

# Hãy bàn về...

## Khi bạn cần nói với con về một vài điều khó nói

Việc chia sẻ những tin không tốt lành với trẻ nhỏ có thể là việc rất khó khăn, và đặc biệt thử thách khi bạn không biết nên bắt đầu từ đâu. Cách tốt nhất là hãy trung thực và rõ ràng.

### Đây là một vài điều cần nhớ:

- **Hãy nói trẻ biết càng sớm càng tốt và tiếp tục cập nhật:** Hãy sử dụng những từ ngữ mà trẻ có thể hiểu, và chia sẻ từng chút một. Điều này giúp trẻ có cơ hội tiếp nhận thông tin theo nhịp độ riêng của mình.
- **Hãy tìm cách mở đầu cuộc trò chuyện: Hãy thử hỏi:** “Con có thể cho Ba/Mẹ biết những gì con đã nghe về việc này chưa?” Hãy lấy câu trả lời đó làm điểm khởi đầu, rồi mở rộng câu chuyện bằng cách chia sẻ các thông tin nền (diễn biến của tình trạng sức khỏe) cùng bất kỳ chi tiết cập nhật nào có thể hữu ích. Những chi tiết này có thể bao gồm thời gian dự kiến nằm viện, phác đồ điều trị, v.v.
- **Hãy sẵn sàng đón nhận các cảm xúc khác nhau:** Trẻ em có thể có rất nhiều cảm xúc khác nhau, và điều đó hoàn toàn bình thường. Đôi khi, trẻ có thể chỉ muốn đi chơi thay vì trò chuyện. Việc công nhận cảm xúc của trẻ và giúp trẻ tìm ra những cách thức tích cực để bộc lộ cảm xúc là điều rất hữu ích.
- **Hãy để trẻ đặt câu hỏi:** Sẽ chẳng sao cả nếu bạn không có câu trả lời cho tất cả các câu hỏi của trẻ. Bạn có thể nói với con rằng: “Hiện tại Ba/Mẹ chưa biết câu trả lời, nhưng Ba/Mẹ sẽ cố gắng tìm hiểu giúp con.”



- **Hãy thể hiện cảm xúc của bạn cho trẻ thấy:** Khi trẻ nhìn thấy bạn bộc lộ cảm xúc, điều đó giúp trẻ hiểu rằng việc mình cũng có những cảm xúc tương tự là hoàn toàn bình thường. Ngoài ra, việc trò chuyện về các chiến lược đối mặt với những cảm xúc mạnh cũng rất hữu ích. Chẳng hạn, bạn có thể nói: “Khi cảm thấy lo lắng, mẹ thường hít thở thật sâu 5 lần để giúp bản thân bình tĩnh lại và tập trung vào những điều mà mình có thể kiểm soát ngay lúc này.”
- **Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ:** Bạn không cần phải đơn độc làm việc này. Hãy dựa vào gia đình, bạn bè hoặc nhân viên bệnh viện để hỗ trợ bạn và con bạn.

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>