

“生病、老去、死亡……生死，是每个人躲不开的生命规律。由于传统习俗原因，死亡，对于很多中国人来说是一个忌讳的词。而死亡教育，一直以来在孩子的教育中也是缺席的。刚刚过去的清明节，不少教育工作者抓住踏青扫墓的契机，和孩子们探讨“生与死”的教育，以期让孩子尊重生命，珍惜当下的每一天——

清明节，这样与孩子聊“生死”

英雄墓前的生命课

张自恒



英雄墓前，也是一堂励志的爱国主义教育课堂。
张自恒 摄

哀，表达我们的崇敬之情。

我们凭吊结束后，孩子执意不肯离开，默默地盯着英雄，仔细地看着人们留下来的鲜花、祭品与怀念的文字。还有凭吊者送了一架歼-20战斗机模型，这是人们对英雄的告慰，更是对英雄的怀念。

距离王伟的墓不远，是女排“五连冠”主力——杭州姑娘陈招娣的墓。墓碑照片上，怀抱排球的招娣，依然神采奕奕，斗志昂扬。很可惜，在57岁时，陈招娣因病而逝，最终她回到了自己家乡——杭州，永远躺在苍松翠柏丛中。本土的英雄，愈加有一种亲切与感召。特别是前段时间《中国女排》的上映，让全国上下更重温了当年的女排精神，“女排精神不是赢得冠军，而是知

道有时不会赢，也会竭尽全力，是一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上尘土，依然眼中坚定。”我是伴随着女排长大的，是当年她们“五连冠”的精神，鼓舞着我战胜学习的困难，不断地赢得自己的未来。如果说我有今天，那真的离不开中国女排。

风很大，微寒，我们心情沉重，继续前行，我们来到了科学家吴平校长的墓前，他的墓碑是由他出版的专著组成的。2014年吴校长因车祸而去世，车祸发生十分钟后，我曾开车路过现场，当时还没有开始救援，车辆已经排起了长龙。人的生命是脆弱的，任何的风吹草动、自然灾害，都足以伤害一个人的性命。特别是当今社会迅猛发展，汽车日益增多，各类

交通事故频发，任何一念的不小心或者大意，都可能造成不可挽回的损失。

我站在风中，仰望山上郁郁葱葱的草木，我尽力克制自己。我与孩子慢慢探讨人活着的意义：生前为人民服务，死后才会被人民怀念，精神才会永存，就像王伟与陈招娣。同时生命也是脆弱的，我们更要珍惜生命。生命是父母赋予我们的最好礼物，珍惜生命也是对父母最大的孝与馈赠。

回望走过的路，再回头看看风中的英雄，想想他们的父母兄弟姐妹们，我含着眼泪告诉孩子：珍惜生命，努力学习，报效祖国。

（作者单位：杭州市余杭区太炎小学）

死亡话题 应分层分年龄说

周世恩

生老病死，是每个人无法躲开人的生命规律；聚舍分离，是每个人一生的必修课；死亡教育，同样也是教育中无法规避的一环。

笔者认为，进行“死亡教育”，一定要遵循以下几个原则：一、不回避原则，不回避死亡，才能和孩子谈清楚死亡；二、分层教育原则，年龄不同，死亡教育方式不同；三、客观原则，和孩子谈论“死亡”，科学谈论生死，情感公允中立，不要让他们对死亡产生过度恐惧感。这三点原则，均是进行“死亡教育”的关键，而其中的“分层教育原则”，则是“死亡教育”实施的具体策略，也是“死亡教育”的重难点。

和幼儿（0~4岁）谈论死亡，且需“犹抱琵琶半遮面”。可以和孩子理性、科学谈论死亡，但无须深谈、直接，让孩子初步形成“死亡”的认识即可。家长可以用生活中常见的例子，让他们形成一些认识：心爱的玩具坏了，修不好了，告诉孩子“玩具坏了、没法恢复了”，这是玩具的“死亡”；树木枯萎了，第二年也不会再长出绿叶了，这是植物的“死亡”。如此，引导孩子通过观察日常生活，形成对“死亡”的初步认识，知道“死亡”是一件正常的事，无须惧怕、担心。

和儿童（4~7岁）谈论死亡，要明“生命如花花易凋”。本阶段的

孩子，有一定的社会认知能力，但认知不足，喜欢模仿、探索，难免遭遇一些危及生命的危险。“死亡教育”的侧重点，应让孩子明了死亡正常，但生命美丽；生命宝贵，但也脆弱无常。对孩子的死亡教育，应以“保护生命”为主线，对孩子进行一系列的交通安全、用水用电安全、防溺水安全、防自杀安全等“安全教育”。

