

不闪躲：

好妈妈这样教孩子 直面生命和死亡

WHY DID YOU DIE?

----- 美国专业儿童心理学家亲子游戏养治大公开 -----

[美] 艾瑞卡·吕温伯格
陈超

著
译



40个亲子小游戏，每天10分钟，合理引导，让孩子正视生命、直面死亡。



辽海出版社

不闪躲： 好妈妈这样教孩子 直面生命和死亡

WHY DID YOU DIE

[美] 艾瑞卡·吕温伯格 著
陈超 译

 辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不闪躲：好妈妈这样教孩子直面生命和死亡 / (美)
吕温伯格著；陈超译. -- 沈阳：辽海出版社，
2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5451 - 3192 - 5

I. ①不… II. ①吕… ②陈… III. ①青少年 - 心理
健康 - 家庭教育 IV. ①G479②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004110 号

辽宁省版权局著作权合同登记：图字 06 - 2014 - 219

Why Did You Die: Activities to Help Children Cope with Grief and Loss
Copyright©2010 by Erika Leeuwenburgh

This edition arranged with New Harbinger publications

Through Big Apple Agency

Simplified Chinese edition copyright:

©2014 Liaohai Publishing House

All rights reserved.

责任编辑：刘波

责任校对：汉风

装帧设计：杜帅

出版者：辽海出版社

地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电 话：024 - 23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者：香河县宏润印刷有限公司

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：9.75

字 数：100 千字

出版时间：2015 年 5 月第 1 版

印刷时间：2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究

目录

Contents

▶ 写给家长的话	01
▶ 丧亲之痛和成长阶段	03
▶ 孩子悲痛的过程	07
▶ 复杂和有创伤性的丧亲之痛	11
▶ 写给小朋友的话	13
活动1 所有的事都变了	1
活动2 你能控制的和你不能控制的变化	4
活动3 你眼中的自己和他人眼中的你	8
活动4 你有很多情绪	11
活动5 你的人生是一次旅行	16
活动6 你有一个后援团	19
活动7 每个家都独一无二	22
活动8 一个让你感到舒适的特殊地点	25
活动9 已逝亲友送给你的礼物	29
活动10 万物皆有寿命	32
活动11 死亡有很多成因	35
活动12 你的亲人是怎样去世的	38

Contents

活动13	和亲友一起做过的特别的事	42
活动14	你的亲友喜欢什么	45
活动15	每人眼中的死亡都不相同	48
活动16	疾病、事故和自然灾害	51
活动17	死亡让身体停止工作	55
活动18	他的死不是你的错	58
活动19	葬礼	61
活动20	人们送礼物是为了表达关心	66
活动21	用来怀念逝者的地方	69
活动22	关于死后事的信仰	72
活动23	保持在一起的感觉	75
活动24	悲伤的感觉会变	78
活动25	人们表达悲伤的方式各不相同	82
活动26	希望事情可能会不同	85
活动27	回忆逝者的时刻	88
活动28	假装自己是个超级英雄	92
活动29	玩耍也没有问题	95
活动30	倾诉你的忧虑	98
活动31	当你感到愤怒时	101
活动32	有些事情改变了，有些没有	104
活动33	你永远都是你	107
活动34	带些东西去你怀念逝者的地方	110
活动35	你希望自己曾经说过的话	113

Contents

活动36	珍惜和已逝亲友的记忆	116
活动37	回忆很重要	119
活动38	和别人分享你的回忆	123
活动39	人生有起有伏	127
活动40	照顾好自己	130

