

# Trẻ Em và Nỗi Đau Buồn



Thay đổi và mất mát là một phần không thể tránh khỏi của cuộc sống, nhưng một số thay đổi có thể rất khó khăn (mất thú cưng, sự ra đi vĩnh viễn của người thân yêu, cha mẹ ly thân, chuyển nhà và chuyển trường, bệnh tật trong gia đình, v.v.). Trẻ em có thể phản ứng theo nhiều cách khác nhau và chúng ta thường không chắc chắn về cách phản ứng tốt nhất. Tờ thông tin này cung cấp một số hướng dẫn dành cho người lớn (cha mẹ, người chăm sóc, người thân, giáo viên và những người khác) đang tìm cách hỗ trợ trẻ em đang trải qua đau buồn.

## Đau buồn là gì?

Đau buồn là một phản ứng bình thường và tự nhiên trước những tổn thương mà chúng ta trải qua sau những thay đổi và mất mát lớn trong cuộc sống. Nó ảnh hưởng đến cảm xúc của chúng ta cũng như tác động về mặt thể chất trên toàn bộ cơ thể chúng ta. Nó ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận, suy nghĩ và hành xử cũng như cách chúng ta nhìn nhận bản thân, người khác và thế giới xung quanh.

## Trẻ em bày tỏ nỗi đau buồn như thế nào?

Giống như người lớn, trẻ em trải qua và bày tỏ nỗi đau buồn theo những cách riêng và duy nhất. Điều này có thể bị ảnh hưởng bởi độ tuổi, kinh nghiệm sống, tính cách, hoàn cảnh và sự hỗ trợ sẵn có của trẻ, cũng như bản chất của sự gắn bó với người hoặc vật mà chúng đã đánh mất và đang thiếu.

Một số trẻ có thể bày tỏ tổn thương một cách công khai, trong khi những trẻ khác lại che giấu đi. Nhiều trẻ em cũng chìm sâu trong nỗi đau buồn, dao động giữa rối loạn cảm xúc và an toàn cũng như yên tâm trong các hoạt động thường ngày mà các em yêu thích. Điều quan trọng cần nhớ là đau buồn là bình thường và không có cách nào là đúng hay sai để thể hiện sự đau buồn.



## Dưới đây là một số phản ứng mà trẻ em có thể gặp phải:

### Cảm xúc

- lo lắng, sợ hãi, bồn chồn và buồn bã
- tức giận, thất vọng hoặc vỡ mộng
- che giấu cảm xúc của mình để 'cứu' hoặc 'giúp đỡ' những người lớn xung quanh các em.

### Suy nghĩ

- có suy nghĩ không thực tế về mất mát của mình
- cố gắng tái tạo 'những gì đã có' trước khi mất mát xảy ra
- tự trách bản thân
- có những suy nghĩ đáng sợ hoặc lo lắng về tương lai.

### Hành vi

- có xu hướng trở lại các hành vi lúc nhỏ
- 'phản ứng thái quá' với gia đình, bạn bè hoặc giáo viên hoặc 'cư xử tồi tệ' khi tức giận
- quá đeo bám hoặc không hợp tác
- tỏ ra hữu ích và vui vẻ quá mức.

### Phản ứng về mặt thể chất

- mệt mỏi, cảm thấy rối trí và không thể tập trung
- bị đau bụng và đau đầu.

## Cách hỗ trợ trẻ em đang trải qua đau buồn

Nếu chúng ta coi đau buồn như một hành trình thì vai trò của chúng ta với tư cách là người lớn là song hành cùng trẻ em. Chúng ta không thể xóa bỏ sự mất mát mà một đứa trẻ đã trải qua, và chúng ta không thể đau buồn thay cho các em. Tuy nhiên, chúng ta có thể giúp các em hiểu và điều hướng cuộc hành trình, và chúng ta có thể nắm tay các em, động viên và hỗ trợ các em khi gặp khó khăn.

