



# 所爱之人去世后——

孩子的悲伤表现以及父母和其他成人可以如何给予他们支持。



NEW YORK LIFE  
FOUNDATION

## 所爱之人去世后——孩子的悲伤表现以及父母和其他成人可以如何给予他们支持。

作者：David J. Schonfeld (MD) 和 Marcia Quackenbush (MS, MFT, CHES)

Schonfeld 博士是一名发展行为小儿科医生。他在 Children's Hospital Los Angeles ([www.schoolcrisiscenter.org](http://www.schoolcrisiscenter.org)) 创立并领导全美校园危机与丧亲中心 (National Center for School Crisis and Bereavement, NCSCB)。NCSCB 致力于在重大危机事件发生后及整个长期恢复过程中向学校与小区提供技术援助与建议，以帮助学校支持学生度过危机与丧亲之痛，并为学校专业人员与小区提供专家咨询服务与训练来应对危机事件。NCSCB 提倡鼓励学校在危机与悲痛支持方面采取最佳做法的政策，并展开童年丧亲与备灾领域的研究。

Quackenbush 女士是一名持照家庭治疗师兼认证健康教育家。她拥有 20 多年的临床心理健康经验，主要关注遭遇改变生活事件或家中有临终病人的儿童、青少年以及人们的家庭。

版权所有 © 2022 New York Life Foundation。允许将这些材料用于教育与非营利性用途，注明来源即可。保留所有其他权利。发行者：New York Life Foundation，地址：51 Madison Avenue, New York, NY 10010。电子邮件：[NYLFoundation@newyorklife.com](mailto:NYLFoundation@newyorklife.com)。

本出版物得到 New York Life Foundation 的慷慨资助。

本手册中包含的信息不能取代您的健康专业人员的意见或照护。本手册可能无法解决您与您的孩子的独特需求。如果您有疑虑，请务必寻求专业建议。



**保护家庭并为家庭提供财务保障是纽约人寿业务的核心。**但我们也能体会到家庭成员（尤其是孩子）在失去父母、兄弟姐妹或其他所爱之人时所遭受到的巨大情感创伤。帮助年轻人及其家人度过悲伤、治愈及成长是纽约人寿长期慈善承诺的一部分，旨在帮助有需要的儿童。

本手册为父母和其他照顾者提供了宝贵的指导，让他们帮助孩子应对家人去世后的悲伤和恐惧。本手册的编写得到了美国一些德高望重的丧亲专家的协助，希望您能够理解这些直截了当的建议，利用这些建议安抚受伤的心灵。

希望您能从支持他人康复中得到安慰。

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Heather Nesle', with a long horizontal flourish extending to the right.

**Heather Nesle**  
New York Life Foundation 主席



# 所爱之人去世后——

孩子的悲伤表现以及父母和其他成人可以如何给予他们支持。

## 本指南涵盖的内容.....

帮助孩子，帮助家庭 .....	4
为什么父母的角色很重要 .....	5
帮助孩子了解死亡 .....	5
向孩子解释死亡 .....	8
孩子对死亡的反应 .....	9
参加葬礼及纪念活动 .....	13
帮助孩子长时间应对死亡 .....	15
获得帮助 .....	18
支持悲痛和家人 .....	19
照顾好自己 .....	20
展望未来 .....	20
支持资源 .....	21

## 帮助孩子，帮助家庭。

当孩子得到父母与周围其他成人的支持时，全家人可以共同面对死亡。

**所爱之人离世对每个人来说都是难以接受的。**孩子们强烈地感受到失去的伤痛。父母需要处理自己的悲痛情绪。如果父母其中一方去世，健在的父母则需要承担独自照顾孩子的新责任。祖父母、阿姨、叔叔及家庭的朋友也会受到影响。

由于儿童与青少年对死亡的理解与成人不同，因此他们的反应可能也会有所不同。他们可能会说或做一些看起来令人费解的事。

本指南描述了孩子悲伤的表现以及父母与其他照顾孩子的成人可以如何帮助他们更好地理解死亡。它提供了帮助孩子应对死亡的建议。这些建议并不是要催促孩子度过悲伤或提前让他们长大成人。相反地，这些建议可以让他们理解自己作为孩子，现在可以如何以健康和有意义的方式面对悲伤。

当孩子得到父母与周围其他成人的支持时，全家人可以共同面对死亡。减少困惑，增加相互理解。家人们会发现，即使悲伤情绪可能非常强烈，他们也可以保持亲近。

### 如何使用本指南。

本指南涵盖了很多信息。其中一些适用于您的情况，而另一些则可能不适用。您可以只阅读现在对您来说最重要的部分。随着事情的变化或新情况的出现，您也可以阅读其他部分。

**注意：在本指南中，“儿童/孩子”是指所有年龄的儿童/孩子，包括青少年，但提到特定年龄时除外。**

---

## 其他照顾孩子的成人。

本指南专为父母及家人提供，但对其他从事儿童工作的人可能也有用。当教师、教练、托儿服务提供商及其他照顾孩子的成人对失去家人或朋友的孩子的悲伤表现有更多了解时，他们可以为孩子提供更好的支持。



