

当您的亲人死亡时



与儿童进行交谈并为儿童提供支援的指南

当您的亲人死亡时

与儿童进行交谈并为儿童提供支援的指南

我们向您及您的家人和朋友致以诚挚的慰问，失去亲人的悲伤对你们产生了巨大影响。我们深切体会到挚爱亲朋死亡时的痛苦与悲伤。

死亡可能会在生活中随时发生。有时由于疾病或衰老，死亡是可以预见的。然而，有时死亡却是突然发生，没有任何征兆。

本手册为父母/护理者而编写，旨在便于他们向儿童及青少年解释如何理解并应对死亡。同时，它也提出了一些建议，以帮助儿童在亲人死亡后得到支援。

本手册由贝尔法斯特健康与社会护理信托机构（Belfast Health and Social Care Trust）内的一个多学科小组创作，以前为贝尔法斯特皇家儿童医院（Royal Belfast Hospital for Sick Children）编订的一本手册为基础，作者是顾问临床心理学家Nichola Rooney博士。

目录

页码	
儿童对死亡的理解	4
告诉儿童关于亲人的死讯	8
帮助儿童道别	10
儿童在亲人死亡后的需求	13
为儿童寻求支援	16

向儿童解释死亡是一个难题。亲人的死亡会对儿童造成深远的影响。然而，在体察入微的支援下，父母和护理者可以帮助儿童接受死亡的现实并控制相关的失落和痛苦。

成年人有时认为最好是去保护儿童而不是与他们讨论死亡。当宣布亲人死讯时，父母/护理者都不确定该对儿童说什么，这情况是很正常的。然而，来自家庭及儿童自身的研究和报告表明，如果儿童能尽快获得适当的信息，他们就能更好地控制和调节情绪。

儿童对死亡的理解

当亲人死亡时，儿童会体验与成年人类似的感觉和情绪。然而，他们表现这些感觉和情绪的方式经常会有所不同，这可能使父母、护理者及其他成年人感到不知所措。幼儿无法在很长一段时期内难过，因此他们也许在某个时刻非常伤心，但接下来会继续玩耍和嬉笑。有时，他们最初可能非常易于接受死亡的现实，但稍后却会非常伤心。我们将此称为他们在自己的悲伤“水坑中跳进跳出”。这种反应很正常，重要的是他们能有机会在自己的时间内表达自己的悲伤。作为成年人，可能难以克服心情的变化，因此倾向于一直难过。儿童对死亡的理解主要取决于他们的年龄和能力。

如下所述，儿童对死亡的理解将影响他们对失去亲人的反应。然而，不同发育程度的儿童及其对死亡的理解可能会比他们的年龄更稚嫩或更成熟。

0-2岁

年龄很小的儿童无法理解死亡的含义，但他们对周围人的悲伤情绪非常敏感。他们将对失去亲人做出反应，可能会在现实中寻找逝去的亲人或在说话时呼唤亲人的姓名。婴儿和幼儿可以通过发脾气、比平时更疲倦更粘人或易于受惊去表现他们的悲伤。虽然这个年龄段的儿童无法理解死亡的含义，但向他们解释死亡仍是很重要的。他们将在成长和发育的过程中开始理解以前不熟悉的词语。

2-5岁

这个年龄段的儿童也许无法理解死亡是永久性的并且每个生物都会如此。由于他们有限的理解，当被告知某个人死亡时，他们可能不会有太大反应。这个年龄段的儿童仅限于“照字面”理解，因此使用的语言非常重要。重要的是避免将死亡解释成“离开”或“睡觉”，因为这会对他们造成混淆。更好的选择是谈论“死亡”和“死者”，当然向幼儿说出这些词语是困难的。幼儿会难以理解死者将来不能返回，因而需要重复告诉他们死去的人是再也无法回来的。他们也许会提出以下问题：

- 能在天堂骑自行车吗？
- 奶奶还能看见我吗？
- 妈妈/爸爸将在我们度假时也去那里吗？

儿童以这种方式试着理解已经发生的事情。虽然这些问题难以回答，但请尽可能耐心、如实回答，这是很重要的，并且提醒儿童，亲人在死亡后是不可能再回来的。

所有家庭都会吵架和口角，此时，儿童可能会说他们憎恨某个人或希望某个人死去。这个年龄段的儿童正在培养他们的想象力并不断进行“神奇思维”，也许他们会认为在争论过程中的言语或愿望造成了亲人的死亡。要让儿童理解并得知自己所说或所想的任何事情都不会造成某个人死亡，这一点非常重要，因为儿童有时会在某个特别的人死亡时责备自己。