所有的事都变了

小贴士

变化是生活的一部分。在你的生活中很多事物都会发生变化，不管开始看起来有多困难，随着时间的推移你都会适应它们。

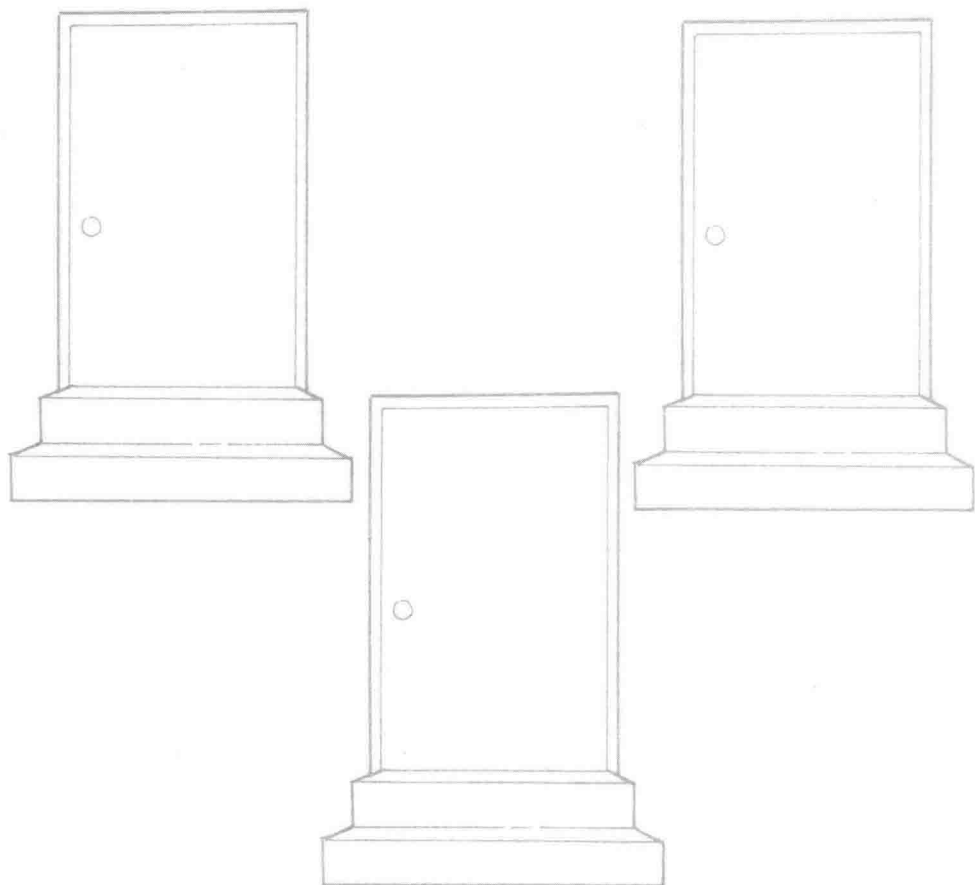
不管是人还是事物都在变化。有些变化得很快，嗖的一下就变了；有的变得很慢很慢，慢到你可能都不会注意。有些东西是你改变的，比如你的发型；有些事情则不行，就好像你脚的大小。有些改变你很喜欢，比方说一年长大一岁；另外一些你可能不那么喜欢，比如说一个小伙伴要搬去远方。有的变化很微小，比如随着季节改变白天天亮的时间跟着改变；有的变化大的就好像龙卷风一样，让很多事情彻底改变，让你迷惑不已。

至今你已经经历了很多改变，翻翻相册就能看到自己的脸和身体有怎样的变化。随着你学会的东西越来越多——不管是在学校还是从别人那学来的，你的思想也发生了改变。

活动1

一起动手做

画出自己还是个宝宝的时候、很小的时候以及现在分别是什么样子或找出当时的照片。把它们放在下面的门中。



一起来回答

根据这些图片说说你是如何变化的。

在这些改变中，你喜欢哪些？

在这些改变中，你不喜欢哪些？

造成这些改变的原因有哪些？

你能控制的和你不能控制的变化

小贴士

生活中有些改变是你能控制的。比如说，如果你最爱的电视节目演完了而接下来的节目很吓人，你可以换台或者关电视。也有很多变化是你无法控制的，比如至亲去世。

玛丽安娜喜欢跳舞。每周二放学后她都会去上霹雳舞课，然后回家在她的镜子前练习舞步。她的朋友杰西参加了一个踢踏舞班，杰西简直爱上了踢踏舞。看杰西对于踢踏舞那么狂热，于是玛丽安娜也决定把霹雳舞班换成踢踏舞班。她简直等不及开始学新的舞步了。

