



策划:龚丹枫 陈晓璇
统筹:卫轶 何宁
特邀专家:徐航航(广东省教育研究院跟岗教研员,高中心理健康高级教师)



一周 热话题

“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂”。清明节,大多数广东家庭都会回乡祭祖。对于家长来说,清明时节是最佳的生命教育时机。心理老师们一致认为,生命教育的本质是情感教育,涉及多方面的情感,这也是家长和孩子在长期相处过程中特别需要注意和培养的方面。面对幼小的孩子,我们如何开口给他们讲死亡?面对青春期的孩子,当其目睹了亲人的离世,如何去正确引导TA?如今越来越多学生不堪学习和生活的重压,会选择自伤、自残甚至自杀等行为,如何让他们珍爱自己,真正意识到生命的意义?本期“一周热话题”,我们来聊聊生命教育。

本栏目由广东省教育研究院、全省心理教研员及心理健康老师共同打造

面对幼小的孩子,我们如何启齿『死亡』

孩子通常在3-5岁会对死亡产生好奇。“但这个阶段的孩子对死亡的理解和表达通常比较模糊和抽象,他们可能觉得死亡是暂时的、可逆的、不是最终的;死人可以复活;死亡就像睡着了或者外出旅行了。”中山市东区朗晴小学心理老师雷小云表示,如果幼小的孩子向家长问及死亡,家长不应立刻回避,否则容易使孩子认为死亡是一个神秘的、不能公开讨论的话题,这会使孩子感到害怕。家长应根据孩子的理解水平,用简单诚恳的方式回答孩子。

家长可以先去了解清楚孩子问及“死亡”的原因。雷小云表示,如果家中有亲人或宠物死亡,孩子对死亡产生疑问是很自然的。“家长可以明确地告诉孩子,亲人或宠物死亡后是不能复生的,我们可以带着孩子郑重地向死去的亲人或小动物告别。孩子也可能是通过故事、电影、书籍或大人的聊天中听到了死亡的概念,此时,家长不妨向他详细地说明人从生到死的自然过程。”

雷小云提醒家长,要用恰当的词语如实描述死亡。“与孩子谈论死亡时,家长要使用恰当的词语,让孩子理解死亡是生命的自然规律,描述死亡时应指出正常身体功能的结束,如心跳停止、没有呼吸、没有感情、不是睡着、不能思考。避免用含糊其辞的语言搪塞这个问题。如‘死亡就是睡着了,再也不会醒来了’,孩子可能因此产生对睡眠的恐惧,担心自己睡着以后再也不会醒来。”

“也没有必要把人死后要去的地方说得太美好,例如‘去了天堂’,这样可能让孩子向往死亡,无敬畏之心,更不能把死后说得太恐怖,例如‘下地狱’,这样会加深孩子的恐惧。”雷小云强调,家长要告诉孩子,死亡是一种不可逆转的状态。

值得注意的是,家长在与孩子讨论死亡的话题时,要让孩子明白生命的有限和珍贵,培养他们的责任感和珍惜生命的意识。还可以鼓励孩子努力成长,让自己的生命更加有意义。

雷小云建议,对于幼小的儿童而言,家长可以通过一些绘本,帮助孩子更好地理解死亡。例如《汤姆的外公去世了》《爷爷变成了幽灵》《一片叶子落下来》等。

支招

如何消除孩子对死亡的恐惧?

不少家长坦言,一旦孩子知道了死亡就是生命没有了,什么都没有了,孩子会对死亡特别恐惧。如何才能消除孩子对死亡的恐惧呢?雷小云给出了以下建议:

1. 尝试引导孩子表达悲伤害怕等情绪。

我们可以引导孩子学会表达自己的情绪。如“小宠物死了,我很伤心”“我害怕自己会死掉”“我不想妈妈死”……情绪被表达释放出来后,孩子对于死亡的恐惧会逐渐降低。

2. 塑造安全感。

如果孩子因为亲人或宠物的死亡而担心这样的事情发生在父母或自己的身上,家长需要向孩子说明白,亲人究竟是遇到了什么情况才突然死亡,并让孩子知道,这样的事情不会无缘无故地发生。虽然爸爸妈妈将来也会自然死亡,但那是很久很久以后的事情。

