



家长如何与儿童讨论死亡？

小鹿4岁的时候，疼爱她的奶奶因罹患肝癌而去世。害怕小鹿太年幼，无法承受失去奶奶这个噩耗，大家都瞒着小鹿说，奶奶去远方的舅舅家做客了。过了几天，小鹿吵着要和奶奶打电话，小鹿的妈妈找各种借口阻拦。看得出，小鹿听不到奶奶的声音，非常失落。她总是一个人嘟囔着：奶奶怎么总也不给我打电话？她什么时候能回来看我呀？她是不是不想回来了呀？有时还盯着入户门出神，玩具都从手上掉下来了。有一天看完动画片后，小鹿冷不丁地发问：是不是我的奶奶被老虎吃了呀？妈妈意识到，单纯的欺瞒可能并不太能解决小鹿的苦恼。

实际上，回避谈论死亡并不能让孩子绕过死亡的议题。心理学家注意到了，受信息技术发展的影响，3岁儿童就能接触到“死亡”这个词汇，并开始对死亡表现出好奇，比如长时间地注视十字架或骷髅头的图形。4岁儿童已经能够理解死亡概念的基本意义，并和其他儿童讨论死亡；而部分5~6岁儿童可以理解“死亡意味着心理功能丧失”。这说明，从幼儿期起，儿童对死亡概念已经表现出了认知需求和认知能力。

相较于儿童，成人对讨论死亡的态度则更为保守。在他们看来，死亡是一个沉重的话题，讨论死亡就带着很不愉快的感受，是一种消极暗示，会给自己带来霉运。

实际上，死亡的议题就是认识死亡、了解死亡带给个人的意义、对死亡的态度、个人选择如何处理自己的身后事等，通过讨论死亡，最后建构起个人的死亡观，这是现代人不可逃避的重要人生任务。

虽然死亡是一个让儿童费解的抽象概念，但否认死亡容易让儿童无法认识死亡的真相，压抑生命的感受和体验，尤其是面临植物凋零、宠物死掉、亲人亡故、同伴遭遇车祸等意外，甚至儿童患绝症等重大失落，如果缺乏足够的心理准备，会带给儿童巨大的心理冲击和创伤。此时，应给予儿童一个包含死亡教育在内的心理辅导。儿童教育家越来越认识到，生老病死都是不可避免的现实。通过死亡讨论，让儿童体验挫折和不如意（包括死亡带来的严重丧失感），都是赋予生命意义的良好措施。

如何对孩子进行死亡教育呢？家长是孩子的第一任导师，在学习认识和接受死亡这个重大人生任务上，家长可以从以下几方面来着手：

第一、家长要有开放的态度

对于死亡，家长一定要持有坦率而直接的态度，既不要用晦暗的语言去渲染死亡的悲伤和凄婉，造成儿童对死亡的难过情绪和回避心态；更不能用威慑性的话语去吓唬孩子，如“你不好好上幼儿园，你爸爸晚上会到梦里来骂你的”“你看，就是你不听话，爷爷都被你气死了”儿童并不清楚死者离世的真实原因，他们会带着负罪感生活。也许要过很久，他们才会明白，死者的去世与自己没有直接联系，但对孩子来说，受欺骗和背着压力的过程会让他们过得很艰难。

家长不要糊弄孩子，要根据不同年龄阶段来告诉他们，什么是死亡？如何发生的？对0~4岁的婴幼儿，可以用一些比喻的方法拟人化来解释死亡，比如死亡就是鲜花到了秋季会逐渐掉叶，熬不过寒冷，慢慢枯萎；死亡就是一辆小汽车玩久了，零件都坏掉了，无法修复，不能再玩了，因为小汽车不会再跑了。对于4~7岁的儿童，要告诉他们死亡是不可逆转的，意味着社会功能丧失，比如不会再与家人交谈说话了，不会上学（上班）了，再也不能参加家庭聚会了，只能思念他无法再见到他……家长要提醒儿童，生命需要爱护，要回避危险的事情和场景，比如过马路要看路灯，不要在楼顶边沿玩耍，不要私自下水等等，逐渐培养儿童的生活安全意识。对7岁以上的儿童，家长要给儿童传授科学的知识，通过走访博物馆、科技馆、医院探视等方式，让儿童了解死亡的科学内涵，比如停止呼吸、脑部死亡、心跳骤停等。家长要逐渐给儿童传递健康的生活方式，比如注意饮食搭配、添减衣物、控制情绪、保持内心健康等等。