玛丽安娜去上第一节踢踏舞课是由她的爸爸开车送她去的。当下课爸爸去接她时，却惊讶地看见她是哭着从一起上踢踏舞班的女孩们身边走开。在他们开车回家的路上，玛丽安娜告诉爸爸，其他的女孩们问为什么她妈妈没有开车送她。她们不知道玛丽安娜的母亲上个月去世了。家里发生了这么多改变，玛丽安娜还没准备好要去回答这样的问题，她不知道该说些什么。

玛丽安娜的爸爸也认为她的生活发生了很多变化。其中有些还不错，有些则不太好。有些变化是她可以控制的，比方说决定把霹雳舞班换成踢踏舞班；还有一些却是她无法控制的，母亲的去世就不是她可以控制的。玛丽安娜和爸

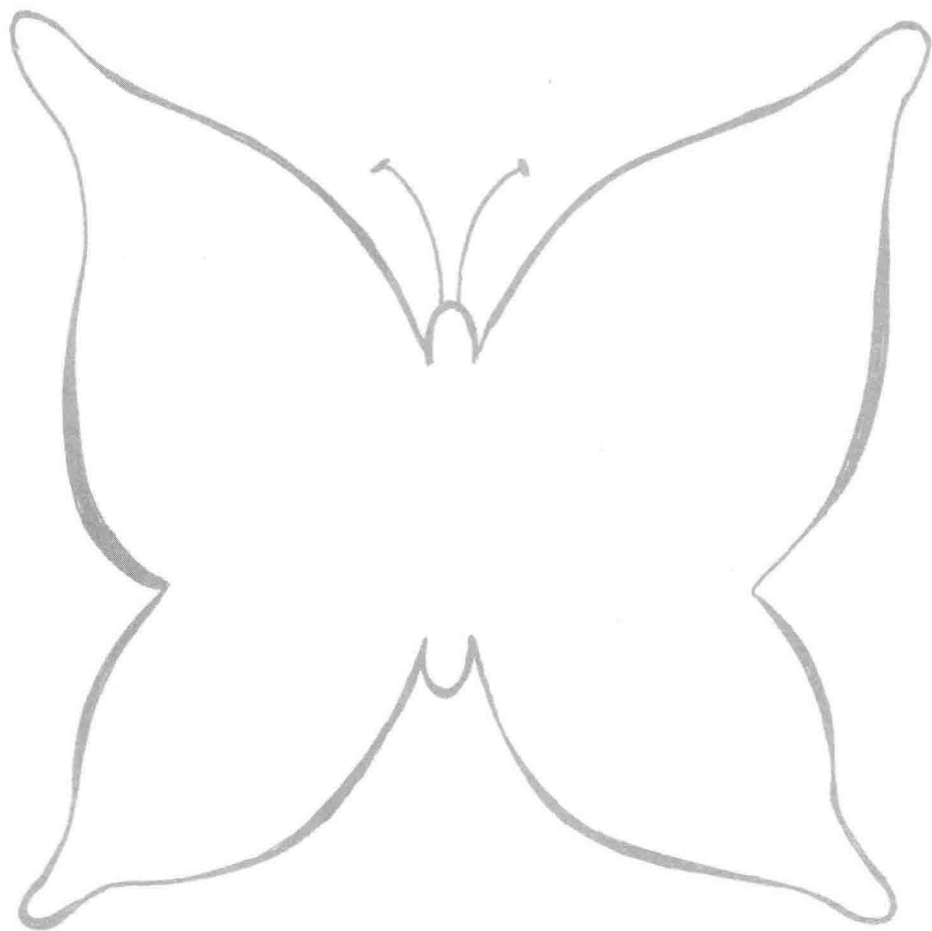
爸商量了当她不想回答和母亲有关的问题时应该说些什么。他们共同决定她可以说：“我的母亲去世了，我不想说这些。”接着她可以改变话题。

当她察觉自己可以决定如何回应这些问题时，她感到自己接人待物更有把握，这样她感觉好多了。

活动2

一起动手做

利用拼贴的方式改变这只蝴蝶的形象吧。你可以把一些彩色的手工纸或者杂志上的图片撕成小块粘在上面。



一起来回答

你喜欢自己用拼贴的方式改变这只蝴蝶吗？

列出三件生活中你可以改变的事情。

列出三件生活中你不能改变的事情。

你眼中的自己和他人眼中的你

小贴士

当你照镜子时，看到的是自己的外在形象，也是别人眼中的你。你的内心世界可能与外表给人的感觉大不相同。在你身上发生过的事情、其他人说过的话、你的感觉，还有你的想法都是你内心世界的组成部分。