和少年（7~13岁）谈论死亡，必定“吹尽黄沙始见金”。这一阶段的孩子，人生观、价值观开始形成，对世界，也有自己的认知、思考、看法。对生活中孩子提出的有关“死亡”的看法、问题，家长应不偏不倚，不避不挡，不带迷信色彩，科学地和孩子讨论、交流、矫正。若嫌语言表达不够直观，家长大可以把孩子带到自然博物馆、科技馆，在图片、音频、标本中，了解人的出生、长大、老去，了解死亡的真相。科学、公正地解释死亡，这个年龄的孩子就不会惧怕死亡，也会珍惜自己的生命。

绘本，是整个幼儿、儿童、少年阶段进行“死亡”教育的优秀媒介。像《长大做个好爷爷》《爷爷变成了幽灵》《活了一百万次的猫》等，都是幼儿、儿童认识死亡的最好素材。家长可以选择这些绘本，陪伴孩子阅读，对孩子进行“死亡教育”，一举多得。

（作者单位：广州市白云区培英实验学校小学部）

引导孩子生活细节中 理解死亡、体验失去

邓顺香

又是一年清明时，我们带着孩子约上三五好友，一起爬山踏青，此间不乏见到扫墓的行人。为了缓解孩子内心的恐惧，呵护孩子心灵深处对于美好生活的期待，在青山绿水之间，我们也跟孩子深入地探讨了“死亡与失去”的话题。

孩子，你还担心爷爷会死吗？

“爷爷那么老了，我害怕他会死。担心他死后，会下地狱受苦。”
“什么人会下地狱呢？”
“做坏事的人。”
“那爷爷有做坏事吗？”
“没有，爷爷是个好警察，他应该会上天堂。但我担心他见不到我，会难过，他很爱我。”
……

这是我们关于生命的对话。在他的话语行间，我看到孩子对年迈爷爷的各种担心。孩子的心里，对爷爷有着很深的情感依恋。

在几年前，我们在楼下送别当时已经只能靠打营养针维持生命的邻居爷爷回老家，然后没多久，老人家就去世了。孩子告诉我，他不想自己的爷爷也是这样。我感觉到孩子内心对死亡的深深的恐惧。“也许我们无法阻挡死亡，在爷爷还健在的时候我们可以为爷爷做些什么？”当我问及这个问题时，孩子说：“我可以为爷爷做些什么，告诉他我多么爱他；我也可以让他知道我有让自己

开心的能力，这样他就不会担心了。我可以多陪陪他，而且每天都开心一点。”孩子表示，虽然爷爷太老了，没有办法一起来爬山，但他决定收集一些沿途的植物，回家做成标本，与爷爷分享。

每天我们都在分别也在迎接新生

作为家长，我们要借助一些身边的案例来告诉孩子，每天我们都在分别。我们与时间分别，一日难再晨，每天都在悄悄过去，昨天永远都回不来了；我们与朋友分别，曾经跟你亲密一起玩的朋友，因为搬家或转学，慢慢地就不再联系了；我们与玩具分别，以前连睡觉都要抱在一起的玩具，突然有一天就被遗忘在角落了。分别是一个常态，而我们能做的，就是在拥有时珍惜，好好地享受当下，过好每一天。

同时，也要告诉孩子，分别的另一端，又是新的开始。记得孩子刚上四年级时，换了新班主任。最初，他时不时想去看看以前的班主任，后来慢慢地开始把新班主任的事情挂在嘴边，我知道他已经从怀念中开始接受新的老师了。邻居爷爷离开后，他们家又迎来了一位惹人喜欢的小宝宝，我孩子天天一回家就想去抱抱她、亲亲她，我们鼓励孩子在生活细节中去体验，去勇敢地迎接新的生活。

（作者单位：深圳市罗湖区教育局）

直面离别，是孩子成长中的必修课

马喆

短暂的分离，生死的诀别，看似人生必经之事，又有多少人知道如何面对？更不用说泰然处之。记得作家毕淑敏在《世界如锦心如梭》中提到，在加德满巴格马蒂河边，有一处闻名世界的文化遗产，帕斯帕提纳神庙，也叫“烧尸庙”。当地的孩子四五岁就见识露天火葬了。孩子们在火葬台周围嬉闹游戏。死亡，已经成为生活的一部分，习惯了。正因如此，那里的人对生命有着更为透彻的理解。是呀，“既然死亡在所难免，那么这种安然的态度，无疑更让人幸福。”毕淑敏如是说。

这份对生命的“透彻的理解”“安然”“幸福”从何而来？是冷血，是淡漠吗？当然不是，是内心强大而映射出的释然与豁达。如何引导孩子正确理解、面对离别，是孩子成长中的必修课。