5-11岁

随着儿童长大一些，他们会逐渐理解“永远”的意思，并明白到死亡是永久性的。然而，他们也许仍会感觉或希望他们

可以逆转已经发生的事情（“如果我做妈妈让我做的事情，[姓名]就能回来”）。对于年龄较小的儿童来说，他们需要被告知，我们所说或所想的任何事情都不会造成某个人死亡。

年龄在八到十岁之间的儿童对死亡会有更多的了解。他们逐渐理解死亡都有原因，并且所有生物都会死亡。即使他们未曾经历过失去亲人，他们提出关于死亡的问题也很正常。儿童可能会表现出好奇心，提出关于死亡时或葬礼后会发生什么问题的问题。让乐于回答这些问题的人提供答案是很重要的。您也许感觉难以回答这些问题，因此可能会希望请您的直系亲属以外的人代为回答。

青少年

青少年对死亡的理解与成年人类似。经历亲人的死亡可能对青少年来说特别困难，因为他们还没有成年人的情绪成熟度。他们理解死亡的最终意味，并意识到死亡将对他们的生活及其家人的生活产生长期的影响。在这个年龄段，他们正经历着显著的身体、情绪和社交变化，这可以使他们感觉极易受到伤害，因此特别需要来自家人及其他重要人物的支援。青少年会经常与朋友谈论他们的经历和感受，而不是与父母/护理者进行交谈。父母/护理者也许会对他们的青少年儿童及其如何自我控制而感到担忧。向朋友的父母、学校老师或其他重要成年人进行咨询会有所帮助，以确保青少年儿童有与其他人沟通。

告诉儿童关于亲人的死讯

父母/护理者经常感觉不确定该如何告诉儿童关于死亡的问题。虽然在如何做这件事上没有公式，但希望以下准则将有所帮助。

- 父母/护理者在告诉儿童前最好能统一说法，这有助于儿童从每个人那里得到相同的解释。
- 尽快告诉儿童。如果您拖延太久，他们有可能从其他人那里知道真相，或从别人那里感到事情不对而担忧。
- 尽可能坦率和诚实，并以儿童能够理解的语言清楚地解释发生了什么，这是很重要的。
- 儿童需要的信息量取决于他们的年龄和能力。幼儿不需要复杂的解释，说些类似的话就已足够：“[姓名]病了很久，医生和护士已经设法让她好转，但她病得太厉害，最终她死了”。年龄较大的儿童及青少年将需要更详细的解释。
- 当最初得知亲人死讯时，幼儿也许主要好奇死亡的“地点”和“时间”。年龄稍大的儿童可能会询问他们亲人的死亡“方式”，年龄较大的儿童及青少年也将想知道死亡的“原因”。
- 重要的是使用“死亡”或“死者”此类的词语，避免使用“睡了很长时间”、“我们已经丢失了她”或“去旅行”等语句。这些语句可能会令儿童造成混淆，尤其对于只会照字面理解的幼儿，他们会对睡觉、丢失或旅行产生沮丧或恐惧感。
- 年龄较小的儿童需要被告知，当某个人死亡时，他的身体不再运转，也不再需要呼吸空气。重要的是要告诉儿童，死者的遗体不会感到饥渴、痛楚、炎热或寒冷。
- 儿童对自己的未来表示担心，这是很正常的。他们也许会提出类似问题：“我还能去我朋友的生日聚会吗？”或者“游泳后有人来接我呢？”。向儿童提供尽可能继续日常生活规律的保证会对其有所帮助，否则亦要清楚地解释其他计划。

帮助孩子道别

让儿童瞻仰亲人的遗容或参加葬礼是否对他们有所帮助，对此您也许会感觉不确定。父母/护理者经常认为当他们自己同样正在忧伤时，却不得不作出这样的决定是十分艰难的。但每个情况都是独立的，因此人们可能会有非常不同的观点。

儿童需要获得道别的机会。

根据与丧亲儿童和年轻人进行的交谈及相关研究，建议让儿童有机会瞻仰遗容并参加葬礼。重要的是他们事前要做好准备，并由一位值得信赖且熟识的成年人陪伴，而且这位成年人也乐于为他们提供支援并回答他们可能提出的任何问题。年纪较大的儿童及青少年也许需要讨论他们瞻仰遗容后和/或参加葬礼后的感觉。向儿童说明利弊以支持他们作出的决定，这会对他们有所帮助。

