

# 和小孩子谈论疾病和死亡



当涉及到死亡时，小孩子需要简单而真实的解释。使用清晰、诚实的语言直接回答他们的问题。这里有一些和你的小孩交谈的小技巧。

**陈述事实。**说，“祖父的肺和心脏病得很重。他呼吸困难。医生们尽了最大努力帮助他康复，但他还是死了，”或者说，“Maria 阿姨去世了。她得了一种叫癌症的病（或者出了车祸，等等），尽管她还年轻，她的身体却因此变得疲惫不堪/受伤。”你也可以说，“当一个人去世的时候，意味着他不能再说话或者玩耍了。我们看不到他们，也不能再拥抱他们。死亡意味着他们的身体停止工作。”

**给出简短的解释，然后停顿。**在你陈述之后，等着看你的孩子是否有更多的问题。以他们的速度前进。当他们准备好时，他们会问你另一个问题。如果你提供的信息比他们要求的多，他们可能会更加担心或困惑。

**继续回答问题。**你可能会发现，当孩子们试图弄清楚发生了什么时，他们的问题会在几天或几周内突然出现。以下是一些幼儿常见的关于死亡的问题和一些示例答案：

- **祖父现在在哪里？**幼儿可能会被模糊的语言弄糊涂，比如：“祖父去了一个更好的地方”或“Maria 阿姨离开了。”年幼的孩子可能会相信这个人真的在另一个地方，或者被“离开”这个词搞糊涂了。有时死亡被描述为“回家”或“永远沉睡”。幼儿可能会开始害怕正常的活动，比如郊游后回家或睡觉。相反，提供一个反映你个人信仰的简单解释。
- **你会死吗？**认识到他们的恐惧，然后给予安慰。说，“我知道你为什么担心，但是我很强壮，很健康。我会在这里照顾你很长一段时间。”如果有人突然死亡，这可能需要更长的时间来度过，因为这会带来不少恐惧。耐心点。承认难以理解为什么会发生不好的事情是可以的。
- **我会死吗？会得癌症吗？会出车祸吗？**提醒他们为保持健康和安全所做的一切。你的孩子知道这个人是怎么死的，这一点尤为重要。你可以根据发生的事情调整你的信息。说，“我们吃得好，睡得好，去看医生，这样你就能保持健康，活得相当长。”或者，“我们在车里系安全带，遵守交通规则，尽可能避免事故。”
- **每个人都会死吗？**说实话。说，“最终，每个人都会死。大多数人在像祖父一样非常老的时候死去。”或者“有时可怕的事情会发生，人们突然死去，这是非常令人悲伤和害怕的。害怕和悲伤是正常的。我就在这里陪着你。”

- **如果我生病或受伤了怎么办?**承认每个人都有生病和受伤的时候。说:“生病或受伤并不意味着你会死。如果你生病或受伤,我们会照顾你。如果需要,我们会带你去看医生。”
- **我能死吗,这样我就能和爷爷/Maria 阿姨在一起了?**这个问题来自于思念亲人。这并不意味着你的孩子真的想死。保持冷静,说:“我知道你想和爷爷/Maria 阿姨在一起。当有人死了,就不能玩积木,不能吃冰淇淋,也不能荡秋千了。我也想他们,但他们会希望你做所有这些事情。”
- **什么是死亡?**请记住,年幼的孩子没有能力完全理解死亡。提供一个简单、具体的解释会有所帮助。说,“Maria 阿姨的身体停止工作了。她不能吃东西,不能玩,也不能移动她的身体。”

**你可能会看到他人去世对孩子的行为产生的变化。**即使孩子们不能完全理解死亡,他们也知道一些重要而持久的事情发生了。幼儿可能会大发脾气或者非常粘人。儿童也可能表现出睡眠或如厕模式的变化。这些变化通常是暂时的,当你以善意、耐心和一些额外的爱和关注来回应时,这些变化会随着时间的推移而减少。

**你的孩子可能会玩“死亡”游戏。**你的孩子可能会玩扮演游戏,其中一个玩具火车或毛绒玩具生病或受伤并“死亡”。这非常正常。孩子们通过他们的游戏向我们展示他们在想什么。考虑给你的孩子增加一个医疗箱或救护车。如果你让他们主导,可以加入他们的游戏。这种专注会随着时间的推移而淡化。

**小孩子可能会一遍又一遍地问同样的问题。**可能难以一直回答关于所爱的人死亡的相同问题。但这是你的孩子理解发生了什么的重要方式。幼儿通过重复学习,所以反复听到相同的细节有助于他们理解这一经历。

**和孩子一起谈论和回忆你的家庭成员是没有问题的。**说,“我们今天早上做爷爷最喜欢的松饼吧。我们可以在一起烘烤的时候怀念他。”或者“Maria 阿姨一直喜欢郁金香,让我们种一些来纪念她吧。”

**在孩子面前哭是可以的,并且解释为什么哭很重要。**说,“爷爷/Maria 阿姨去世了,我很难过。我想念他们。”如果你的悲伤变得无法承受,就应该得到支持。如果你孩子的悲伤是强烈的、持续的,或者影响了他们的玩耍或学习,他们可能也需要支持。向你的 HealthySteps 专家咨询。

扫描以获取更多信息