## 为什么父母的角色很重要。

**您的孩子正在经历强烈而煎熬的感受。**他们需要指导，了解这些感受代表着什么以及如何应对。在他们的生命中，您是最重要的人，他们最希望得到您的指导。

您的孩子也为您担心。他们想知道您是如何应对的。他们也可能担心您的健康和生活状况。您的支持与保证对他们来说是最重要的，可能比其他任何人的支持与保证产生的影响更大。

### 当父母悲伤时。

**当您处理自己的悲伤都自顾不暇时，与您的孩子谈论死亡尤其困难。**孩子们经常会问成人一些在这种时候成人自己也会思考的问题：怎么会发生这种不公平的事情？如果我再也见不到这个人，我该如何继续走下去？谁愿意生活在一个可能发生这种事的世界里？现在这个人走了，我们家会变成什么样子？

在这些困难的时刻，您的爱与支持对您的孩子来说尤为重要。他们会通过观察您如何应对来学习如何处理自己的悲伤。但是，如果您觉得现在给孩子解释死亡的任务难以承受，您可能会希望让其他人协助您与孩子进行讨论。请考虑将本指南交给该人阅读。

当您准备好时，您仍然可以与您的孩子进行这些对话。他们需要多次讨论这个问题，这对他们来说很重要，因为谈话的对象是您。

在他们的生命中，您是最重要的人，他们最希望得到您的指导。

## 帮助孩子了解死亡。

**孩子们看到和听到的许多事情与成人一样。但是，他们对这些东西意味着什么的理解可能大不相同。**死亡也是如此。成人可以帮助孩子准确地了解死亡。这不仅仅是简单地向他们解释事实，还意味着要帮助他们掌握一些重要的新概念。

这种类型的支持可以让孩子在继续生活的过程中充分理解及适应失去。

## 关于死亡的四个基本概念。

每个人，包括儿童在内，都必须了解关于死亡的四个基本概念，才能彻底悲痛并接受发生的一切。青少年，甚至成人，可能对死亡有着充分而理性的理解，但在面对所爱之人的死亡时，仍然难以接受这些基本概念。对于还不理解这些概念的幼儿来说，应对失去会更加困难。

根据儿童的经历以及他们已经了解的事情，同龄儿童对死亡的理解程度存在很大差异。

不要根据孩子的年龄假设他们已经懂了哪些事情。相反的，请他们谈谈他们的想法、见解和感受。当他们解释他们已经了解的关于死亡的事情时，您将能够看到他们仍然需要学习的内容。即使是蹒跚学步的孩子也能开始理解其中一些基本概念。

### 1. 死亡是不可逆转的。

在卡通片、电视节目与电影中，孩子们会看到角色“死去”，然后又复活。但在现实生活中，不会发生这种事。

不完全理解这个概念的孩子可能会将死亡视为一种短暂的分离。他们常常会认为死去的人去了很远的地方，也许是去旅行了。有时候，成人会说逝者“踏上了漫长的旅程”，这也强化了这种信念。当孩子的所爱之人在重要时刻不打电话或不回家时，孩子可能会感到生气。

如果孩子不认为死亡是永久分离，那他们就没有理由开始哀悼。哀悼是一个痛苦的过程，需要人们调整与逝者的关系。这个过程中必不可少的第一步是理解并在某种程度上接受失去是永久性的。

### 2. 所有生命功能在死亡时会完全结束。

非常年幼的孩子认为所有事物都是有生命的——他们的姐妹、玩具、刚刚“绊倒”他们的可恶的石头。在日常谈话中，成人可能会因谈论孩子的洋娃娃饿了或说他们回家晚了是因为汽车“死了”而增加这种混淆。

与孩子一起进行富有想象力的游戏是自然而适当的。但是，虽然成人了解假装洋娃娃饿了与相信洋娃娃饿了是有区别的，但对于年幼的孩子来说，这种区别可能并不明显。

有时候我们会鼓励年幼的孩子与死去的家庭成员交谈。他们可能会被告知，他们所爱之人正在天堂“守护着他们”。有时候，孩子会被要求给逝者画一幅画或写一张纸条放进棺材里。

这些说法可能会让一些孩子感到困惑甚至害怕。如果逝者可以阅读一张纸条，是否意味着他或她会意识到自己在棺材里？这个人会意识到他或她已经被埋葬了吗？

孩子可能知道人死后不能动，但认为这是因为棺材太小了。他们可能知道人死后看不见东西，但认为这是因为地下很黑。这些孩子可能会非常关注逝者的身体痛苦。

当孩子能够正确认出什么是活着的功能时，他们也能理解这些功能在死亡时会完全结束。例如，只有生物才能思考、害怕、饥饿或感到疼痛。只有生物才有心跳或需要呼吸空气。

### 3. 所有活着的人最终都会死去。

孩子可能认为他们及与他们亲近的人永远不会死去。父母经常向孩子保证，他们会一直在身边照顾他们。父母会告诉孩子不用担心自己会死。父母希望保护孩子不受死亡影响是可以理解的。但当死亡直接影响到孩子时，就无法再向他们隐瞒这一现实。当父母或其他重要的人去世时，孩子们通常会担心与他们亲近的人（或许是他们关心的每个人）也会死去。

