

# 向孩子解释死亡 不同年龄段 说法

“我什么时候会死？”、“人为什么会死？”、“妈妈，你会不会死？”，五六岁的小朋友问你这些问题，你会如何回答呢？还好，这些问题不如“爸爸妈妈是怎么把我生出来的”这：尴尬，但总是怕答得不好，孩子懂了一半，又留着害怕和误解。的确如此，要回答得巧妙：清晰，还真得参考下面心理专家的意见。

从3岁起，小朋友就有对死亡的意识了，当他们问起死亡是怎么回事时，这是孩子成长中正常的好奇和对未知事物的担心，作为家长来说，给孩子明确而又温和的答案，就相当必要了。

### 弄清楚孩子为什么会问

一般来说，孩子是不会无缘无故问关于死亡的问题的，特别是关于自己的死亡，比如，我会不会死？在9岁以下的孩子中很少见。因此，要回答孩子关于死亡的问题，就要先弄清楚，他为什么会问这样的问题。

最好辨别的情况是家中有亲人或宠物死去，孩子发现曾经熟悉的人离开了，自然开始对死亡有想法。在这种情况下，如果孩子在3岁以下，解释不必过多，告诉他以后都不会再看到那位亲人或小动物在身边，等他大一些，再向他说明更详细的情况。

而3岁以上的孩子，则要明确地告诉他，人死是不能复生的，我们可以郑重地向死去的亲人或小动物告别，还可以向孩子解释，他们为什么会死去。

另外一些让孩子感觉到死

亡的情况，很多时候是因为孩子看的电影、书籍中，有关于死亡的内容。这种情况下孩子对死亡的看法不够全面，懵懵懂懂的知道有死亡这回事，但没有切身的体会。这时候不妨向他详细地说明人从生到死的自然过程，每个年龄段身体和心理都会发生变化，而如果遇到疾病、意外，人可能会死去，到老年时，每个人都会自然的死亡。

### 不要骗他

有不少家长会担心，跟孩子说得太明白，会让他感到害怕，于是常常对孩子说，“他去了天堂”，对此中山三院心理科医生王相兰说，向孩子解释时，没有必要把人死后要去的地方说得太美好，重要的是告诉孩子死亡是人生一种不可逆转的状态，最好不要说，他要离开一段时间这样误导孩子的话。

如果孩子因为亲人的离去而害怕这样的事会发生在自己或父母身上，我们需要向他讲明白，亲人遇到了什么样的事，所以突然离开了，而这样的事不会无缘无故地发生在他身上。在电影《阳光小美女》

(little miss sunshine)中，有这样的一件事。一家人出旅行，外公在旅馆中突然去了，小女孩大概只有六七岁，的妈妈在医院里抱住她，对说，“外公去世了，我们以后不会再见他，但你知道吗，很爱你。”这样的解释，也能好好地安抚孩子的情绪。

### 注意平时的用词

除了回答孩子的问题，长平时的情绪和言语，也会响孩子对死亡的看法。有一妈妈在经历离婚的那段时里，心情非常差，抱着女儿哭不轻易地说，“这么辛苦，不死了算了。”这样的话，特别在离异、夫妻闹矛盾，或情绪低落的时候，很容易随口就说出来。但年龄小的孩子听了这样的话，极易内疚，以为是自己做了错事，才让身边的人觉得痛苦或死去。

当然，遭遇不顺利的事，心情不好是难免的，王医生建议，不要在孩子面前表露对死亡的悲观，更不要随便说死。这些烦心的事可以找朋友或家里人说，而对着孩子，就要尽量克制。

信息时报记者 陈举



### 各年龄段孩子对死亡的认识

3岁以下：没有明确的概念，以为会动的就是生，不动的就是死。

3岁~7岁：知道死亡的人或动物不能吃、不能说话，但以为死亡是可逆的，死去的人会活过来，不是永久的消失；

不知道死亡会发生在自己和身边人身上，若看到亲人去世，会有分离焦虑，担心没有人照顾自己。

9~10岁：对死亡有比较全面的认识，知道人死不能复生。

### 给家长的参考书

在一些有关孩子心理发展的书籍中，比如学前儿童心理、儿童和青少年心理，都能找到如何教导孩子生命教育的内容。家长不妨结合孩子的具体情况，多了解那个年龄段对死亡的心态，参考书中的做法。