第二、要用仪式感来强化对死亡的敬畏

家长要告诉儿童，虽然整体

寿命有延长的趋势，但如果不注意敬畏死亡，生命的价值就要大打折扣。比如，闯红灯横穿马路虽然抢了时间，但却可能遇到车祸而导致残疾，后半生就只能以残缺的身体过活，这不是恰当的行为。

言语劝告可能让儿童有个模糊的印象，但无法规范他们的行为。为了让儿童更清楚地感受到这一点，家长可以通过病房探视、参加葬礼、扫墓等仪式性的活动，让儿童感受到现场的气氛，通过目睹在场成人悲戚的面容、耳听啼哭的悲声、鞭炮声和现场沉闷而压抑的话语，体会到死亡带给人们的哀伤。这会让儿童从仪式行为里看到，一个人死亡带给社会的影响非常重大，个人的生命并非无足轻重。

当然，有些儿童比较懵懂，他们并不会在意现场的环境，也不关心仪式过程。他们会在现场欢乐地追逐打闹，无拘无束的玩耍，这也是可以的。家长不必介意，认为他们没心没肺。他们需要更多的时间和心理成熟来认识死亡，要允许儿童存在较大的个体差异。

第三、让儿童学会应对哀伤

儿童了解了死亡的内涵，不可避免会产生一些哀伤反应，这是他们理解死亡后，体会到一种深深的丧失感。他们会伤心流泪、不愿意与重要他人分离、害怕意外发生、不肯独自入睡等。这说明儿童已经懂得关系联结的意义，他们更愿意维护和促进家庭人际关系，但还没有学会化解烦恼。这需要家长用丰富的人生智慧来引领儿童，让他们学会接受生命中的意外和关系挫折。

处理哀伤的方式有多种，比如参加追悼会、讲述自己与死者生前的故事、画一幅图画、给死者说悄悄话、带着鲜花去祭奠等。小朋友立立不幸罹患癌症去世了，他的朋友兜兜难过晚饭都吃不下去了。兜兜妈妈见后，就问他：“你是不是有话想说给立立听？”兜兜点了点头，妈妈就拉着兜兜去了书房，然后听兜

兜抽抽搭搭地讲了好几件立立的往事。眼瞅着兜兜的情绪难以平复，兜兜妈妈就建议他说：“我们来画一画你和立立的故事吧！”兜兜点头同意，用纸笔画了一幅图画。画完后，兜兜的妈妈让兜兜拿着画，对着窗户，教兜兜说了几句话：“立立，我很想你！我不会忘记你！你永远是我的朋友！”说完后，兜兜慢慢安静下来，拭干了眼泪，跟着妈妈回到了餐桌。

第四、通过绘本阅读对儿童进行死亡教育

绘本是带彩色图画和少量文字的故事书，是最适合儿童阅读的材料。众多经典的儿童绘本，不乏描绘死亡的主题内容。这些绘本充满了童趣和人文关怀，用诗歌一样的语言对生命的流逝做了最为哲学的诠释。国外有许多广受好评的绘本（picture book）已有中译本，比如《爷爷变成了幽灵》《奶奶的护身符》《安德烈的愿望》《当奶奶不在了》《爷爷的天使》《小伤疤》《死了10000次的猫》《罐的礼物》《爸爸的围巾》《当鸭子遇见死神》等，这些绘本都取材于幼儿生活实际，能够最大限度地帮助家长降低死亡的晦暗色彩，无需过多解读，就能让儿童从中了悟生与死的含义。

家长可以使用一种“参与式教学法”，就是全家人一起扮演故事的角色。为了更为逼真再现故事的人物，可以让家庭成员装扮成人物的形象。有时，还要请其他家族成员一起加入家庭故事会活动。通过角色扮演，让孩子模拟车祸后，自己成为孤儿的悲凉处境；或是模拟同伴落水后，该如何呼救；或是扮演突然受伤后，身边空无一人，该如何自救等场景，让儿童在模拟中学会保持冷静，用各种方法来求助和解决问题。通过这些活动，让儿童学会心理重建，能够主动地从哀伤中逐渐走出来，重振信心去迎接未来的生活。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

