

Thanh Thiếu Niên và Nỗi Đau Buồn



Thanh thiếu niên trải qua nhiều thay đổi và điều không chắc chắn trong suốt hành trình cuộc sống của mình. Trải nghiệm mất mát (sự ra đi vĩnh viễn của người thân yêu, gia đình ly tán, tình bạn và công việc) và nỗi đau buồn đi kèm với những trải nghiệm đó cũng có thể là một phần của tuổi thanh thiếu niên. Có mặt để ghi nhận những trải nghiệm của các em và đưa ra hỗ trợ kịp thời và phù hợp là rất quan trọng. Tờ thông tin này cung cấp một số thông tin có thể hữu ích.

Đau buồn là gì?

Đau buồn là một phản ứng bình thường và tự nhiên trước tổn thương mà chúng ta trải qua sau những thay đổi và mất mát lớn trong cuộc sống. Đau buồn có thể ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể, bao gồm cả suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Đau buồn có thể thay đổi cách chúng ta nghĩ về bản thân và thế giới xung quanh, bao gồm cả các giá trị và niềm tin của chúng ta, đồng thời thường ảnh hưởng đến các mối quan hệ của chúng ta.

Thanh thiếu niên bày tỏ nỗi đau buồn như thế nào?

Điều quan trọng cần nhớ là không có cách nào là đúng hay sai trong việc bày tỏ nỗi đau buồn. Mỗi thanh thiếu niên sẽ trải qua nỗi đau buồn theo cách riêng và duy nhất của mình. Các em có thể nhận thấy mức độ đau buồn của mình lớn hơn nhiều so với những người xung quanh và có thể lo sợ rằng các em đang mất kiểm soát.

Dưới đây là một số phản ứng mà thanh thiếu niên có thể gặp phải:

Thanh thiếu niên có thể cảm thấy ...

- tức giận, thất vọng hoặc vỡ mộng
- bối rối, lo lắng và choáng ngợp
- cô đơn và tách biệt với bạn bè đồng trang lứa
- bị chi phối bởi nỗi buồn của mình.

“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

Những suy nghĩ mà thanh thiếu niên có thể có ...

- bị chi phối bởi những suy nghĩ liên quan đến sự mất mát
- tự trách bản thân
- lo lắng về tương lai
- nếu người thân mất do tự tử, các em có thể dễ bị ảnh hưởng bởi những suy nghĩ về tự tử.

Những hành vi mà thanh thiếu niên có thể thể hiện ...

- nguy trang cảm xúc của mình
- cô lập khỏi gia đình và/hoặc bạn bè
- có các hành vi chấp nhận rủi ro
- ‘phản ứng thái quá’.



Các phản ứng về mặt thể chất mà thanh thiếu niên có thể trải qua ...

- mất ngủ
- mệt mỏi, cảm thấy rối trí, uể oải và không thể tập trung
- cơn hoảng loạn
- các vấn đề về tiêu hóa
- đau nhức cơ thể.

Đau buồn có thể tác động đến quá trình quan trọng về hình thành bản sắc cá nhân (“Tôi là ai?”) vốn là một phần của hành trình trưởng thành. Đôi khi khó có thể biết được liệu những thay đổi mà thanh thiếu niên đang trải qua có liên quan đến nỗi đau buồn của các em hay chỉ đơn giản là một phần trong hành trình trưởng thành của các em. Tìm ra sự khác biệt không thực sự quan trọng; điều quan trọng nhất là hỗ trợ thanh thiếu niên khi các em trải qua những thay đổi này.

Quá trình vượt qua đau buồn

Đau buồn là khoảng thời gian tổn thương đầy khó khăn và phức tạp, nhưng nó là một phần bình thường của cuộc sống. Điều quan trọng cần nhớ là thanh thiếu niên đang trải qua đau buồn không phải là 'bị bệnh'. Các em có thể đương đầu với nỗi đau buồn và trưởng thành qua trải nghiệm nếu các em hiểu được những gì đang xảy ra và nhận được hỗ trợ phù hợp. Khi nghĩ về cách tốt nhất để hỗ trợ các em, việc hiểu về phản ứng đau buồn như một quá trình hoặc hành trình có thể hữu ích.

Cách hỗ trợ một thanh thiếu niên đang trải qua đau buồn

Nếu chúng ta coi đau buồn như một cuộc hành trình thì vai trò của chúng ta với tư cách là người lớn là giúp thanh thiếu niên vượt qua nó. Thanh thiếu niên thường không muốn người lớn song hành cùng các em trên mỗi bước đi, nhưng các em cần có cơ hội để suy ngẫm về cách các em đang đi. Điều quan trọng nhất là các em cần có người lớn tích cực và thường xuyên liên lạc cũng như sẵn sàng cho lời khuyên khi cần.

Thanh thiếu niên 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
- cơ hội để nói chuyện và hiểu được những gì đã xảy ra
- 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 các em với người không phân xét các em
- sự an toàn của những ranh giới và kỳ vọng thông thường
- cơ hội được tham gia vào các quyết định liên quan đến sự mất mát của các em hoặc bất kỳ thay đổi nào khác.

Là cha mẹ hoặc người chăm sóc, đừng ngần ngại nhờ những người lớn đáng tin cậy khác hỗ trợ con mình. Một số thanh thiếu niên có thể thấy dễ dàng hơn khi nói chuyện với người ngoài. Khuyến khích thanh thiếu niên nói ra cảm xúc của mình với cố vấn học đường nếu các em đang cảm thấy chaoáng ngợp.

Khuyến khích thanh thiếu niên tham gia vào các quyết định ở trường

Ở trường, nói chuyện với thanh thiếu niên 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, một giáo viên được chỉ định có thể thảo luận về những ý tưởng khả thi hoặc những sắp xếp đặc biệt với học sinh để giúp các em ứng phó khi ở trường (chẳng hạn như sử dụng không gian yên tĩnh, được phép gọi điện về nhà, linh hoạt về thời hạn). Giáo viên cũng có thể hỏi học sinh (và/hoặc gia đình các em) xem các em muốn nhà trường trả lời các câu hỏi của các học sinh khác như thế nào.

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

- Hãy cho thanh thiếu niên 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 thanh thiếu niên phải nói)
- Giúp thanh thiếu niên quản lý cảm xúc của mình trong các bối cảnh khác nhau (chẳng hạn như ở trường)
- Theo dõi tiến độ học tập của các em và xác định xem các em có thể cần hỗ trợ thêm không (điều này giúp ngăn việc học tập ở trường trở thành nguồn gây căng thẳng thêm)
- Thường xuyên liên lạc với thanh thiếu niên để duy trì giao tiếp cởi mở theo thời gian.

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.

