



患者与照护者教育

# 帮助您的孩子应对他们兄弟姐妹的去世

这份信息讲解了您可以如何帮助您的孩子应对他们兄弟姐妹的去世。我们希望这对您和您的家人有所帮助。

## 理解您孩子的悲痛

孩子的去世会永久性地改变一个家庭。作为父母，您被迫体验能够想象到的最沉重的痛苦。您的孩子或孩子们也感受到这种痛苦。像成年人一样，孩子可能需要帮助理解并调整失去亲人后的生活。

孩子表达悲痛的方式有所不同。所有孩子，无论年龄，都可能在他们的兄弟姐妹去世之后有短暂而激烈的情绪爆发。他们还可能会有身体反应，比如他们身体上的疼痛或睡眠时间的改变。有些孩子可能通过行为改变来表达他们的悲痛。他们可能会难以完成日常的任务或者以前所未有的方式表现行为。另一些孩子可能不表现出任何悲伤或悲痛的迹象。您的孩子悲伤的方式将取决于他们的年龄、对死亡的理解和他们周围的那些人所作出的示范。

年龄较小的孩子可能不完全理解死亡，而学龄儿童将对此有更成熟的理解。他们可能因为自己活着而他们的兄弟姐妹没能活着而感到内疚。他们还可能担心自己甚至您会死亡。有些孩子可能感觉他们在家中的身份有所改变，并可能担当起成年人的责任。

您的孩子需要时间来感受悲痛并适应他们兄弟姐妹的去世。并不是所有孩子在得知他们兄弟姐妹去世的消息时都将有立即反应。请记住每个人以不同的方式感受悲痛。理解您孩子的痛苦的最好方式是留心他们选择表达的方式。倾听他们所说的内容以及他们说话的方式。

# 支持您的孩子

由于您也在应对自己的悲痛，帮助您的孩子可能让您觉得有挑战性。如果您还没有准备好接受这一挑战没什么问题。您可能发现请求一个您和您的孩子都可以依靠并获得支持的人是有所帮助的。当你们合作寻找一种“新的正常”时，你们可以一起帮助您的孩子感觉被爱、安全和被包容。

此处是您可以帮助您的孩子应对失亲的一些方法。

## 让您的孩子保持知情

您的孩子可能对他们的兄弟姐妹是怎么去世的以及那意味着什么存在问题。让他们知道他们可以询问这些问题是很重要的。尽您所能诚实地回答他们。如果您不知道答案，也可以告诉他们。

随着孩子长大并变得更成熟，他们可能会有不同类型的问题。顺其自然地回答这些问题。把每一个问题都当做一个机会，就有关他们所失去的继续对话。

尽您所能保持您孩子正常的日常生活，但让他们为任何应该预料到的变化做好准备。解释给他们听事情可能会有怎样的不同，以及他们在将来的几个星期中可能需要做什么。这样可以减少他们对未来的不确定感。

## 与他们的老师和教练交谈

如果您的孩子在上学，让他们的老师知道他们失去了兄弟姐妹。这可以帮助他们在学校里也感觉受到支持。老师或辅导员可能能够为您的孩子提供一个在一整天中表达他们感受的空间。您还可以与您孩子所参加的社会团体的其他成员交谈，比如教练、指导员或宗教人物。调整到没有他们兄弟姐妹的生活将会是困难的，但是建立起一个支持网络可能对您的孩子有所帮助。

## 花时间与他们在一起

悲痛可能会让您的孩子感到伤心和孤独。尝试在每天中花些时间和他们在一起，那样他们就会感觉安全、受到支持。您可以通过艺术、游戏或他们选择的另一种活动花时间与他们联系。

当您做好准备时，您可以通过创造一种新的仪式或者回顾一种旧的仪式来帮助您的孩子纪念他们的兄弟姐妹。有些家庭在花园中种植来纪念某人。您还可以帮助您的孩子制作有一个记忆盒，装满属于或代表他们兄弟姐妹的物品。像这样的仪式可以帮助您与您的孩子联系，并帮助您的孩子表达他们的感受和问题。