孩子就像成人一样，很难理解死亡的意义。如果他们不了解死亡是生命中不可避免的一部分，他们就会在弄清楚为什么会发生这种特殊的死亡时犯错。他们可能会认为死亡的发生是因为他们做了坏事或没有做某件事情。他们可能会认为这是因为他们有不好的想法。这会导致他们感到内疚。他们可能会假设逝者做过或想过坏事，或者没有做他或她应该做的事情。这会导致他们感到羞耻。

这些反应使孩子很难适应失去。许多孩子不想谈论死亡，因为这会暴露出这些可怕的内疚感和羞耻感。

当您与您的孩子谈论死亡时，请让他们知道您很好，并且您正在尽一切努力保持健康。跟孩子说您希望并应该能活很久，直到您的孩子长大成人。这并不等于告诉孩子您或他们永远不会死。

### 4. 人们会因为身体原因死亡。

孩子必须理解他们所爱之人为什么会死去。如果不理解，他们更有可能胡思乱想，导致内疚或羞耻。

您的目标是帮助孩子觉得他们理解发生了什么事。使用简单直接的语言进行简短的解释。注意孩子的暗示，并允许孩子要求进一步的解释。没有必要并且应该避免让孩子了解具体的细节，尤其是当死亡情景十分暴力的时候。

与您的孩子交谈可以让他们有机会向您表达他们的感受。

## 向孩子解释死亡。

有时候，孩子对死亡消息的反应并不像他们的父母及其他成人所期望的那样。有许多解释死亡的方式会让孩子感到困惑。

**解释与术语可能不清楚。**成人通常会选择他们觉得对孩子来说更温和或更不可怕的词语。他们可能会避免使用“死去”或“死了”这样的字词，这些词语在这样一个情绪化的时刻显得很刺耳。但是，对于这些不太直接的术语，孩子可能无法理解大人在说什么。例如，如果大人告诉孩子，他们所爱之人现在正处于“永恒的睡眠”状态，孩子可能会害怕入睡。

### 该怎么办。

对孩子说话要温和，但要坦率和直接。使用“死去”及“死了”这两个词。

孩子可能只能理解部分解释。即使大人给予明确、直接的解释，孩子也可能无法完全理解。例如，一些孩子得知尸体被放在棺材里时会担心头放在哪里。

### 该怎么办。

**询问孩子，看看他们理解了哪些部分。**您可以说，“我说的你都明白了吗？告诉我你明白了什么。”



**宗教概念可能令人困惑。**当发生死亡事件时，与孩子分享家庭的宗教信仰是适当的，但请记住，宗教信仰可能是抽象的，对孩子来说难以理解。

### **该怎么办。**

**陈述关于身体发生的实情**，以及家庭所保有的宗教信仰。例如，孩子可能会

首先被告知这个人已经死了。他或她的身体不再思考、不再有感觉，也看不见东西了。这个人的整个身体都被放进棺材里埋葬了。在某些信仰中，成人可能会解释说人的一个特殊部分是看不见或摸不着的，有些人称之为精神或灵魂，并且这部分在我们看不到或去不了的地方继续存在，这就称为天堂。

---

## 孩子对死亡的反应。

**孩子对死亡的反应可能会传达他们的想法、感受与恐惧。**有时候，这些反应会让成人感到困惑。但是，当大人了解孩子在交流什么时，一切都变得更有意义了。

### **以下是孩子可能会有的一些常见反应。**

**孩子可能会对这些讨论感到难受。**请记住，造成痛苦的不是谈话，而是所爱之人去世本身就会造成强烈的失去痛苦。与您的孩子交谈可以让他们有机会向您表达他们的感受。当您了解他们的感受时，就更容易帮助他们应对这段经历。

### **该怎么办。**

**如果暂停对话看起来是最好的做法，请暂停对话。**提供支持与安慰。计划尽快再继续谈论。

**让您的孩子知道表达他们的感受是可以的。**否则，他们可能会在没有您支持的情况下试图隐藏自己的感受并自行处理它们。让他们知道哭泣是可以的。哭泣可以帮助他们感觉更好。

**向他们展示您自己的感受。**展示您是如何应对的。让您的孩子看到您哭泣、与朋友交谈、寻求精神慰藉，或回忆逝者的美好事物。

**孩子可能不愿意谈论最近的死亡。**发生这种情况通常是因为他们看到周遭的成人谈论死亡时感到不自在。孩子可能会隐瞒自己的意见或问题，以免让家人更难过。他们可能认为谈论此类事情是错误的。年龄较大的儿童与青少年可能会与同龄人讨论死亡。他们可能会告诉身边的成人他们不想或不需要谈论这件事。

