



患者及照护者教育

让孩子为父母的离世做好准备

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。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。

与儿童谈论癌症项目

与儿童谈论癌症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。

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慰问诊所，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。

精神照护

212-639-5982

我们的牧师时刻能够倾听心声，为家属提供支持，进行祈祷，联系社区的神职人员或信仰团体，或者直接进行安慰和提供精神上的支持。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。

实用网站

Bright Spot Network

www.brightspotnetwork.com

这是一个全国性非营利组织，致力于为那些正在经历癌症诊断、治疗和存活期挑战的家庭伸出援手，为他们提供必要的资源、教育以及支持。他们十分重视那些在确诊时正肩负着照顾幼儿重任的年轻父母和监护人，包括在孕期被确诊癌症的家庭。

CancerCare

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

为癌症患者提供支持和教育。

Red Door Community

212-647-9700

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

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

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

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 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 3, 2024

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