瞻仰遗容

- 儿童在瞻仰遗容前需要精心准备。需要向他们清楚地描述灵柩和房间的情况、谁将会在那里及谁将会和他们在一起。
- 重要的是与他们谈论亲人的样子（例如他或她将会穿什么衣服）及皮肤如何变色和变冷。
- 一些儿童倾向于与去世的亲人保持距离，特别在最初的时候，他们需要知道自己可以这样做。也许需要告诉他们可以触摸或亲吻亲人，但也可以选择这样做。（由于死亡的原因，可能不建议您触摸遗体）。
- 重要的是允许儿童来去自由。

- 确保您与家人有些聚在一起的私人时间，这可能会有帮助。对于家人来说，这是一个情绪比较波动的时刻，每个人都会流泪或伤心。聚在一起的隐私、空间和时间都很重要。
- 成年人可以表现出适度的情绪并在儿童面前哭泣，只要他们向儿童解释有关情况。
- 让儿童有机会将具有特别意义的物品放入灵柩内——可以是一张卡片、一个玩具、一首诗、一幅画或一件礼物，这样可能对他们有所帮助。不要放入他们最喜欢的玩具熊或安全毯，这一点非常重要，因为他们日后将需要这些物品，第二喜欢的物品也许是更好的选择。
- 儿童和年轻人可能会表示他们不希望看到亲人，我们必须尝试了解他们的理由。重要的是确定他们的这个决定是出于恐惧或担忧（例如，他们的亲人可能呈现的遗容，对自己也许会伤心难过的顾虑），还是他们真心希望记住亲人在世时的样子。如果确实如此，则可以支持他们去瞻仰亲人的遗容。
- 如果因外伤导致死亡，并且遗体受到严重损坏，您也许希望对应否让儿童瞻仰遗容而寻求建议。在大多数情况下，没有受到外伤影响的部分遗体是可以被观看和/或触摸的。

参加葬礼

- 通常，儿童参加葬礼可以对他们有所帮助。重要的是让儿童知道将发生什么（例如，谁将和他们在一起、灵柩将放在哪里）并有机会提出问题。让一位值得信赖且熟悉的成年人陪伴他们，而且这位成年人也乐于为他们提供支援并回答他们可能提出的任何问题，这样也会对他们有所帮助。
- 儿童可以选择直接参加葬礼（例如读一首诗或在灵柩上放一朵花）或间接参加葬礼（例如为献花写一张卡片或选择一家捐赠的慈善机构），这些参与都会对他们有益。
- 如果您或儿童对死后的世界有特别的看法，一起分享这些看法会令人感到欣慰。

参加埋葬/火葬仪式

- 一些成年人不希望儿童参加埋葬/火葬仪式，而另一些则想要他们参加。如果您希望儿童在场，重要的是让儿童做好准备，知道将发生什么并有机会提出问题。让一位值得信赖且熟悉的成年人陪伴他们，而且这位成年人也乐于为他们提供支援并回答他们可能提出的任何问题，这样将对他们有所帮助。
- 让年龄较大的儿童和年轻人拥有会否参加埋葬/火葬仪式的选择。
- 儿童也许会提出与埋葬和火葬相关的问题。儿童想要知道并询问一个人死后会发生什么，这是很正常的。重要的是提醒他们当一个人死亡时，身体将不再继续运转，不再需要呼吸空气，亦不会再感到饥饿、饥渴、疼痛、炎热或寒冷。让乐于回答这些问题的人提供答案是很重要的。您也许感觉难以回答这些问题，因此可能会希望请您的直系亲属以外的人代为回答。

儿童在亲人死亡后的需求

在亲人去世后，当您也在忧伤，而您的情绪和体能资源有限时，仍要设法满足儿童的需求可能会令人沮丧。重要的是您要善待自己，不要对自己期望过高，并且记住您也需要支援。丧亲儿童会有许多需求，希望以下这些准则将对您有所帮助。

帮助儿童感觉安全

此时，儿童会难以与父母/护理者分离，这是很正常的表现。儿童可能会在房屋内紧跟着父母/护理者或要求坐在他们的膝盖上。

- 避免不必要的分离。如果必须分离，您应让儿童做好准备。
- 拥抱、依偎及情绪安慰会对儿童有所帮助。儿童需要安全感，即使您在伤心时仍能照顾他们，他们仍然是重要和备

受爱护的。

- 重新制定或建立生活规律（例如睡觉时间、就餐时间、日常活动）将对儿童起有帮助。当儿童知道做什么及期待什么时会感到最安心，而生活规律将对此有所帮助。重新制定界限及正常规则对帮助儿童感到安全和安心非常有益。
- 在失去亲人后，儿童的睡眠也许会受到干扰。他们会经常做恶梦，例如有人会把他们带走，或其他家庭成员将要死去。此时，他们需要保证自己是安全的。让一盏灯一直亮着也许有所帮助。幼儿可能会要求在您的床上睡觉，但因为这可能是一个难以改变的习惯，所以最好还是安慰他们并帮助他们回到自己的床上睡觉。
- 确保儿童生活中的重要人物（例如老师、护理者、青少年领袖）知悉儿童亲人离世的消息，以便他们也能提供支援。