如果您有任何关于心理健康的问题，请发信至 xinli@xxsb.com，或编辑短信“YJG# 短信内容”至 106573023420，我们将请专家解答。

### 周五心理提点

## 大学新鲜人 宜读《变态心理学》

《变态心理学》？听起来有点可怕，但其实这本心理学普及读物的作用，是告诉大家心理问题的分类、判断和常识，所谓变态，只是从正常到不正常的一个连续变化。

据了解，目前一些高校已经把《变态心理学》作为选修课，因为现在仍然有许多学生对心理学知识不够了解，把一时的心理困扰当成心理问题，过于担忧自己是不是“有病”；又或者其实有心理问题，但是自己不知道，不愿意接受治疗，这两种情况对心理健康都很不利。

刚上大学的孩子，会遇到许多从前没有的人际关系的问题，这一本读物，能提供提供一些可行的参考。

信息时报记者 陈举

### 睇多D

## 心理健康 相关法律正在形成

据广州地区精神心理科咨询统计，抑郁、焦虑和睡眠障碍已经成为大家关注较多的三种心理疾病，而随之而来的是建立一个正规、完善的心理咨询及治疗体系，于是，精神卫生的相关法律也呼之欲出。据了解，我国正在筹备制定《精神卫生法》，目前草案已经形成，其中就有规范心理治疗领域的相关法律条文。相信不久后，心理健康这个日益受到关注的领域，也能有法可依，有条可循，为大家提供更有保障的服务。

信息时报记者陈举

### 身心课堂

## 九式瑜伽赶走压力

说起瑜伽的好处，可以列上好长一串，减压、帮助睡眠、缓解过敏和哮喘病症、降血压、降低焦虑……可好多人觉得自己身体不够软弱，看着瑜伽教练高难度的优美动作，不敢轻易尝试。其实不然，今天为大家介绍的这9式瑜伽，就不必花费太多时间，并且对身体柔软度的要求也不高。

准备活动：先进行几分钟的热身运动，让身体适度柔软和活跃。练习前，先保持全身紧张，然后将注意力集中在呼吸上，直到呼吸变得平静、均匀，想象空气像云一样在身边流动。在做瑜伽的每个动作时，每次呼吸间从1默数到10，随着数数逐渐放松身体。

注：孕妇练瑜伽，有降低压力和帮助生产的作用，不过如果以前没有练过瑜伽，最好在生产后再进行练习。

信息时报记者 陈举  
本版漫画：大包一号



① 单膝跪地，伸出右腿和左手，尽量向远处拉伸。



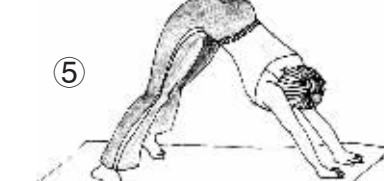
② 收回手和腿，双手撑地，换左腿和右手，再做一次。



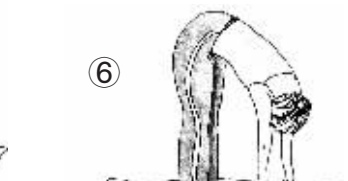
③ 慢慢下曲身体，双手伏地，额头贴地，均匀呼吸。



④ 伸直腿部，双手撑地，身体尽量向后仰起。



⑤ 手用力撑住身体，脚尖踮起，将身体推成三角形。



⑥ 慢慢站起，弯腰双手自然下垂。



⑦ 跪在垫子上，双手叉腰，尽量向后仰。可以做到的话，直到双手撑住脚后跟。



⑧ 跪坐下来，上身自然贴地。



⑨ 起立站直，双手从身体两侧缓慢上举，在头顶合十。