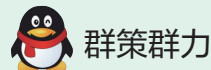




# 关于“死亡”这件事 您跟孩子开诚布公谈过吗



## 失落

### 女儿的朋友圈屏蔽了我

□洛教融媒记者 吕温

朱女士：最近，我感觉我和女儿冉冉（化名）的“距离”变远了。她今年上初二，以前放假在家时，经常更新朋友圈动态，有时一天能发好几条。前几天，我突然发觉她已经一个月没发朋友圈了，点进她的主页，只能看到一条灰色的横线。在我的追问下，她承认把给我屏蔽了。唉！养她十几年了，有啥不能给我看的，好失落啊！

七月的风：你是不是乱点评过她的朋友圈？如果有，还是改掉这个习惯吧，默默地当个看客就行。我女儿有一次在朋友圈秀她新买的衣服，孩子她爸评论了个“这件衣服不好看”，女儿不仅删了他的留言，还哭着和他吵了一架，说亲戚们都能看到这条评论，害她没了面子。之后，女儿的朋友圈就不对他爸爸开放了。

风度：你太玻璃心了。这个年龄段的孩子，有点儿小秘密再正常不过。你想看她的朋友圈，无非就是想多了解她一些，但说实话，这效果还不如平时多和她聊聊天呢！既然孩子不想让家长看，咱就别看，别因为这点儿小事和他们闹得不愉快。

宇宙飞船：我也把爸妈屏蔽了，主要是为了避免不必要的误会和担心。去年，我发了一条朋友圈“v我50，抚慰我支离破碎的心”。这本来是一句网络热梗，没想到却让爸妈担心了，他们以为我遇到了难事儿，还嘱咐我没钱及时说。为此，我解释了半天。一次两次还好，但解释的次数多了我也很烦，索性就屏蔽了他们。

柠檬酸：我也不喜欢别人窥探我的朋友圈。不过，我不会直接屏蔽，这一旦被发现有引起不必要的麻烦。我都是将微信好友设置分组，根据我要分享的内容，确定哪个组的好友可见。虽然烦琐，但也算实现了“朋友圈自由”，还不会引起不必要的麻烦。

国家二级心理咨询师、景华实验初级中学心理健康教育老师郭方方：处于青春期的孩子不希望家长过多干涉他们的社交，渴望拥有属于自己的空间，这是正常现象。

如果亲子关系没问题，不用太关注孩子是否屏蔽了自己，要允许他们有私人空间。不过，可以在日常交流中给孩子灌输安全知识，把握好网络空间上的尺度。如果亲子关系不好，建议及时修复。比如，先试着和孩子的好朋友等建立友好关系，也可以多了解孩子的兴趣爱好，找找共同话题，逐步获取孩子的信任。

#### ● 洛阳高招帮帮团

QQ 群号：521345851

#### ● 洛阳中招帮帮团

QQ 群号：438266522

#### ● 洛阳小升初帮帮团

QQ 群号：478625402

## 2 调查 和孩子直接谈“死亡” 六成家长觉得“不吉利”

针对孩子们无法正视死亡这一问题，本报记者进行调查。结果显示，超七成家长没有对孩子进行过死亡教育。在这些家长中，“不知道咋说”的家长占四成，觉得“不吉利”而讳莫如深的家长近六成。

不过，也有近三成家长认为，一味逃避“生与死”这个话题不可取，和孩子谈论“死亡”时不妨找准契机，开诚布公。

星汉灿烂：女儿五六岁时，因为读的睡前故事中涉及了死亡，她第一次表现出了疑惑和惶恐。我当时没有回避也没有美化，向她简单讲述了生命从起源到死亡的过程。同时，我还告诉她“死亡并不可怕，只要有人记得你，你就会永远存在”。女儿听后，若有所思。后来，她养的小鸡死了，虽然她也很难过，但并没有大哭大闹，还和我一起埋葬了小鸡。

寻寻觅觅：我觉得跟孩子谈论死亡要讲方法、讲技巧。如果孩子年纪小，说得太直白会吓到他们。我比较建议用动画或影音素材和孩子们探讨生死。前段时间，我和孩子

一起看了《寻梦环游记》。电影的灵感来自墨西哥亡灵节，诠释了人们对“生、死”的观念。影片在欢乐的氛围里表达生、死，以及爱、家族和传承，告诉孩子们，一些生命的消亡伴随着一些生命的成长，这样，孩子就不会对死亡有强烈的恐惧感。

冯冯：我儿子刚上小学时，对生死没有概念，在学校随意攀折花草，并以踩死蚂蚁、拆掉蜻蜓、蝴蝶等昆虫的翅膀为乐。为了教育儿子，我给他养了一只小仓鼠，并承诺如果小仓鼠能顺利活过一年，我就给他奖励。果然，当儿子开始自己照顾小仓鼠后，他与小仓鼠的关系越来越亲密，也渐渐明白了养育生命的不易，不再折磨小动物了。

