



家里的小金鱼死了 萌娃悲伤不能自抑 如何和孩子聊死亡 心理专家教你“尺度”

清明节,是中国传统的祭祖和扫墓的日子,在这一天,人们祭祀祖先和去世的亲人,表达孝道和对死者的怀念。

很多家长也趁着这天,让孩子了解清明节的来历和习俗,学习与清明有关的诗词,可是,当孩子不断追问关于死亡的话题时,不少家长却“哑口无言”,无从招架。

趁着今天正清明,我们不妨为孩子补上“死亡教育”这节课。

□现代金报 | 甬上教育 记者 陈嫣然

育儿难题

如何正确引导孩子面对「死亡」话题

“家里的小金鱼死了,我家孩子足足哭了两天!”最近,乐乐妈的育儿路上出现了一道硬坎,让她头疼不已,甚至还发圈求教:怎样才能让一个5岁的孩子接受“鱼死不能复生”这个现实?

乐乐妈说,小金鱼是前些天从花鸟市场买的,儿子亲自挑的,还给它取了名字,喜欢得不得了,每天上学前放学后都要到鱼缸边上看两眼,喂好粮才心满意足地离开。

“发现鱼死了,那叫一个伤心啊,捧着鱼,眼泪扑簌扑簌往下掉,怎么劝都没用。”乐乐妈和乐乐爸商量,要不悄悄再买两条金鱼,告诉孩子小金鱼被救活了,但被爸爸否决了,说倘若又死了,岂不是没完没了地补,不能惯着孩子。

“看着孩子这么伤心,哄也哄不好,我只好又带他去买了新的小金鱼。”儿子的注意力被新的小金鱼吸引了,可乐乐妈的心里还是隐约不安,“如果下一次小金鱼又死了,面对儿子的暴风哭泣,该怎么办呢?”

面对死亡,是每个人都会经历的课题,哪怕年幼的孩子,也不例外。如何与孩子开启这个话题,并给予正确的引导和教育,对很多家长来说,这事不太好拿捏。

“孩子这么小,听得懂吗?”

“长大了自然会知道了。”

“讲过,但没有深入探讨。”

“和孩子尝试过交流,告诉他,你会长大,妈妈会变老,他眼眶就红了,再说到长大后离开爸爸妈妈,独立生活,那就开始暴哭了,话题就进行不下去了。”

说轻了,担心孩子漠视死亡和生命,说重了,又怕孩子徒生恐惧,留下阴影,采访中,有些家长希望可以获得更多的建议和指导。

学校做法

在教室里设计纪念角,怀念逝去的小金鱼

“虽然‘金金’不在了,但我们还是会想起和它在一起的快乐,对不对?”清明节前,在宝韵华城幼儿园国际五班的教室里,一群孩子正在老师的陪伴下,为小金鱼金金举行告别仪式。

只见孩子捧着一个漂亮的盒子,轻轻地放在教室里的书架上,盒子外壳上贴着小金鱼的画像,盒子里装着每个孩子亲手为小金鱼画的画,有两个女孩子还在盒子的两边摆上两盆小绿植,显得温馨可爱。

面对死亡,接受死亡,怀念逝去的生命,珍惜当下的生命,是宝韵华城幼儿园国际五班孩子们在小金鱼身上学习到的全新能力,而发现这个可教育时刻需要老师的智慧。

“这学期初,有孩子带来两条小金鱼,放在班里的生态角,很招小朋友们的喜欢,还取了名字,叫‘金金’和‘嘻嘻’。”李老师说,没想到几天前,幼儿园里蹿进来一只野猫,一下子把“金金”捞走了。孩子们发现后,都很难过,自发地围着鱼缸讨论起来,有的说“‘嘻嘻’一定很孤独”,有的说“把小乌龟邀请到鱼缸里玩”,还有的孩子甚至悄悄地抹起了眼泪,“看到小伙伴哭了,有些小朋友还会主动地上去拥抱,给同伴安慰,让老师们都忍不住眼睛发酸。”