## 让自己能倾听并接受他们的感受

让您的孩子知道他们的感受对您来说是很重要的。当他们做好准备交谈时，试图支持诚实的对话。每个人在不同的时期对死亡有不同的反应。

您可能并不总是赞许您孩子应对的方式。他们可能会有行为变化，比如变得挑食或爆发愤怒。请记住您孩子的行为可能是他们对挑战性感受做出挣扎的一种迹象。尽管可能很难做到，但是试图用爱和接受来欢迎您孩子的情绪。这将帮助他们在与您分享他们的感受时感到更舒服。

您的孩子可能直到数周、数月或甚至数年过后才对悲痛做出反应。当发生这种情况时，让他们知道您总是在他们身边倾听并回答他们的任何问题。请记住您总是可以让一位您信任的朋友或辅导员参与提供帮助。

## 照顾好您自己

您可以为您的孩子做的最好的事情是照顾好您自己。您已经历了无法想象的失子之痛。认定您感觉能舒适交谈的某个人，即使您不确定要说什么。让家人和朋友帮助您处理日常任务。为您和您的家人创建一个支持系统是很重要的。请记住人们就在您的身边，如同您就在您孩子身边。

# 为您和您的家人提供的资源

## MSK的资源

无论您在世界上的什么地方，都可以为您和您的家人提供支持。史隆-凯特琳癌症纪念医院(Memorial Sloan Kettering, MSK)为在悲伤之中的家人和朋友提供一系列的资源。您可以在这里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)

## 走向明天计划(Towards Tomorrow Program)

小儿科(Department of Pediatrics)的走向明天计划([Towards Tomorrow Program](#))为失亲家庭提供支持和资源，包括：

### 亲自会面

我们亲自会面的失子支持小组是由一位社工和护士领导的。我们邀请MSK所有孩子因癌症去世的父母参加。

### 父母间外联(Parent-to-Parent Outreach)

父母间外联(Parent-to-Parent Outreach)是一个可以让您和全国各地同样经历了孩子因癌症去世的父母取得联系的计划。

如需有关这些计划的更多信息或注册参加，请致电走向明天(Towards Tomorrow)，电话号码为：212-639-6850，或发送电子邮件至：[towardstomorrow@mskcc.org](mailto:towardstomorrow@mskcc.org)

## MSK心理咨询中心

646-888-0200

一些失亲家庭发现心理咨询有所帮助。我们的精神科医生和心理学家们领导了一个失亲诊所，为悲痛中的个人、夫妇和家庭提供心理咨询和支持，如果您感觉抑郁，还可以提供药物进行帮助。

## 宗教事务服务

212-639-5982

我们有专职教士可以倾听、帮助支持家庭成员、祈祷、联络社区神职人员或信仰团体，或者纯粹作为一个提供安慰的人和精神上的支持。任何人都可以要求精神上的支持，无论其正式的宗教信仰是什么。

## 额外资源

有向父母和兄弟姐妹提供的书籍、教育性资源和社区支持计划。如需有关这些计划的更多信息，或者想要就失子之事与人谈一谈，请致电您的社工。

### 舒适区域训练营(Comfort Zone Camps)

866-488-5679

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

为经历了亲人去世的孩子提供的训练营。

### SIBSPLACE®

516-374-3000

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

为年龄在5岁和17岁之间、父母或兄弟姐妹中有人罹患癌症的孩子提供的免费计划。提供同龄人支持和有创造性的艺术活动。

如果您有任何问题或顾虑，请与您的医疗团队中的一位成员交谈。您可以在周一至周五、上午9:00点至下午5:00点间联络他们，电话是\_\_\_\_\_。下午5:00点后、周末期间以及节假日，请致电\_\_\_\_\_。如果没有列出电话号码，或者如果您不确定，请致电212-639-2000。

帮助您的孩子应对他们兄弟姐妹的去世

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on June 15, 2017