



患者及照护者教育

# 让孩子为父母去世做好准备

本信息说明了如何与您的孩子谈论您的临终情况。

知道自己即将走到生命的尽头，并将离开您的孩子，这可能是一种毁灭性的打击。在这段时间里，该说些什么以及如何支持孩子，可能会让人感到不知所措、心生恐惧。和成年人一样，孩子也可能需要帮助来理解和应对这一信息。本资源有助于指导您与孩子就您的临终事宜进行对话。

## 让您的孩子做好准备

要让孩子为父母的去世做好准备并非易事，但您不必独自承担这一重任。请您的配偶、伴侣、家庭成员、宗教或精神领袖或社工帮助您完成这次谈话。

孩子对您临终的反应取决于他们的年龄、对死亡的理解以及身边的人如何应对。您最了解自己的孩子。每个家庭对待这次谈话的方式都不尽相同。以下这些方法可以帮助您的孩子理解和应对您的临终情况。

## 不要对您的孩子有所隐瞒

您的孩子可能会注意到您行为和外表的变化，从而意识到您的病情在加重。他们还可能会注意到您去医院的次数增多，或住院时间延长。与孩子谈论他们的所见所闻，并让他们知道可以随时提

问，这一点至关重要。

开诚布公地告诉孩子发生了什么也很重要。您或许可以说：“癌症在扩散，医生说药物已经不起作用了。我的病情没有好转，未来可能会离开人世。”虽然您可能想要保护孩子，让他们觉得您没事，但也要避免过度承诺或撒谎。这会给他们带来更大的困惑。要诚实，留出余地让他们主动提问、形成自己的想法。

### **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。如果您觉得自在，可以与孩子分享自己对临近生命终点的想法和感受。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。

### **谈论过去经历的死亡**

与孩子谈论他们曾经经历过的死亡，无论是家庭成员、宠物还是电视剧角色的死亡，都有助于引导您的谈话。利用孩子对上述经历的反应来谈论他们对您的离世有何感受，这样可能会有所帮助。

### **帮助孩子感受到与您的联系**

还可以与孩子讨论如何在您去世后仍让他们感觉与您有着联系。谈谈孩子与您的记忆，这些记忆将永远与他们相伴。可以给孩子写信或录制自己的视频，让他们在特殊的日子或未来的里程碑时刻观看。

### **与老师和辅导员交谈**

如果您的孩子在学校上学，请将他们经历的情况告知老师。这样

也有助于孩子在学校里感受到支持。老师或辅导员或许可以为您的孩子提供倾诉之所，让他们在一天中表达自己的感受。您还可以与孩子所在社团的其他成员交谈，例如教练、教员或宗教人士。适应没有您的生活会非常困难，但建立相应的支持网络会对您的孩子很有帮助。

## 照顾好自己

您能为您的孩子做的最好的事情就是照顾好自己。选择您愿意与之交谈的人，即使您无法确定该说些什么。让家人和朋友帮助您处理日常事务。为您和您的家人建立一个支持系统非常重要。请记住，人们会支持您，就像您会支持自己的孩子一样。

## 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有关这些资源的更多信息：[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-](http://www.mskcc.org/experience/patient-)

[support/counseling/talking-with-children。](#)

## 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

*CancerCare*

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

800-813-HOPE (800-813-4673)

这是一个全国性非营利组织，通过提供咨询、教育、信息、转诊和经济援助来帮助癌症患者及其照护者。

## 癌症支持社区

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

为癌症患者提供支持和教育。

## 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。

## Ann' s Place

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

203-790-6568

为癌症患者及其照护者和家人提供咨询、支持小组和健康活动。

## The Gathering Place

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

216-595-9546

The Gathering Place 可提供免费项目和服务，满足癌症患者在情感、身体、精神和社交方面的需求。

## 有用的书籍

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。

---

Preparing Your Child for a Parent's Death - Last updated on December 12, 2022

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