茉莉花开：我女儿上初中时，因为外婆去世，陷入悲伤长达一年多。我和老公无能为力，最后给孩子报了远程教育课程进行心理疏导，其中包括“死亡和悲哀”“死亡和丧失”课程，这门课效果不错，帮我女儿走了出来。她学会了控制情绪，对死亡也没那么恐惧了。

## 3 提醒 正确对待亲人离世 并非孩子自己的课题

“死亡教育，探讨的其实是生命的价值和意义。”高级家庭教育指导师陈洁说，但是，可能受传统习俗的影响，我们大多数人会觉得“死亡是件不吉利的事情”，甚至连和“死”谐音的数字“4”都被人们所不喜，更别提大大方方和孩子谈论“死亡教育”了。这样的避之唯恐不及，很容易导致孩子在面对死亡时过度焦虑、紧张，或走向另一个极度，过度残忍、冷漠。

要避免出现上述情况，建议家长从以下几点着手——

● 家长正视死亡，不要谈“死”色变。当孩子询问有关死亡的问题时，家长不要逃避，如果不知道怎么说，可以向孩子传达这样一个观念：人的一生会经历三次死亡，一是心脏停止跳动那一刻，你在生物学角度上死亡了；二是认识你的人到葬礼上祭奠那一刻，你的社会地位结束了；三是最后一个记得你的人把你遗忘，那你就真的死了。

● 开始要趁早，过程要循序渐进。向孩子普及“生死”

概念，可从五六岁开始，通过选择适合他们观看的影片、绘本、故事等，循序渐进地输入。家长还可以抓住清明节、中元节等传统节日，给孩子进行“死亡教育”。

● 不要对孩子藏着掖着。大方地讨论死亡，远比让孩子独自去理解这件事要好。如果遇到植物、宠物、亲人、朋友死亡，家长没必要对孩子隐瞒，应该用孩子能理解的方式，向他们解释，并给孩子安慰。用分离来表述死亡，就是一个很好的方式。

“学校也应该加强这方面的教育。”伊滨区教体局心理健康教研员张海燕说，在小学阶段，建议老师通过故事、案例分析等形式，帮助学生理解生死；初中阶段则可以通过主题班会、主题演讲等活动，让学生在充分讨论和思维碰撞中树立正确的生死观；高中阶段，则可采用体验、参观、实践的方式让学生切身感知生命的意义，比如到敬老院义务服务，邀请医生、护士讲述与死亡零距离的接触等。

□洛教融媒记者 赵梦晨

## 1 烦恼 爷爷去世后 孙女“精气神”被抽走了

晨钟暮鼓：最近，我家死气沉沉，生怕哪句话说不对触痛了女儿——我实在不理解，都过去半年了，女儿咋还没从她爷爷去世的悲伤中走出来？老人算高寿之人，办完丧事后，连我婆婆、老公都很快走出来了，女儿却像被抽走了“精气神”一样萎靡不振，看到爷爷用过的东西、住过的房间都会掉泪。我知道，她从小被爷爷带大，与老人感情深，但一直沉浸在悲伤中也不是办法呀！我劝她别再难过了，但她根本听不进去。愁死我了！

卿卿我心：亲人死亡，孩子一时接受不了也正常。我儿子却不然，为了一只小乌龟钻了牛角尖。因为养了两年多，发现小乌龟死后，他陷入自责，怪自己没有好好关心小乌龟，没给它勤换水等。我觉得这不算大事儿，为了帮他走出阴影，又买了一只给他，他却说我在他伤口上撒盐，他以后再也不养乌龟了……

方丈：我儿子和你们的孩子是两个极端，他对生命一点儿敬畏都没有，对待生死表现得也很冷漠。前段时间，他奶奶去世了。在葬礼上，他哭不出来就算了，居然还玩手机看搞笑视频。想起老人在世时那么疼爱他，我就觉得自己养了只白眼狼。

悄悄雨：只是冷漠就算了，我儿子不仅没半点同情心，还虐杀过小动物。上小学时，他曾将家里养的小鸡一只一只从窗户扔了下去；上初中后，还捏爆过金鱼的眼睛。我质问他为什么，他居然轻描淡写地说压力太大需要发泄。我经常在电视上看到有人虐猫虐狗的新闻，我真担心儿子以后也会变成那样。

洛龙区高二学生琼琼（化名）：家人很少谈这个话题，而我对死亡最直观的认知源自高一。刚上高一时，我从同学那里得知我的初中同桌遭遇车祸去世。一想到以前朝夕相处的人再也见不到了，我就浑身冒冷汗，忍不住幻想自己死亡的场景。我将自己的感觉告诉妈妈，她却认为我“太闲了”，总想这些没发生的事情。可是，我忍不住一直想，根本无法克服对死亡的恐惧，我怀疑我患上了心理疾病。