陈述离别事实——让孩子学会分析判断

这些情景我们的日常生活中并不陌生：家中若有长者离世，追悼会、遗体告别是很少带孩子参加的；家人若生了重病（即使是父母），尽可能不告诉孩子，甚至以出差为幌子向孩子隐瞒真相；为了避免孩子的哭闹纠缠，妈妈们常说“你乖乖地在家等着，妈妈去给你买糖去”便溜之大吉……细细想来，这些所谓“善意的谎言”与“过度的保护”如同一道屏障，隔离了悲伤，也屏蔽了孩子本该经历的磨难与成长，致使孩子在应该学会勇敢、坚强的年纪却学会了逃避、退缩、软弱。“过度保护”的背后，是我们对孩子感知力的忽视甚或否定。大人不说等于孩子不知道，关键是孩子的猜疑、不确定而导致的焦虑、恐慌或许远比事实本身更加伤及孩子的身心。遗憾的是：在中国的家庭教育中，对很多敏感的问题习惯于避而不谈，一句“等孩子大了他自然就明白了”掩盖了所有难题。因此，陈述事实，帮助孩子学会正确分析判断，减少事件对孩子的负面影响，对中国父母来说尤为关键。

陈述事实，首先，要基于事实，不是歪曲事实，更无须伪装。其次，是在沟通过程中遵循孩子认知及心理发展规律，选择孩子能够听懂接受的言语，帮助孩子分析理解问题，做出合理化判断。再者，对于年龄大的孩子，无论是短暂的分别，甚或家人生病和去世，应如实告诉孩子。作为家庭成员，每个孩子都有权利知道事情真相、发展进程、最终结果，这是尊重孩子，更是教会孩子尊重、体恤他人的前提。

尊重离别情感——让孩子正确认识情绪

离别总是伤感的，人们无法摆脱因生死离别而带来的痛苦、焦虑、悲伤、恐慌等情绪。每个人的性格特点、思维模式、承受能力不同，所以当身处不同的情景、面对不同的人或时间，每个人的情绪各有不同。

幼儿内心的安全感尚未充分建立之时，最害怕的事情就是和妈妈分离。遗憾的是，我们在现实生活中常常会听到这样的回复：“你哭什么哭，妈妈是出去挣钱，又不是去死，有啥好哭的！”“你再哭，我就把你扔到幼儿园里，不要你了。”这样的沟通，不但无法平复孩子的情绪，责骂、侮辱、威胁只会加重孩子的不良情绪。因此，家长要尊重孩子的离别情感，耐心地向孩子解释，让孩子正确认识离别的情绪，有助于安全感的建立和健康心理的发展。

如何让孩子从内心深处接受离别？首先，要学会共情，简单地说就是感同身受。因为大脑发育是有规律的，我们不能要求孩子像大人一样客观、理智地思考问题、回答问题，所以我们必须放下身家、权威、面子，站在孩子的角度思考问题，才能和孩子处在一个频率交流。其次，肯定孩子的情感。“妈妈知道你离不开妈妈，所以你才会如此难过伤心，你希望用这种方式告诉我，你很爱妈妈，妈妈已经感受到了。你要知道妈妈也很爱你，所以妈妈一定不会把你一个人留在这里。妈妈答应你等我办完事马上就回来接你。”这正是家庭教育大师萨提亚所倡导的“一致性表达”在与孩子沟通中的运用。只有被理解、尊重、接纳，孩子的自我意识才可能真正形成并发挥积极调解作用，减少不安全感。

释放离别情绪，让孩子懂得自我调适。无论是积极情绪还是消极情绪我们都需要一个发泄的通道。从小学会自我情绪的调适对孩子后期的成长，特别是提升孩子的人生幸福指数有着至关重要的作用。

教给孩子自我调适的方法，首先，要转变家长对待和教育孩子的一些基本观念，例如“不许哭”，特别是针对男孩子，“就知道哭哭哭，别再让我看到你这样”“不许喊”“不许唱”……殊不知，这些正是孩子自我情绪宣泄的方式。不妨给孩子一个可以宣泄的空间时间，满足孩子的情绪及心理需求。其次，可以教给孩子一些积极有效的宣泄方式，如运动健身、听歌绘画、读书写日记、聊天倾诉等。年龄大一些的孩子可以通过深呼吸、冥想、身体扫描等方式进行自我调适。

请告诉孩子，离别的话题难免有些沉重。然而我们的生活中总有一些人、一些物会随着时光而慢慢地淡出我们的生活，离开我们的人生轨迹，所以，我们要教会孩子学会接受而不是一味地伤心、怀念。

（作者单位：新疆乌鲁木齐高新区<新市区>教育局）



生命生生不息
贺春兰 摄