

Nói Chuyện Với Trẻ Nhỏ Về Bệnh Tật Và Cái Chết



Trẻ nhỏ cần những lời giải thích rõ ràng và trung thực khi nói đến cái chết. Sử dụng ngôn ngữ rõ ràng, trung thực để trả lời trực tiếp câu hỏi của trẻ. Sau đây là một số mẹo khi nói chuyện với con quý vị.

Nêu rõ sự thật. Nói rằng: “Ông bị bệnh nặng ở phổi và tim. Ông cảm thấy khó thở. Các bác sĩ đã cố gắng hết sức để cứu chữa cho ông, nhưng ông đã mất rồi”, hoặc “Dì Maria đã mất rồi. Dì mắc một căn bệnh gọi là ung thư (hoặc bị tai nạn xe cộ, v.v.) và cơ thể dì bị kiệt sức/bị thương bởi căn bệnh/tai nạn đó mặc dù dì còn trẻ.” Quý vị cũng có thể nói rằng: “Khi ai đó mất, nghĩa là người đó không thể nói chuyện hay chơi đùa được nữa. Chúng ta không thể gặp họ hay ôm họ nữa. Chết có nghĩa là cơ thể của họ không còn hoạt động nữa.”

Đưa ra những lời giải thích ngắn gọn, đơn giản sau đó tạm dừng. Sau khi quý vị nói xong, hãy chờ xem con quý vị có thêm câu hỏi nào không. Hãy để mọi việc diễn ra theo tốc độ của trẻ. Trẻ sẽ hỏi quý vị câu hỏi khác khi chúng sẵn sàng. Nếu quý vị cung cấp nhiều hơn thông tin mà trẻ yêu cầu, trẻ có thể lo lắng hoặc bối rối hơn.

Tiếp tục trả lời các câu hỏi. Các câu hỏi của trẻ có thể xuất hiện liên tục trong nhiều ngày hoặc tuần khi chúng cố gắng hiểu chuyện gì đã xảy ra. Sau đây là một số câu hỏi thường gặp của trẻ mới biết đi về cái chết và một số câu trả lời mẫu:

- **Ông bây giờ đang ở đâu ạ?** Trẻ mới biết đi có thể bối rối bởi ngôn ngữ mơ hồ như: “Ông đã đến nơi tốt đẹp hơn” hay là “Dì Maria đã qua đời rồi.” Trẻ nhỏ có thể tin rằng người đó thực sự đang ở nơi khác hoặc bị bối rối bởi từ “qua đời”. Đôi khi cái chết được mô tả là “về nhà” hoặc “giấc ngủ vĩnh hằng”. Trẻ mới biết đi có thể bắt đầu sợ các hoạt động thông thường, như về nhà sau khi ra ngoài hoặc đi ngủ. Thay vào đó, hãy đưa ra câu trả lời đơn giản phản ánh niềm tin cá nhân của quý vị.
- **Ba/mẹ sẽ chết ạ?** Công nhận sự sợ hãi của trẻ rồi sau đó trấn an trẻ. Nói rằng: “Ba/mẹ hiểu tại sao con lại lo lắng về điều đó, nhưng ba/mẹ vẫn còn khỏe mạnh lắm. Ba/mẹ sẽ ở đây để chăm sóc con trong một thời gian rất dài.” Nếu một người trẻ tuổi đột ngột qua đời, việc này có thể mất nhiều thời gian hơn để giải quyết vì nó có thể gây ra nhiều nỗi sợ hãi. Hãy kiên nhẫn. Hoàn toàn có thể thừa nhận rằng thật khó để hiểu được tại sao điều tồi tệ lại xảy ra.
- **Con sẽ chết sao? Bị ung thư? Bị tai nạn xe cộ?** Nhắc nhở trẻ tất cả những việc trẻ làm để giữ sức khỏe và an toàn. Điều này cực kỳ quan trọng nếu con quý vị biết người đó chết như thế nào. Quý vị có thể điều chỉnh thông tin của mình cho phù hợp với những gì đã xảy ra. Hãy nói rằng: “Chúng ta ăn uống điều độ, ngủ đúng giấc và đi khám bác sĩ để có thể duy trì khỏe mạnh và sống lâu, thật lâu.” Hoặc “Chúng ta cài dây an toàn khi ngồi trong xe và tuân thủ luật đi đường để tránh tai nạn giao thông nhiều nhất có thể.”