为了帮助孩子排遣悲伤的情绪,老师们引导孩子用画笔,将对小金鱼的喜爱、不舍和思念画在纸上,并找盒子装起来,放在班级里一个显眼的位置,作为小金鱼的纪念角。

老师李雅解释,这样做不仅能够使孩子们的情绪得到有益的宣泄,并且还传递给孩子们这样一个信息:和小金鱼“金金”在一起的日子是美好难忘的记忆。

后来,老师又发现,孩子们发起了“嘻嘻保卫战”,一起搬了一把小椅子,盖在鱼缸上,以防最后这条小鱼也被野猫抓走,可见用心良苦啊。“这个举动可以看出,孩子们已经从伤心的情绪中走了出来,并且更加珍惜身边的小动物了。”李老师说,在幼儿园生活中,生态角是对孩子进行生命教育的常规课程,能够较有效地帮助孩子从“必然的死亡”的理解延伸到“有意义的生命”的思考,从而将对死亡的恐惧转化为对生命的热爱。

专家建议

家长首先要接纳孩子悲伤的情绪

正巧,北仑区教育局教科所心理健康教研员张越最近也经历了相同的育儿难题,家里的小金鱼“阿紫”死了,5岁的孩子难过得把小金鱼握在手心,不断喂食,希望小金鱼“起死回生”。

“死亡教育的意义,对于幼儿来说更加深远。”既是心理健康教研员,又是5岁孩子的妈妈,张越对这个话题也很感兴趣,她告诉记者,通常情况下,幼儿从四至六岁开始对死亡产生了意识和好奇,如果在这一时期没有得到家长、教师的正确教导,建立起科学的生死观,那么孩子就很容易通过其他途径了解死亡,受到那些夸大、不实、扭曲信息的影响,从而产生错误或片面或极端的死亡认知,比如害怕死亡、虐待小动物等。

张越建议,当面对死亡时,家长首先要接纳孩子的情绪,不逃避、不欺骗,“有的孩子会有非常悲伤的情绪,家长最好不要指责孩子,‘不就是个小动物吗,有什么好哭的’,这样的话否定了孩子的情感,极易导致孩子以后对生命漠视,缺乏同理心。”

其次,要和孩子一起正视死亡,让孩子知道任何生命都有起始和终结,都会经历死亡,这是一件不可逆的事情。同时,也要注意不能过分美化死亡,给孩子不切实际不真实的幻想。

“孩子对死亡的恐惧往往来源于对改变、对分离的恐惧。”张越举例,爸爸妈妈上班去了,自己喜欢的玩具丢了,最好的朋友搬家等,这些意味着改变和分开的事件都构成了孩子对离别的初始概念。同样,也正是父母对孩子进行生命教育的起点。

“不断地提问,是因为孩子对死亡的不了解,他们需要通过提问、讨论、理解,降低对死亡的不安和恐惧,这个时候,我们要充分地理解他们,在如实地告知后,给予孩子更多的安慰,更多的拥抱和情绪支持都是很有必要和帮助的。”也就是说,当孩子感到自己是安全舒适的,是被关心的,他们就会慢慢接受“死亡”不是一个应该让人特别恐慌甚至陷入长久悲伤的事了。

除此之外,和孩子一起阅读一些有关死亡的绘本,《一片叶子落下来》《爷爷变成了幽灵》《再见了艾玛奶奶》等,学习健康安全相关知识都能帮助孩子平稳地度过“死亡敏感期”。

“正值清明时节,通过对祖先的祭扫,寄托哀思,也是非常合适的生命教育。”让孩子有机会用自己的方式纪念逝去的亲人:送上一束鲜花、选择一张珍贵的照片、写一段话,这些参与的过程,也会让孩子对“死亡”这件事更有掌控感。