



## Các Giai đoạn Phát triển và Phản ứng của Trẻ em với Đau buồn

Tuổi Phát triển Xấp xỉ	Phản ứng Đau buồn	Phương pháp Tiếp cận Hữu ích
<u>Sơ sinh đến 2 tuổi</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đau buồn nói chung, cú kinh, sốc, tuyệt vọng</li> <li>• Số lần quấy khóc, thói quen ăn uống và đi vệ sinh thay đổi</li> <li>• Mất ngủ</li> <li>• Sợ bị bỏ rơi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cần một người nuôi dưỡng nhất quán nếu người chính đã qua đời</li> <li>• Bao gồm trong các nghi lễ tang lễ</li> </ul>
<u>2 - 5 tuổi</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoang mang</li> <li>• Lo lắng bị bỏ rơi</li> <li>• Chán nản hoặc co cụm lại</li> <li>• Ác mộng</li> <li>• Thụt lùi trở lại các giai đoạn phát triển trước đó</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trả lời trung thực và trực tiếp các câu hỏi</li> <li>• Đảm bảo với trẻ rằng có người khác sẽ chăm sóc cho trẻ</li> <li>• Nuôi dưỡng một môi trường an toàn, yêu thương</li> <li>• Đọc những cuốn sách miêu tả những gia đình khác vừa có người qua đời</li> <li>• Vẽ</li> <li>• Bao gồm các nghi lễ tang lễ</li> </ul>
<u>5-8 tuổi</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Khó khăn để hiểu cái chết một cách cụ thể</li> <li>• Từ chối rằng việc đó có thể xảy ra với chính họ hoặc thành viên khác trong gia đình</li> <li>• Có thể đặt câu hỏi nhiều lần</li> <li>• Giận dữ, Buồn bã, Hoang mang</li> <li>• Mức độ hoạt động tăng lên</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sử dụng các từ hoặc cụm từ đơn giản, trực tiếp</li> <li>• Tránh lối nói giảm để hỗ trợ khả năng tin cậy</li> <li>• Cung cấp các vận động thể chất</li> <li>• Đảm bảo với đứa trẻ về tương lai và cha/mẹ hoặc người giám hộ còn sống</li> <li>• Vẽ, đọc sách liên quan đến đau buồn và chơi cùng nhau thường xuyên</li> <li>• Bao gồm trong các nghi lễ tang lễ</li> </ul>
<u>8-12 tuổi</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Có thể hình thành các khái niệm thực tế</li> <li>• Hiểu được sự chấm hết của cái chết</li> <li>• Chết là phổ biến, một trải nghiệm không thể tránh khỏi có thể xảy ra với tất cả mọi người</li> <li>• Cảm nhận chết - sự kết thúc cuộc đời như là một sự kiện đáng sợ và đau đớn</li> <li>• Khái niệm về cái chết như một phép thuật được thay thế bằng niềm tin rằng cái chết là cuối cùng</li> <li>• Có thể tò mò hoặc sợ hãi về cái chết</li> <li>• Bắt đầu tìm kiếm triết lý sống của riêng mình về sự sống và cái chết</li> <li>• Có thể khó tập trung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trả lời trung thực và trực tiếp... trẻ em cần sự tin tưởng và sự thật</li> <li>• Nhớ tránh có thể gây thêm lo lắng... thực tế khó khăn vẫn tốt hơn là sự không chắc chắn</li> <li>• Cung cấp các vận động thể chất</li> <li>• Tạo cơ hội để nói chuyện (với tư cách là một gia đình)</li> <li>• Đảm bảo với đứa trẻ về tương lai và cha/mẹ hoặc người giám hộ còn sống</li> <li>• Vẽ</li> <li>• Đọc sách về các gia đình khác đương đầu với sự qua đời của người thân</li> <li>• Bao gồm trong các nghi lễ tang lễ</li> </ul>

Tuổi Phát triển Xấp xỉ	Phản ứng Đau buồn	Phương pháp Tiếp cận Hữu ích
<u>Thanh Thiếu niên</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buồn bã, sốc, từ chối, lo lắng, tức giận, trầm cảm</li> <li>• Khó tập trung</li> <li>• Giảm chất lượng học tập ở trường</li> <li>• Co cụm khỏi gia đình và bạn bè</li> <li>• Than phiền về thể chất, mệt mỏi liên tục hoặc ngủ gà ngủ gật</li> <li>• Sự đau buồn chưa được giải quyết có thể thể hiện trong việc lạm dụng ma túy hoặc rượu, hành vi bốc đồng / chấp nhận rủi ro</li> <li>• Quá trình chia ly / tách biệt có thể bị ảnh hưởng do trách nhiệm gia tăng ở nhà, dẫn đến cảm giác tội lỗi hoặc sợ hãi</li> <li>• Mong muốn bảo vệ cha mẹ, người giám hộ hoặc anh chị em còn sống</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phản ứng có thể giống với người lớn, tuy nhiên, lứa tuổi này có ít kỹ năng đối phó hơn</li> <li>• Có thể cảm thấy dễ bị tổn thương và cần nói chuyện</li> <li>• Hỏi xem chúng đang nói chuyện với ai (hầu hết người lớn cho rằng các em tuổi thanh thiếu niên đang nói chuyện với bạn bè về sự chết chóc còn hầu hết bạn bè của chúng cho rằng húng đang nói chuyện với người lớn)... thường thì chúng không nói về sự mất mát và cần khuyến khích chúng nên làm.</li> <li>• Bao gồm trong các nghi lễ tang lễ</li> </ul>
	<b>Một số Dấu hiệu Đau buồn</b>	
<u>Thể chất và Hành vi</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Dễ bị tai nạn</li> <li>o Lạm dụng thuốc hoặc thức uống có cồn</li> <li>o Thay đổi cảm giác ngon miệng</li> <li>o Táo bón</li> <li>o Tiêu chảy</li> <li>o Chóng mặt</li> <li>o Phát ban</li> <li>o Mất ngủ</li> <li>o Năng lượng thấp</li> <li>o Buồn nôn (lặp lại)</li> <li>o Ăn quá nhiều</li> <li>o Đau bao tử</li> <li>o Yếu (đặc biệt là ở chân)</li> <li>o Tăng cân</li> <li>o Giảm cân</li> </ul>	<u>Cảm xúc</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Kích động</li> <li>o Giận dữ</li> <li>o Tuân thủ quá mức</li> <li>o Suy nhược</li> <li>o Cảm giác có lỗi</li> <li>o Khó chịu</li> <li>o Đổ kỹ</li> <li>o Mất lòng Tự trọng</li> <li>o Tâm trạng ủ rũ</li> <li>o Ác mộng</li> <li>o Bận tâm về quá khứ</li> <li>o Bồn chồn</li> <li>o Buồn bã</li> <li>o Tự phê bình</li> <li>o Suy nghĩ về cái chết, Tự tử</li> <li>o Lảng tránh hoặc có nhu cầu quan hệ thân mật quá mức</li> </ul>	<u>Trí tuệ</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Lẫn lộn</li> <li>o Mất niềm tin</li> <li>o Hay quên</li> <li>o Không có khả năng tập trung</li> <li>o Mất trí nhớ</li> <li>o Thành tích vượt mức</li> </ul>

1950 Sawtelle Blvd. Suite 255, Los Angeles, CA 90025 (310) 475-0299  
21860 Burbank Blvd. Suite 195, Woodland Hills, CA 91367 (818) 222-3344  
[www.ourhouse-grief.org](http://www.ourhouse-grief.org)