- **Mọi người sẽ chết ă?** Hãy nói sự thật. Hãy nói rằng: “Trước sau gì mọi người đều chết. Hầu hết mọi người đều chết khi họ đã rất già như Ông vậy.” Hoặc “Đôi lúc những điều khủng khiếp xảy ra và thật buồn và đáng sợ khi người ra chết đột ngột như vậy. Con có thể sợ hãi và buồn bã. Ba/mẹ ở ngay đây.”
- **Nếu con bị bệnh hoặc bị thương thì sao?** Thừa nhận rằng ai cũng có lúc bị bệnh và bị thương. Hãy nói rằng: “Bị bệnh hoặc bị thương không có nghĩa là con sẽ chết. Nếu con bị bệnh hoặc bị thương, ba mẹ sẽ chăm sóc cho con. Ba mẹ sẽ đưa con đến bác sĩ nếu cần.”
- **Con có thể chết để được ở bên Ông/Dì Maria không ă?** Câu hỏi này xuất phát từ nỗi nhớ người thân yêu của mình. Điều đó không có nghĩa là con quý vị thực sự muốn chết. Hãy giữ bình tĩnh và nói rằng: “Ba/mẹ hiểu rằng con muốn ở bên Ông/Dì Maria. Khi ai đó chết, họ không thể chơi xếp hình, ăn kem hay chơi xích đu được nữa. Ba/mẹ cũng nhớ họ, nhưng họ sẽ muốn con làm tất cả những điều đó.”
- **Cái chết là gì?** Hãy nhớ rằng trẻ nhỏ chưa có khả năng hiểu đầy đủ về cái chết. Cung cấp giải thích đơn giản, cụ thể có thể giúp ích. Hãy nói rằng: “Cơ thể của Dì Maria đã không còn hoạt động nữa. Dì không còn có thể ăn uống, chơi đùa hoặc cử động cơ thể được nữa.”

Quý vị có thể chứng kiến những thay đổi về hành vi sau mất mát. Ngay cả khi trẻ không hiểu đầy đủ về cái chết, chúng vẫn biết rằng điều gì đó quan trọng và lâu dài đã xảy ra. Trẻ mới biết đi của quý vị có thể có những cơn giận dữ cực độ hoặc rất bám víu. Trẻ cũng có thể có những thay đổi trong cách ngủ hoặc đi vệ sinh. Những thay đổi này thường là tạm thời và sẽ giảm dần theo thời gian nếu quý vị đáp lại bằng sự tử tế, kiên nhẫn, cũng như thêm chút tình yêu thương và sự quan tâm.

Con quý vị có thể chơi trò chơi “giả chết” Con quý vị có thể chơi trò giả vờ trong đó một đoàn tàu đồ chơi hoặc thú nhồi bông bị bệnh hoặc bị thương và “chết”. Đó là điều rất bình thường. Trẻ cho chúng ta thấy chúng đang nghĩ gì thông qua trò chơi của chúng. Hãy cân nhắc thêm bộ dụng cụ của bác sĩ hoặc xe cứu thương vào các lựa chọn của con quý vị. Quý vị có thể tham gia trò chơi của con quý vị nếu quý vị để chúng chủ trì. Sự tập trung này sẽ giảm theo thời gian.

Trẻ nhỏ có thể hỏi đi hỏi lại những câu hỏi giống nhau. Việc tiếp tục trả lời những câu hỏi tương tự về cái chết của người thân yêu có thể khó khăn. Nhưng đây là cách quan trọng để con của quý vị hiểu được chuyện gì đã xảy ra. Trẻ nhỏ học hỏi thông qua sự lặp lại, do đó việc nghe đi nghe lại những chi tiết giống nhau có thể giúp trẻ hiểu được trải nghiệm đó.

Quý vị có thể nói chuyện và tưởng nhớ thành viên trong gia đình với con mình. Hãy nói rằng: “Sáng nay chúng ta hãy làm món bánh xốp mà Ông yêu thích nhé. Chúng ta có thể tưởng nhớ ông khi chúng ta làm bánh cùng nhau.” Hoặc “Dì Maria luôn yêu thích hoa tulip, chúng ta hãy trồng một ít để tưởng nhớ dì nhé.”

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM
THÔNG TIN



Quý vị có thể khóc trước mặt con mình, nhưng điều quan trọng là quý vị phải giải thích lý do. Hãy nói rằng: “Ba/Mẹ rất buồn vì Ông/Dì Maria đã qua đời. Ba/Mẹ rất nhớ họ.” Nếu nỗi đau buồn của quý vị trở nên quá lớn, quý vị xứng đáng được hỗ trợ. Nếu nỗi đau buồn của con quý vị mãnh liệt, dai dẳng hoặc cản trở đến việc vui chơi hay học hỏi của chúng, chúng có thể cũng cần hỗ trợ. Hãy hỏi Chuyên Gia HealthySteps của quý vị để nhận các nguồn lực được đề xuất.