帮助儿童控制情绪

儿童可以向成年人了解悲伤，您可以在他们面前表现出适度的情绪，只要他们得到您为何伤心或生气的解释。儿童需要找到表现他们对亲人的生死有何感受的方式。

- 儿童需要知道，即使当非常令人伤心的事情发生时，他可以悲伤，但同时他也可以快乐、开心和玩耍。他们仍然需要庆祝生日及特别的时刻。幼儿也会通过参加活动重演他们失去亲人的经历。
- 儿童与家庭成员和朋友之间具有非常独特和特别的关系，这经常以友爱为特征，但有时也伴随着愤怒。亲人去世后，儿童经常会对这些愤怒感到内疚，重要的是让他们知道这是很正常的。我们需要提醒儿童，他们所说所想的任何事情都不会造成某个人死亡。逝去的亲人仍然爱着他们，这将有助于安抚儿童。向儿童重提他们曾为亲人做过的好事，鼓励他们留下美好的回忆。
- 儿童可能会通过攻击行为表现他们的悲伤。这可以表现为在家中发脾气或与兄弟姐妹争吵，在学校出现课堂纪律问题或与朋友吵架。这是他们对失去亲人的不公平表达愤怒的方式。他们也许会责备您允许这种事情发生或对自己被遗弃而发怒。您应让他们注重保持良好的行为，坚决制止您感觉无法接受的行为。您可以与他们好好沟通，帮助他们处理他们的愤怒。

帮助儿童分享回忆

分享对亲人的回忆，谈论逝世的亲人，观看照片、视频/DVD录像和遗物，对儿童来说都很重要。

- 让儿童有时间与属于亲人的衣服和物品在一起会对他们有所帮助。随着时间的过去，当您准备就绪时，让孩子选择一些他们可以珍藏的物品会对他们有益。
- 将特别物品放入“记忆箱”或制作写有分享经历的剪贴簿都是一些其他的纪念方式。
- 为儿童保留特别回忆和照片非常重要，尤其是对可能没有太多亲人印象的幼儿来说。

为儿童寻求支援

许多家庭会设法获得来自其他家庭和朋友的支援，或宗教团体和社区团体等其他来源的支援。如果您希望讨论儿童对失去亲人的反应或获得进一步的信息，以下机构可以提供建议和安慰。同样，如果您担忧儿童表现出不寻常的行为或感觉他们可以受益于来自家庭以外的支援，这些机构亦能提供支援和帮助。

本地支援组织 *

Barnardo儿童丧亲支援服务

面向丧亲儿童父母提供建议和信息

453 Ormeau Road

Belfast BT7 3GQ

电话: 028 9064 5899

www.barnardos.org.uk/childbereavementservice

Cruse丧亲辅导 (Cruse Bereavement Care) *所有类型的丧亲服务*

Regional Office

Graham House

Knockbracken Healthcare Park

Saintfield Road

Belfast BT8 8BH

电话: (028) 9079 2419

www.cruseni.org

帮助热线: 0844 477 9400

记住我们的儿童 电话: (028) 9079 7975

家庭创伤中心 (Family Trauma Centre) *因突然性或外伤性死亡而受影响的儿童*

1 Wellington Park

Belfast BT9 6DJ

电话: (028) 9020 4700

国家支援组织

儿童丧亲网络 (Childhood Bereavement Network) www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

温斯顿的愿望 (Winston's Wish) www.winstonswish.org.uk

儿童丧亲慈善会 (Child Bereavement Charity) www.childbereavement.org.uk www.childbereavement.org.uk

贝尔法斯特健康与社会护理信托机构的信息

贝尔法斯特健康与社会护理信托机构在公共网站上设有一个丧亲页面。它提供本手册及系列的其他手册中含有的信息。

网址为: www.belfasttrust.hscni.net

在贝尔法斯特信托机构,我们乐于了解并倾听我们的患者及其亲属的经历。如果您希望对护理的任何方面提出意见,请将您的意见转寄至:

Trust Bereavement Coordinator (信托机构丧亲协调员)

1st Floor

Bostock House

Royal Group of Hospitals

Grosvenor Road

Belfast

BT12 6BA

如果您对护理的任何方面感到不满并希望进行投诉,请联系:

Complaints/Patient Liaison Manager (投诉/患者联络经理)

McKinney House

Musgrave Park Hospital

Stockmans Lane

Belfast
BT9 7JB