

Hướng dẫn Nói chuyện với Trẻ em về cái Chết

Wichita Public Schools ~ Student Support Services

- Chú ý ban đầu của trẻ có thể là các chi tiết cụ thể về cái chết hơn là bất kỳ cảm giác nào về sự qua đời của người đó. Sẽ phù hợp để nói về một số kỷ niệm về người đã mất và yêu cầu đứa trẻ làm điều tương tự. Một số trẻ có thể có vẻ như chỉ bị sốc khi biết tin.
- Một số trẻ có thể tập trung vào những mất mát cá nhân của riêng mình. Đôi khi trẻ ngại nói về cảm xúc của mình bởi chúng sợ rằng người khác không cảm thấy như chúng. Chúng ta có thể mô hình hóa cách bắt đầu xử lý những mất mát trong cuộc sống bằng cách chân thật thảo luận với trẻ cảm giác của chúng ta như thế nào .
- Trẻ em có thể cảm thấy rất lo lắng sau khi biết về cái chết của một người nào đó mà chúng biết. Vì trẻ em rất phụ thuộc vào gia đình và anh chị em của chúng, chúng có thể lo lắng về điều gì sẽ xảy ra với chúng nếu cha mẹ hoặc anh chị em của chúng qua đời.
- Khi nói chuyện với trẻ em về cái chết, điều quan trọng là phải nói sự thật nhưng theo cách phù hợp với sự phát triển của trẻ. Chúng có thể hỏi nhiều lần về thời gian và vì sao người đó qua đời.
- Tránh đưa ra những thông tin không cần thiết chỉ làm trẻ đau buồn hoặc bối rối. Tránh tạo ra những hình ảnh tinh thần về những cảnh tượng đáng sợ hoặc kinh hoàng. Ngoài ra, hãy xóa tan mọi huyền thoại hoặc tin đồn phổ biến "kiểu Halloween".
- Trẻ em suy nghĩ rất cụ thể, và do đó, đòi hỏi sự thật thẳng thắn. Lắng nghe sự thật có thể giúp dập tắt mọi tin đồn / đàm tiếu. Trẻ có thể cần được kể nhiều lần về những gì đã xảy ra.
- Cho phép đề cập và thảo luận. Sau khi kể cho trẻ nghe về sự ra đi của một người, hãy dành thời gian để trẻ chia sẻ cảm xúc về cái chết của người đó. Một số trẻ có thể sẽ nói về những mất mát và trải nghiệm đau đớn khác mà chúng đã phải trải qua. Điều quan trọng là phải cho phép chúng chia sẻ nhưng cũng không được đi quá xa.
- Trả lời các câu hỏi phát sinh một cách trung thực nhất bạn có thể. Sẽ thích hợp để trả lời những câu hỏi như "Bây giờ ông ấy / bà ấy có đang ở trên thiên đàng không?" hoặc những câu hỏi tôn giáo khác bằng cách nói những điều gì đó không thuộc về tôn giáo như: "Mọi người đều có những ý nghĩ và niềm tin khác nhau về những gì sẽ xảy ra khi chúng ta qua đời. Chúng tôi không thực sự biết gia đình của ông ấy / bà ấy tin gì. Nhưng ông ấy / bà ấy là một người tốt".
- Xác nhận tất cả các biểu hiện. Trẻ em phản ứng theo những cách rất khác nhau trước sự mất mát. Một số trẻ có thể bị ảnh hưởng sâu sắc trong khi những trẻ khác tỏ ra bất động. Ngoài ra, trẻ em nói chung không có kỹ năng xử lý những tin tức tiêu cực mạnh mẽ và những cảm xúc đi kèm với nó, vì vậy chúng có thể phản ứng bằng tiếng cười hoặc lo lắng, hoặc một số cách khác có thể không phù hợp với người lớn. Điều này là bình thường.
- Thường sẽ hữu ích để trẻ xử lý cảm xúc của mình thông qua một hoạt động nghệ thuật hoặc viết khi chúng có cơ hội thảo luận về cái chết.
- Dành thời gian để đứa trẻ xử lý tin tức và sau đó cố gắng tiếp tục các hoạt động bình thường. Trẻ em đau buồn theo từng cơn và sẽ không thể tập trung khi đau buồn trong thời gian dài.
- Một số trẻ có thể hỏi về đám tang và liệu chúng có thể tham dự hay không. Khu học chánh chỉ cho phép học sinh tham dự đám tang nếu cha mẹ của học sinh có đến dự và sẽ cung cấp phương tiện đi lại cho họ. Nếu trẻ em tham dự tang lễ, điều quan trọng là phải thảo luận với chúng về những gì sẽ xảy ra tại nơi tổ chức tang lễ. Cũng cần lưu ý rằng trẻ em trở về từ đám tang có thể cần nói chuyện với ai đó trước khi quay lại lớp học.
- Như đã nói trước đây, một số trẻ sẽ không phản ứng trong vài ngày đầu. Chúng ta cần lưu ý rằng sự qua đời đột ngột có thể để lại những ảnh hưởng lâu dài. Sự hung hăng ngày càng gia tăng, sự co cụm, chấp nhận rủi ro, thoái lui, buồn bã và những thay đổi mạnh mẽ trong hành vi hoặc học tập có thể là những dấu hiệu của rắc rối tình cảm cần được giải quyết.