### **该怎么办。**

**避免强迫讨论这个问题**或陷入这个问题的挣扎中。

随着时间的过去，在各种场合，**继续主动与孩子讨论这个问题。**

**承认这些对话可能会令人感到煎熬。**让您的孩子知道您认为讨论很有帮助。

**帮助年龄较大的儿童与青少年确定他们的生活中可以与之交谈的其他成人。**寻找不受死亡直接影响的人，例如教师、牧师、学校辅导员、心理健康专家、小儿科医生或其他医疗保健提供者。

**与您的孩子保持情感及身体上的接触。**拥抱他们。谈谈您的感受。问问他们的感受。即使是年龄较大的儿童与青少年，在应对失去时也需要您的支持与协助。

孩子可以通过游戏或创造性活动（如绘画或写作）来表达他们的悲伤。

**孩子可能会用说话以外的方式表达他们的感受。**孩子可以通过游戏或创造性活动（如绘画或写作）来表达他们的悲伤。通常，他们通过游戏和创造力来更好地理解悲伤。这些表达可以为您提供一些关于孩子在想什么的重要线索，但要注意不要仓促下结论。例如，在创伤性死亡后非常开心的绘画可能会让成人认为孩子没有受到死亡的影响，而事实上，这更可能表明孩子还没有准备好应对悲伤的过程。

### **该怎么办。**

**为您的孩子提供玩耍、写作、画图、绘画、跳舞、唱歌或进行其他创造性活动的机会。**

**让他们跟您解释他们的绘画作品。**例如，您可以说，“告诉我你画的这幅画里发生了什么事。”如果图中有人，问问他们是谁、他们的感受、图画中是否缺少任何人等等。

**如果您担心孩子的游戏或图画显示出他们遇到了应对死亡的麻烦，请寻求外部帮助。**（请参阅第18页的“获得帮助”部分。）

**孩子在发生死亡事件后通常会感到内疚。**年幼的孩子对事情发生的原因理解有限。他们经常会使用一种称为神奇思维的过程。这意味着他们相信自己的想法、愿望与行动可以在更大的世界里实现。当成人建议孩子许下他们希望发生的事情的愿望时，这种误解可能会得到强化。

神奇的思维有时很有用。年幼的孩子许下愿望，希望自己的生活和世界上的事情变得更好，可以帮助他们感觉更坚强，更有控制力。但也有不利的一面，因为当发生不好的事情时，例如所爱之人去世，孩子们可能会认为这是因为他们说过、做过、想过或希望过的事情所导致的。

年龄较大的儿童与青少年通常也想知道他们是否可以或应该做些什么来防止死亡。例如，如果孩子没有行为不端而给家庭造成压力，父母就不会心脏病发作。如果孩子放学不需要人来接，就不会发生车祸。如果孩子只要确保所爱之人看过医生，癌症就不会恶化。

## 感到内疚。

如果孩子与逝者的关系出现矛盾或在死亡的情况下，孩子最有可能感到内疚。以下是一些示例：

- 孩子在逝者去世前对逝者生气。
- 死亡发生在长期生病之后，有时候，孩子可能希望这个人的死去可以结束所有人的痛苦。
- 孩子的某些行为似乎与死亡有关。例如，一名青少年在母亲死于车祸前不久与他发生了激烈的争吵。



## 向孩子解释死亡。

儿童与青少年通常想知道他们是否可以或应该做些什么来防止死亡。

**孩子可能会因为兄弟姐妹死亡但自己却活着而感到内疚。**如果他们在家人去世后很开心或不感到非常悲伤，他们也可能感到内疚。

与孩子谈论亲近之人的死亡时，假设可能存在某种内疚感是恰当的。即使没有合乎逻辑的理由让孩子感到有责任，情况通常也是如此。

### 该怎么办。

**解释当痛苦或“坏的”事情发生时，**人们常常想知道是不是因为他们做了坏事。

**向您的孩子保证死亡不是他们的责任，**即使他们没有直接问过这种问题。

**孩子经常会表达对于死亡的愤怒。**他们可能会将注意力集中到他们觉得应该负责的人身上。他们可能会对上帝感到愤怒。他们可能会对因死亡而离开他们的人感到愤怒。家庭成员有时会成为这种愤怒的焦点，因为他们离得很近，而且是“安全”的目标。

**年龄较大的儿童与青少年可能会做出危险行为。**他们可能会鲁莽驾驶、打架、酗酒、抽烟或吸毒。他们可能会参与性活动或犯罪。他们可能开始在学校出现问题或与朋友发生冲突。

### 该怎么办。

**让孩子表达他们的愤怒。**避免批评这些感受。认识到愤怒是一种正常及自然的反应。

**帮助孩子找到适合的方式来表达他们的愤怒。**鼓励他们与他们信任的人谈论这种感觉。建议他们做一些体力活动，例如跑步、运动、跳舞或整理庭院，或者通过写作或艺术等创造性活动来表达愤怒。

**对不当行为设下限制。**让儿童不要打人或伤害他人，让青少年不要将自己或他人置于危险境地。

**孩子在面对死亡时似乎只想到自己。**在最好的情况下，孩子通常最关心对他们个人有影响的事物。在压力大的时候，比如在他们关心的人去世后，他们可能会显得更加以自我为中心。

在悲剧发生的时候，我们常常希望孩子能挺身而出，表现得更“成熟”。的确，处理过困难事件的孩子通常会更加成熟。但是，在事情发生的当下，大多数孩子，甚至成人，都可能表现得不够成熟。