3. 了解恐惧背后的心理需要。

有的孩子害怕死亡是因为担心自己的安全,家长要注意不能拿死亡来吓唬孩子,做好孩子的安全教育,让孩子放心。有的孩子害怕死亡是因为对家人的爱与依恋,家长要多陪伴孩子,给孩子安全感,让孩子感受到家长和自己在一起。有的孩子可能是遇到了困难,是在表达自己的不良情绪,此时,家长要鼓励孩子表达情绪并给予陪伴和支持。

1

清明时节

是开启 生命教育 的好时机

生命教育的本质是情感教育

羊城晚报记者 何宁



图/视觉中国



2

如何让孩子正确面对『死亡』

当孩子逐渐长大,开始经历亲人的死亡,孩子们会有怎样的表现呢?江门市心理教研员张沛婵表示,面对亲人的去世,孩子的心理反应和应对方式会因年龄、性格和家庭环境等因素而有所不同。作为家长或监护人,正确引导孩子面对和处理这种悲痛是非常重要的。

“当至亲去世时,孩子可能会表现出多种不同的情绪和行为。这些表现可能包括悲伤、愤怒、困惑、孤独、无助感,以及对安全感的需求增加。孩子们可能会在不同时间表现出这些情绪,有时可能会通过行为问题,如退学行为、攻击性或学业成绩下降,来表达他们的悲伤。此外,孩子们可能会对死亡的概念感到困惑,不明白为什么他们的亲人不再在身边,这可能导致他们担心自己或其他亲人的安全。”张沛婵提醒,孩子有时还会隐藏自己的悲伤情绪,他们可能不知道如何表达自己的感受,或者担心表达悲伤会影响周围的人。“隐藏悲伤的表现可能包括过度沉默、避免谈论去世的亲人,突然变得非常独立,或者在不寻常的时候表现出快乐或兴奋,以掩盖内心的痛苦。有时,孩子可能会通过过度活跃、做噩梦、或其他身体症状,如头痛或胃痛来间接表达他们的悲伤。”

支招

如何陪伴孩子走出失去至亲的悲伤?

如果孩子无法接受至亲的去世,家长和监护人该如何帮助孩子呢?张沛婵建议:

首先,给孩子一个安全的空间,让他们可以自由地表达自己的感受,无论是好是坏。倾听他们的想法和担忧,不要试图立即解决问题,



不想说再见 ——我该如何面对亲人离世?

广州市番禺区石楼镇中心小学
张思敏

一次心理课上,我们在讨论电影《寻梦环游记》中关于家庭、梦想与记忆的内容,我注意到小悦的眼中闪烁着泪光……

面对失去的勇气

小悦是五年级的学生,从小由爷爷抚养长大。爷爷不仅是她成长过程中的依靠,更是她最好的朋友和玩伴。不幸的是,在学期,小悦的爷爷因病去世,这对小悦来说,是一个巨大的打击。她开始变得沉默寡言,甚至在课堂上也无法集中注意力,一想起这件事就想哭。

回忆的力量

课后,我邀请她来到心理辅导室,希望能帮助她表达和处理自己的情感。刚开始,小悦非常抵触,不愿意谈论爷爷的事情,只是一直哭。原来,小悦曾看到爷爷在住院时插满管子痛苦的模样,她感到很心疼和难过,也经常会在夜里回想起爷爷住院的场景。我耐心地听她讲述和爷爷的回忆。慢慢地,她开始打开心扉,流着泪向我诉说她对爷爷的思念和对死亡的恐惧。我告诉小悦,对亲人的离世感到悲伤和害怕,这是很正常的情感反应。我引导她理解生命的有限性,同时也教她如何通过回忆和纪念来保存对爷爷的爱。

