

Hãy bàn về...

Việc giải thích với trẻ về các chết và sự ra đi

Việc trò chuyện với trẻ em và thanh thiếu niên về cái chết là điều khó khăn, nhưng điều quan trọng là phải để các em tham gia vào cuộc trò chuyện này. Khi nói chuyện, hãy cố gắng cởi mở, trung thực và rõ ràng.

Những điều cần nhớ:

- **Hãy hỏi xem trẻ đã biết những gì:** Trẻ con thường biết nhiều hơn chúng ta nghĩ. Bạn có thể hỏi: “Con đã biết những gì về những điều đang diễn ra?”
- **Chuẩn bị tâm lý cho trẻ trước khi báo tin dữ:** Hãy cho con biết rằng bạn có một tin buồn cần chia sẻ.
- **Cùng nhau nhắc lại những sự kiện dẫn dắt đến hiện tại:** Nếu các em chưa biết, đây là thời điểm thích hợp để cùng nhắc lại những thông tin có thể giúp các con hiểu được lý do vì sao người đó lại rơi vào hoàn cảnh hiện tại (do tai nạn, bệnh tật, v.v.).
- **Giải thích về mặt y tế:** Hãy nói với họ rằng đội ngũ y tế đã sử dụng các biện pháp như dùng thuốc hay phẫu thuật, nhưng cơ thể của người đó đã quá yếu hoặc bị tổn thương quá nặng nên không thể hồi phục được.
- **Sử dụng từ ngữ rõ ràng:** Hãy sử dụng những từ ngữ thực tế như “đã chết” hoặc “đã qua đời”. Cần tránh các cụm từ như “đã rơi vào giấc ngủ vĩnh hằng” hay “đã ra đi”, vì chúng có thể gây nhầm lẫn cho trẻ nhỏ.



- **Giải thích rõ “qua đời” là gì:** Hãy nói với họ rằng cơ thể đã “ngừng hoạt động”. Nó không còn làm được những việc như thở, ăn hay nói chuyện nữa.
- **Thể hiện cảm xúc:** Việc để trẻ thấy được cảm xúc của bạn là điều hoàn toàn bình thường. Điều đó cho trẻ thấy rằng việc chia sẻ cảm xúc của chính mình cũng là điều hoàn toàn ổn.
- **Khuyến khích trẻ đặt câu hỏi:** Trẻ em có thể đặt câu hỏi hoặc thể hiện cảm xúc của mình thông qua hội họa, âm nhạc hay vui chơi.
- **Cùng đọc một cuốn sách với trẻ:** Đọc một cuốn sách thiếu nhi về cái chết có thể giúp trẻ hiểu và duy trì cuộc trò chuyện.
- **Nhận sự giúp đỡ:** Bạn không đơn độc. Hãy tìm đến gia đình, nhân viên bệnh viện hoặc các nguồn hỗ trợ khác để được giúp đỡ.

Để biết thêm thông tin hoặc kết nối với Chuyên gia Hỗ trợ Đời sống Trẻ em, vui lòng truy cập:
<http://ucdavis.health/childlife>