**在压力下，孩子的行为可能会变得像他们小时候那样。**例如，刚刚完成如厕训练的孩子可能会开始出现意外。原本表现得比较独立的孩子可能会变得黏人或难以分离。

儿童与青少年在社交方面也可能表现得不够成熟。他们可能会变得苛刻、拒绝分享或挑起与家人的争端。他们可能以冷酷或自私的方式响应死亡：“这是否意味着我这个周末不能举办生日派对？”“我还能上我想上的大学吗？”

请预期您的孩子在悲伤时更多地考虑到自己，至少在一开始时是这样。一旦他们觉得自己的需求得到满足，他们将能够更多地考虑他人的需求。

### 该怎么办。

**继续表现关怀以及对孩子的关心。**

**请记住，即使您的孩子有这些行为，他们仍然感到悲伤。**

**对行为设下适当的限制，**但请忍住不要指责孩子自私或漠不关心。

鼓励您的孩子与他们信任的人谈一谈。

## 参加葬礼及纪念活动。

当亲密的朋友或亲人去世时，应该尽可能让孩子有机会参加葬礼或追悼会。家庭成员有时会担心葬礼会让孩子们害怕，或者他们不了解发生了什么事。

但是，当孩子不被允许参加追悼仪式时，他们往往会创造出比实际发生的事情更加可怕的幻想。他们可能会想，“他们可能对我母亲做了什么，以至于我不被允许看到如此可怕的事情？”如果他们没参加这个重要的家庭活动，他们也可能感到受伤。他们失去了感受通过仪式提供的精神与小区支持的舒适感的机会。

您可以在仪式之前、期间和之后采取措施来帮助您的孩子受益。

### 该怎么办。

**解释会发生什么结果。**简言之，让您的孩子知道应该预期什么结果。仪式将在哪里进行？谁会在那里？会有音乐吗？

描述人们将在仪式中做些什么事。客人会哭吗？人们会分享故事吗？人们会很严肃，还是会有笑声？

谈谈仪式的具体特点。会有棺材吗？棺材会打开吗？会有葬礼队伍或墓地仪式吗？

**回答问题。**鼓励您的孩子在仪式前提出任何问题。多次询问孩子是否有问题。

**让您的孩子决定是否参加。**您可以让他们知道您希望他们出席，但请勿要求他们参加任何他们觉得可怕或不愉快的仪式或活动。让他们知道他们可以随时离开或休息几分钟。

**找一个成人陪着每个孩子。**特别是对于年幼的儿童和青春期前的孩子，找一个可以在整个仪式过程中陪伴每个孩子的成人。这个人可以回答孩子的问题、安慰孩子并给予孩子关注。理想情况下，这个人应该是孩子认识及喜欢的人，例如不直接受到死亡影响的祖母或邻居。这样成人可以专注于孩子的需求，包括按照孩子的愿望带孩子离开仪式。

**允许选择。**年幼的孩子可能会想在圣堂后面安静地玩耍，这仍然可以让他们有一种直接参与了仪式的感觉。年龄较大的儿童或青少年可能会想要邀请一位密友与他们一起坐在家庭区。

**在仪式中担任某个角色。**让孩子负责一个简单的任务可能会有帮助，例如分发纪念卡或帮助为仪式选择鲜花或最喜欢的歌曲。建议一些能让孩子感到舒适而不是使他们受到压抑的事情很重要。

**事后询问。**一定要在仪式后与您的孩子谈一谈，让他们感受到您的安慰与爱。在接下来的几天里，询问他们对仪式的看法。他们有什么感受想分享或有什么问题要问吗？仪式的主题是否出现在他们的游戏或绘画中？

应让孩子有机会参加葬礼或追悼会。



## 帮助孩子长时间应对死亡。

**悲伤不是一个快速的过程。**失去家人的人一辈子都忘不了这种失去的感受。要继续为您的孩子提供支持，重要的是要了解他们随着时间的过去会如何应对悲伤。

**多年幼的孩子都会受到亲人死亡的影响。**即使是婴儿也会对死亡做出反应。他们会想念逝去父母熟悉的存在。他们会感受到周遭强烈的情绪，并注意到喂养和照顾程序的变化。

年幼的孩子可能会感到深深的悲伤，即使他们看起来并非如此。他们通常不会像成人一样承受强烈的情感。他们可能会短暂地想到他们关心的人，然后又回去玩耍或写作业。这将有助于他们避免受到压抑，但并不一定表示他们的关心已经消失。