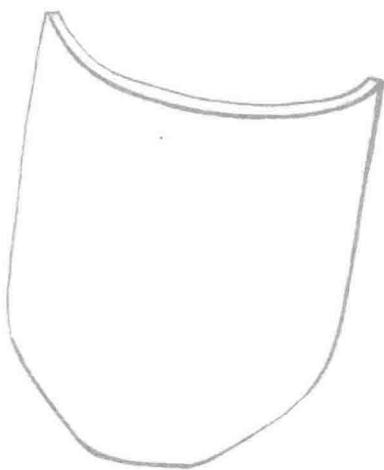
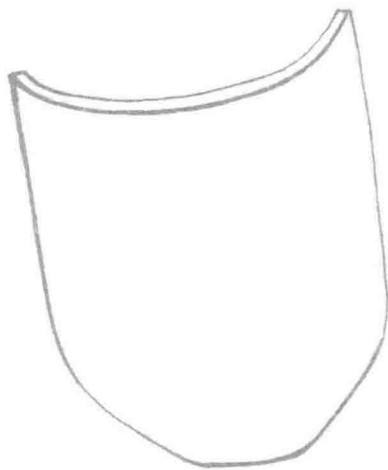
亚历山德拉讨厌去学校。因为她最好的朋友，西德尼，最近去世了。每天早上到了去学校的时间她都会出声痛哭。穿好衣服后，她可能会因为自己的短袜太紧了或者短裤太短了而尖叫。她的妈妈发现确实有些事情给亚历山德拉造成了很大的困扰，然后妈妈同她进行讨论，知道了西德尼的死对女儿来说是件多么难过的事。当亚历山德拉被妈妈温暖地抱着时，她哭了，她说：“我想西德尼。学校里没有人可以和我一起玩了。”

在教室里，亚历山德拉表面上微笑着听从了老师的指导。她努力学习并且把难过的心情藏在心底。老师从来没有发现过亚历山德拉“微笑”的面具背后存在着那些难过的、愤怒的、害怕的，还有困惑的情绪。



一起动手做

在左边的面具上画出你认为别人看到的你是怎样的。在右边的面具上画出你是怎么看自己的。



活动3

一起来回答

这两张面具有什么不同？

他们的相同点是什么？

在两张面具中你有更偏爱哪一张吗？如果有的话，请写下你更喜欢哪一张？原因又是什么？

你有很多情绪

小贴士

你的情绪随时都在变化——每天、每时，有时甚至每个瞬间都在改变。你甚至可能会在一时间有几种不同的情绪。你可能会担心那些让你不舒服的情绪——如愤怒、悲伤还有恐惧——不会消失，但是它们会消失的。说出你的感受并且试图去理解这些情绪可以帮助你更快摆脱它们。

舅舅去世时，迈克尔知道自己很伤心。里奥舅舅就像是他的朋友一样，两人一起钓鱼、骑车、自在地闲逛，共同度过了很多美好时光。起初，迈克尔非常怀念里奥舅舅，但是过了一段时间，他好像停止想念他了。一天晚饭时，迈克尔因为妹妹没有立刻把番茄酱递给他就对她大喊大叫。当爸爸告诉他到刷牙的时间了时，迈克尔开始大吵大闹并踢打家具。迈克尔不知道是什么让自己会如此心烦意乱，而且也不喜欢自己如此失控的样子。

母亲问他是不是经常会想起里奥舅舅，可他并不想谈他的事，他倔强地说道：“我恨里奥舅舅，他死了我一点也不在乎！”迈克尔一想起里奥舅舅就感到生气，即使他不想承认。他想，也许自己应该难过，而不是生气。他怎么能恨自己最喜欢的舅舅呢？他妈妈的一番话消除了他的疑虑：“感到生气是正常的，孩子。我也气，我很生气我的弟弟竟然离开了我。”她告诉迈