### Trẻ em cần:

- một mối quan hệ yêu thương, bền chặt với cha mẹ hoặc người chăm sóc chính mà các em có thể nhờ cậy và tin tưởng
- thông tin rõ ràng, thực tế và phù hợp với lứa tuổi về sự mất mát mà các em đã trải qua
- giao tiếp gần gũi, cởi mở để trò chuyện và hiểu được những gì đã xảy ra, lặp đi lặp lại và không phán xét
- không gian để thể hiện nhiều loại cảm xúc (chẳng hạn như buồn bã, tức giận, sợ hãi, tội lỗi và hài hước) mà không làm tổn thương bản thân hoặc người khác
- giúp hiểu được cảm xúc và phản ứng của trẻ
- sự an toàn của những ranh giới và thói quen thông thường
- ‘tạm thời thoát khỏi’ nỗi đau buồn, để được phép cười và vui đùa
- cơ hội được tham gia vào các quyết định liên quan đến sự mất mát của các em.

## Cách giúp đỡ với tư cách là người thân, bạn bè, giáo viên hoặc chuyên gia khác

- Cho trẻ em biết sự mất mát của các em được ghi nhận
- Tự nhận mình là người an toàn, cởi mở và sẵn sàng lắng nghe (mặc dù không ép buộc trẻ em phải nói)
- Giúp trẻ em nhận biết những cảm xúc lẫn lộn và cho các em biết rằng việc cảm thấy buồn, tức giận, v.v là hoàn toàn bình thường
- Giúp trẻ em quản lý cảm xúc của các em trong những bối cảnh khác nhau (chẳng hạn như trường học)
- Thường xuyên liên lạc với trẻ em để duy trì giao tiếp cởi mở theo thời gian.

## Khuyến khích trẻ em tham gia vào các quyết định ở trường

Nói chuyện với trẻ em về những sắp xếp mới có thể là một cách thừa nhận sự mất mát của các em mà không tập trung trực tiếp vào nó. Ví dụ, giáo viên có thể hỏi xem các em muốn trả lời câu hỏi của những học sinh khác như thế nào hoặc thảo luận về những ý tưởng khả thi hoặc những sắp xếp đặc biệt có thể giúp các em ứng phó trong lớp học.



## Hỗ trợ thêm – Các Mùa Trưởng Thành (Seasons for Growth)

Seasons for Growth là một chương trình giáo dục dựa trên bằng chứng giúp trẻ em và thanh thiếu niên từ từ tìm hiểu về quá trình vượt qua đau buồn. Trẻ em và thanh thiếu niên được hưởng lợi từ cơ hội tìm hiểu xem cái chết, gia đình ly tán, thiên tai hoặc các sự kiện thay đổi và mất mát đáng kể khác có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của các em như thế nào. Chương Trình Seasons for Growth tạo cơ hội cho người tham gia học hỏi kiến thức, kỹ năng và thái độ cần thiết để hiểu và ứng phó tốt với những trải nghiệm như vậy.

Chương Trình Seasons for Growth có bốn cấp độ để hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên từ 6 đến 18 tuổi.

Tất cả các chương trình đều mang đến một không gian an toàn nơi những người tham gia, bất kể nhu cầu, bản sắc và nền tảng văn hóa đa dạng, đều có thể tìm thấy tiếng nói của mình, đưa ra lựa chọn, tạo ra ảnh hưởng và làm việc cùng nhau. Những người tham gia kết nối với những người khác có hoàn cảnh tương tự và xây dựng cảm giác thân thuộc cũng như mối liên kết.

Các buổi học kết hợp một loạt các hoạt động phù hợp với lứa tuổi như vẽ, kể chuyện, thảo luận, âm nhạc và viết nhật ký.

MacKillop Seasons đào tạo và hỗ trợ các chuyên gia nhằm cung cấp các chương trình theo nhóm nhỏ của chúng tôi tại các trường học và tổ chức cộng đồng.

“Điều duy nhất tồn tại vĩnh viễn trong cuộc sống là sự thay đổi. Thay đổi là điều bất biến trong cuộc sống.”

- Fallin, 2013