年长的孩子与青少年可能会尝试将注意力集中到课业、运动或嗜好上。他们可能会帮助父母或家中的其他孩子以承担起更多的家庭责任。请鼓励您的孩子维持与同伴之间的友谊，并继续参加他们在发生死亡事件之前享受的活动。即使是在家人死亡之后，让孩子继续当孩子也很重要。

以下是成人家人与朋友可以长时间为孩子提供支持的一些方法。

**帮助孩子保留以及创造回忆。**孩子有时候会担心他们会忘记逝者，尤其是当孩子逝者过世时还很年幼的情况下。整个家庭都可以通过故事、照片以及在日常谈话中不断提及此人来保持对逝者的怀念。

父母可以示范如何谈论逝者，并在假期与其他特殊场合谈起过去记忆中的事。寻找方法来认可和记住与逝者的关系中价值的事物是治愈过程的一部分。

孩子通常喜欢用实体的物品来回忆逝者。有些孩子会想要随身携带能让他们想起家人的照片或物品，或将其放在家里的特殊位置。他们可能会在自己的房间里放上仍然留有逝者气味的衣服或枕头。

孩子有时会担心他们会忘记逝者。

---

## 父母也会有这种感受。

父母有许多相同的感受——内疚、愤怒、困惑、感到需要安慰或不太愿意自己做事。他们通常希望在这些时候将孩子留在身边，这样他们就可以确保孩子的安全。他们可能会照看孩子，以帮助孩子做决定或为他们提供支持。

这些都是自然而恰当的感受。但当孩子想要或需要更加独立时，父母退一步也很重要。这可能发生在死亡事件之后不久，或数周后。父母也应该小心，不要让孩子承担更适合成人的责任，或者让孩子扮演已故成人的角色。

多年幼的孩子都会受到亲人死亡的影响。即使是婴儿也会对死亡做出反应。

尽早要求孩子的学校给予支持，采取可以防止问题发生的措施。

**预测悲伤的诱因。**纪念日或其他重要事件可能会引发悲伤的回忆与感受。逝者离去后的第一个假期、第一个生日、第一天上学、父女之间的一支舞——任何这些情景都可能会引起突然而强烈的悲伤情绪。

日常事件也会产生影响——收音机里可能会播放最喜爱的歌曲，餐厅菜单上可能会出现最喜爱的菜，孩子可能会看到已故家人的旧卡片。这些悲伤的诱因常常使人们措手不及。对于那些努力不去想逝者的孩子来说，这可能会让他们感到不安。

帮助您的孩子了解这些体验是自然的。随着时间的推移，这些感觉的发生频率会降低，但可能会继续产生影响。

**与您孩子的老师谈一谈。**发生死亡事件之后，孩子通常很难将注意力集中到学业上。情况可能会因辅导、支持或测验时间表或其他课堂要求的临时更改而改善。

不要等到学校问题开始出现。请与孩子的老师及学校的其他重要人员谈一谈，例如教练、乐队指导老师及俱乐部赞助商。描述您的家庭遭遇的失去痛苦。尽早要求孩子的学校给予支持，采取可以防止问题发生的措施。

您可能也想要与学校辅导员谈谈。即使孩子不想见辅导员，他或她也可以成为一种资源，如果在上学期间出现让您的孩子心烦意乱或引发悲伤反应的情况，他或她可能可以提供帮助。辅导员还可以帮助课堂教师进行规划。

当您的孩子转学或在新的学年中遇到新老师时，请再次与学校谈一谈。

**与您孩子的医疗保健提供者谈一谈。**发生死亡事件后，孩子经常会担心自己与家人的健康。他们还承受着比平时更大的压力，这可能会导致一系列身体症状，包括头痛与胃痛。

您孩子的小儿科医生或其他医疗保健提供者可以帮助识别出自身体疾病、情绪困扰或两者兼而有之的身体不适状况。医疗保健提供者还可以指导您使用小区资源，以协助支持经历悲伤的家庭，例如为经历类似失去痛苦的孩子成立丧亲支持小组或举办活动营。医疗保健提供者可以主动与您的孩子谈一谈，以了解他们对这些事件的理解。有时候，他或她可以帮助孩子表达他们可能向家人隐瞒的担忧。

**请知晓，悲伤可以持续一生，但不应消耗生命。**孩子会分阶段悲伤多年。在他们人生的每一个新阶段，比如当他们从学校毕业、离开家去上大学、结婚、拥有自己的孩子，或者到了父母去世的年龄时，他们都会有新的思考和处理关系的能力。他们将使用这些技巧对这次死亡做出更令人满意的解释。他们将更深入地了解死亡对生活的影响。

在许多方面，从死亡中创造意义永远不会真正地结束。但是，随着时间的推移，创造意义会变得不那么困难，所需的能量也会更少。开始时可能如同一份全职工作。之后，这更像是一份兼职工作，可以让其他有意义的工作和经历发生。

