我们该如何告诉孩子们？帮助两岁幼儿到青少年应对死亡的分步指南）

作者：Dan Schaefer 与 Christine Lyons

Preparing Your Children for Goodbye: A Guidebook for Dying Parents（为孩子们准备告别：临终父母的指南）

作者：Lori Hedderman

Take My Hand: Guiding Your Child Through Grief（牵着我的手：指导孩子度过悲伤期）

作者： Sharon Marshall

Talking about Death: A Dialogue between Parent and Child (谈论死亡：父母与孩子之间的对话)

作者： Earl A. Grollman

关于死亡、濒死和悲伤主题的儿童读物

Always by My Side (永远陪在我身边)

适合年龄： 4-8 岁

作者： Susan Kerner

Everett Anderson' s Goodbye (Everett Anderson 的告别)

适合年龄： 5-8 岁

作者： Lucille Clifton

Gentle Willow: A Story for Children about Dying (温柔的柳树：关于死亡的儿童故事)

适合年龄： 4-8 岁

作者： Joyce C. Mills

The Fall of Freddie the Leaf (Freddie 叶子的坠落)

适合年龄： 4 岁及以上

作者： Leo Buscaglia

The Goodbye Book (告别之书)

适合年龄： 3-6 岁

作者： Todd Parr

Lifetimes: A Beautiful Way to Explain Death to Children (生命的时光：向儿童解释死亡的美好方式)

适合年龄： 5 岁及以上

作者： Bryan Mellonie

The Memory Box: A Book about Grief (记忆盒子：关于悲伤的书)

适合年龄： 4-9 岁

作者： Joanna Rowland

I Miss You: A First Look at Death (好想你：第一次面对死亡)

适合年龄：4-8 岁

作者：Pat Thomas 与 Leslie Harker

The Next Place (下一个地方)

适合年龄：5 岁及以上

作者：Warren Hanson

Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing with Loss (悲伤并不可怕：

孩子面对丧亲的实用悲伤指南)

适合年龄：6-9 岁

作者：Michaelene Mundy

Samantha Jane's Missing Smile: A Story About Coping with the Loss of a

Parent (Samantha Jane 失去的笑容：关于应对失去父亲或母亲的故事)

适合年龄：5-8 岁

作者：Julie Kaplow 与 Donna Pincus

Saying Goodbye to Daddy (向爸爸告别)

适合年龄：4 岁及以上

作者：Judith Vigna

Tear Soup: A Recipe for Healing After Loss (眼泪汤：失落后治愈的食谱)

适合年龄：8 岁及以上

作者：Pat Schwiebert

What on Earth Do You Do When Someone Dies? (有人去世时该怎么办?)

适合年龄：5-10 岁

作者：Trevor Romain

When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death (当恐龙死去：理解死亡的指南)

适合年龄：4-7 岁

作者：Laurie Kransy Brown 与 Marc Brown

Where Are You? A Child's Book about Loss (你在哪里？关于丧亲的儿童之书)

适合年龄：4-8 岁

作者：Laura Olivieri

## 关于死亡、濒死和悲伤主题的儿童活动书

Help Me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies (帮我说再见：帮助孩子应对特别之人去世的活动)

适合年龄：5-8 岁

作者：Janis Silverman

When Someone Very Special Dies: Children Can Learn to Cope with Grief (当非常特别的人去世时：孩子们可以学习应对悲伤)

适合年龄：9-12 岁

作者：Marge Heegaard

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Helping Your Child After the Death of a Parent - Last updated on August 15, 2022

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利