再见,我最爱的您

在第二次辅导时,小悦带来一些照片,我们一起制作了专属的纪念册,里面收集了爷爷的照片和一些小悦写关于爷爷的小故事。这个过程让小悦感到爷爷留下的记忆和爱依然存在。同时我还帮助了空椅子技术进行“告别仪式”,即在小悦面前摆一把空椅子,通过指导语让她进入冥想状态,从而鼓励她完成内心的“未完成事件”。“小悦,现在想象爷爷就在你对面的椅子上坐着,他对你微笑,很和蔼,很亲切,他向你挥手,但他似乎要慢慢远去,你想跟爷爷说什么?”继续鼓励小悦告别。“小悦,爷爷已经离开人世,他要走了,你不能再逃避了,但他的爱还在,并将永远留在你心里,记住爷爷这份爱!小悦,让爷爷安心走吧。”

这时,小悦迟迟不说话,过了很久,才带着哭腔说再见,紧紧抱着纪念册并表示会好好生活。

另外,我也向班主任反映了情况,建议鼓励小悦参与各类活动,让其逐渐将注意力转移到积极的事物上,减少对爷爷的过度思念,同时也有助于她建立新的社交关系和兴趣爱好。

班主任还与小悦的父母进行了沟通,建议他们多关注小悦的情感变化,给予她更多的爱和支持,但是也要避免“过度”关心,应帮助孩子投入新的生活。例如先接纳孩子的悲伤,再慢慢引导孩子关注美好的回忆。当看到孩子偷偷哭的时候,可以试着这样对孩子说:“我们知道你很难过,你很想爷爷,哭是很正常的,你想哭就大声哭出来吧!”在恰当的时候可以经常引导孩子去回忆爷爷在世时,经历的那些美好的事情。

爱的传递

通过一段时间的心理辅导和家庭的支持,小悦逐渐学会了如何面对和接受爷爷的离世。她明白了即使不能再和爷爷相见,但是她会永远想念爷爷。

小悦的故事也告诉我们,面对亲人的离世,尤其是对于年幼的孩子来说,需要的不仅是理解和关爱,更需要通过具体的行动和创造性的方式来帮助他们表达情感和纪念逝去的亲人,在心理上完成和亲人的最后告别。只有这样,他们才能在悲伤中找到成长的勇气,勇敢地继续生活。

支招

如何让孩子珍爱自己?

要让孩子珍爱自己的身体和生命,王秋英建议可从以下几个方面入手:

首先,家长应该给孩子提供足够的情感支持和安全感,让孩子感受到被爱和被接纳。同时,家长也应该尊重孩子的个性和选择,给予他们一定的自由空间和掌控权。

其次,学校和社会也应该提供更多的心理健康教育和咨询服务,帮助孩子学会应对挫折和压力的方法和策略。

再次,我们应该鼓励孩子多参加体育锻炼和其他有益的活动,让他们通过运动和玩耍释放能量和压力。

总之,生命教育的核心在于情感教育。我们需要关注孩子的情感需求,为他们提供一个充满爱与关怀的成长环境。只有这样,孩子们才能真正懂得珍惜生命、热爱生活,并在现实生活中茁壮成长。

3

能量,导致他们可能采取极端的行
为来反抗。”

王秋英建议,家长不要总是放大孩子的问题,“孩子成长中遇到的任何问题都应被视为成长的契机。家长的任务是提供支持和引导,而不是过度控制。通过理解和接纳,我们可以为孩子营造一个健康、积极的成长环境。”

支招

如何让孩子珍爱自己?

要让孩子珍爱自己的身体和生命,王秋英建议可从以下几个方面入手:

首先,家长应该给孩子提供足够的情感支持和安全感,让孩子感受到被爱和被接纳。同时,家长也应该尊重孩子的个性和选择,给予他们一定的自由空间和掌控权。

其次,学校和社会也应该提供更多的心理健康教育和咨询服务,帮助孩子学会应对挫折和压力的方法和策略。

再次,我们应该鼓励孩子多参加体育锻炼和其他有益的活动,让他们通过运动和玩耍释放能量和压力。

总之,生命教育的核心在于情感教育。我们需要关注孩子的情感需求,为他们提供一个充满爱与关怀的成长环境。只有这样,孩子们才能真正懂得珍惜生命、热爱生活,并在现实生活中茁壮成长。