父母常常想知道什么时候该鼓励孩子继续他们的生活。死亡事件之后不久，许多孩子发现他们已准备好恢复正常的日常生活。他们在重返学校、与朋友共度时光以及参加他们在死亡事件发生前所做的活动中找到了安慰和支持。

但是，有些孩子需要更长的时间才能恢复正常的日常生活。他们可能希望待在家里不去上学。他们有时会担心，如果他们不在场，其他家庭成员会受到伤害。有些孩子会留在家中，因为他们认为幸存的家庭成员需要他们陪伴在身边。给孩子鼓励。他们需要知道您一切安好，并且您期望并希望他们重返学校并从事其他日常活动。

孩子可能会担心父母都过世而留下他们一个人活在世上。在这些时候，孩子们

可能会因知道即使发生这种极不可能发生的事件，家人也会做好由谁来照顾他们的计划，而感到放心。如果您的孩子表达了这种担忧，请考虑与他们分享此计划。

孩子通常需要一段时间的额外支持与关注。他们可能需要家庭作业方面的帮助，因为他们在集中注意力与学习方面遇到困难。您可能会想帮助安排一些与朋友之间的社交时间，例如去公园郊游或去看电影。

回到学校及有规律的作息对您孩子的健康很重要，可使他们能够在悲伤的过程中继续前进。一般而言，如果孩子为数周后难以恢复正常生活，最好寻求外界建议。向您孩子的医疗保健提供者或学校辅导员咨询。

孩子通常需要一段时间的额外支持与关注。



## 获得帮助。

**在失去亲人的时候，父母不必独自处理孩子的所有需求。** 还有其他人能够提供帮助。由于父母经常要处理自己强烈的悲痛情绪，所以对家庭而言，寻求更广泛的支持尤为重要。

### 专业资源。

- 您孩子的老师或学校咨询服务
- 小儿科医生或其他医疗保健提供者
- 家庭与儿童丧亲支持小组
- 小区心理健康服务
- 为有家庭成员死亡的儿童提供的特别营队计划
- 临终关怀计划

如果您认为您的孩子陷在悲伤中难以自拔，或者您只是有疑问，这些资源之一将会有所帮助。与关心您的其他人联系并允许他们提供帮助也很有用。这会向您的孩子表示，寻求及接受他人的支持是没有问题的。

### 其他人如何提供帮助。

许多人可能会想为您与您的孩子提供帮助，但不知道怎么做。他们可能会因为不舒服而避免谈论死亡。他们可能会说或做没有帮助的事情，即使他们的意思是好的。

请考虑向这些人展示下一页的指南。他们可以通过这些方式提供真正能够支持您与您的孩子的帮助。

当您与想要提供帮助的人交谈时，这里有一些想法供您参考。

**让他们知道他们能做什么。** 请明确点。“开车送我女儿去练习垒球。”“洗衣服。”“下周三给我们送饭。”

**在需要时设下限制。** 可以这样说：“谢谢您愿意提供帮助，但现在我更希望花点时间跟我的孩子相处。等到适合谈话的时候我再给您回电话。”

**通过中间人取得帮助。** 请人组织帮手。

**制作一份“愿望清单”。** 写下您需要帮助实现的任务。当人们表示愿意帮助您时，向他们展示清单并请他们选择一些项目。

## 支持悲痛的家庭：提供帮助的指南。

您可以为悲痛的家人做的最重要的事情之一就是表达您的关心。以下是大多数家人都会感激的一些事情。有些项目可能比其他项目更适合您。

### 提供适合您的帮助。

**表示愿意花时间陪陪他们。**如果他们想说话，就聆听。如果他们只需要陪伴，就安静地坐着。

**不要试图驱散他们的悲伤。**强烈而痛苦的感觉会伴随他们一段时间。说些让人振作起来的话或做些让人振作起来的事在这种情况下通常无济于事。

**多听，少说。**分享您的感受并表达您的关心是没问题的。但重要的是要将注意力集中在悲伤的人身上。让他们表达自己的感受。不要告诉他们应该有什么感受。

**接受强烈的感情表达。**这是悲伤的重要组成部分。鼓励人们“坚强”或掩饰他们的感受是没有帮助的。

**提议做家务。**您可以为这个家庭做很多事情。提供一些具体的东西，例如做饭、帮忙做家庭作业、打扫厨房、遛狗，或者开车送孩子上学或做运动。

**保持联系。**寄一张卡片，说您在想他们。打一个简短的电话。送点饼干或您园子里的新鲜蔬菜过来。

**优雅地接受“不用了，谢谢”。**如果某个家庭当时拒绝您的帮助，请接受他们的决定。当他们准备好接您的电话或接受您的拜访时，随时为他们提供支持。

**请坚持下去。**悲伤需要很长的时间去消化。在接下来的几周和几个月内提供支持。特别注意假日、纪念日和其他特殊场合。



## 照顾好自己。

寻求支持帮助您自己度过悲伤的日子，您才能随时为孩子提供帮助。

**本指南中描述的悲伤过程会影响到成人与孩子。**当死亡事件发生时，成人通常会感到不确定与不安全。在压力之下，他们可能表现得不够成熟及以自我为中心。他们可能不知道该如何前进。

有时候，父母会因失去家人而不知所措，不知道自己是否还有精力照顾孩子。面对这种悲伤，父母可能很难保持耐心并理解孩子的额外需求。

父母有时会想把孩子送走，让别人照顾，直到他们觉得自己能更好地应对失去的痛苦为止。虽然有时这可能是必要的，但在大多数情况下，这对孩子来说并不是最好的。请记住，让孩子看到您感到悲伤并不是一件坏事。应对并不意味着您没有痛苦。这意味着您感到悲伤，并找到了前进的方向。当您的孩子看到您有强烈的情绪并处理这些情绪时，他们也会学习可以使用的技能。

寻求支持帮助您自己度过悲伤的日子，您才能在孩子经历悲伤时随时为他们提供帮助。请务必让您的孩子知道您有其他成人在帮助您。这会让他们能够关注自己的经历，而不必为照顾父母负责。

### 您可以寻求帮助的资源包括：

- 您的初级保健提供者
- 以小区为基础的丧亲计划或临终关怀服务
- 咨询服务
- 信仰团体
- 值得信赖的朋友与家人
- 为丧亲者提供网络支持服务

## 展望未来。

**新的悲伤可能是难以承受的。**看起来好像什么事都不会好起来了。试图帮助孩子应对悲伤的父母自然会感觉到面对挑战。这就是为什么了解本指南中描述的关于悲伤的一些事实会有所帮助。悲伤确实会随着时间而改变。它并不总是难以承受的。生活仍然很重要。失落感不一定会减轻，但确实会变得更能够忍受。

采取本指南中建议的步骤可以帮助您与您的孩子度过此过程。以直接和诚实的方式处理悲伤是您可以送给孩子的一份很棒的礼物，也是缅怀已故亲人的最佳方式之一。

## 支持资源。



[www.AChildinGrief.com](http://www.AChildinGrief.com)  
[www.newyorklifefoundation.org](http://www.newyorklifefoundation.org)

纽约人寿致力于帮助经历过父母、兄弟姐妹或其他重要人员死亡的年轻人。我们开发了一个专门的网站，为失去亲人的儿童家庭及其他支持者（学校工作人员与教育工作者、卫生与公共服务专业人员、青年服务组织）提供免费、有形及可操作的资源。资源包括可免费下载及订购的当地丧亲支持服务、文章、网络研讨会、组织资源、小册子与书籍的综合清单。



Grief-Sensitive  
Schools Initiative®

[www.nylgriefsensitiveschools.com](http://www.nylgriefsensitiveschools.com)

纽约人寿推出了一项开创性的计划，称为 Grief-Sensitive Schools Initiative®（悲伤敏感学校倡议），可让教育工作者及其他学校人员为悲伤的学生提供更好的支持。我们鼓励获得认可的 K-12 公立或私立机构加入这个不断壮大的学校网络，努力为学生及整个学校小区营造一种对悲伤敏感的文化。若要加入网络或了解更多信息，请通过 [gssi@newyorklife.com](mailto:gssi@newyorklife.com) 与我们取得联系。



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

全国儿童悲伤联盟 (National Alliance for Children's Grief) 为数百个儿童丧亲中心提供了一个全国性交流网络，让它们能够彼此分享想法、信息与资源，从而为它们自己小区中所服务的家庭提供更好的支持。



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

全美校园危机与丧亲中心致力于帮助学校支持学生度过危机与失去的痛苦。该中心在重大危机事件发生后及整个长期恢复过程中向学校与小区提供技术援助与建议，以帮助学校支持学生度过危机与丧亲之痛，并为学校专业人员与小区提供专家咨询服务与训练来应对危机事件。该中心提倡鼓励学校在危机与悲痛支持方面采取最佳做法的政策，并展开童年丧亲与备灾领域的研究。



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

支持悲伤学生联盟 (Coalition to Support Grieving Students) 是代表所有学校专业人士的领先专业组织合作。该联盟由 New York Life Foundation 与全美校园危机与丧亲中心（协调该联盟）召集，建立了一套业界背书的资源，以强化美国各地学校小区对悲伤学生的持续支持。GrievingStudents.org 是一个从业人员导向的网站，提供实用、可存取、免费的信息、讲义与参考数据，包括 20 多个影片训练模块，其中包含专家评论、学校专业人员分享的观察与建议，以及失去亲人的儿童与家庭成员对生命中有所失去的观点。该联盟有超过 125 个组织成员，目标是为全国范围内支持悲伤学生的人提供丧亲与相关资源。

**New York Life Insurance Company**

51 Madison Avenue  
New York, NY 10010  
[www.newyorklife.com](http://www.newyorklife.com)

445<sup>1</sup>



NEW YORK LIFE  
FOUNDATION