

Hãy bàn về...

Nói lời vĩnh biệt từ nơi xa

Việc giúp trẻ nói lời từ biệt với một người thân yêu có thể giúp trẻ thấu hiểu cảm xúc của mình và đối diện với nỗi mất mát. Dưới đây là một số cách bạn có thể giúp con tưởng nhớ một người đặc biệt:

- **Viết một lá thư:** Hãy nhờ một người lớn mang lá thư đến bệnh viện để đọc to cho người thân của trẻ nghe.
- **Vẽ một bức tranh:** Con bạn có thể giữ lại bức tranh hoặc gửi đến bệnh viện để treo trong phòng.
- **Thử sáng tác:** Hãy viết một bài thơ hoặc một bài hát. Bạn có thể thu âm lại và gửi bản ghi âm đó đến bệnh viện.
- **Giữ một món vật kỷ niệm:** Hãy chọn một vật dụng đặc biệt, an toàn từng thuộc về người thân yêu của bé để giữ trong phòng.
- **Làm gối ôm:** Hãy lấy một món quần áo của người thân đã khuất và may nó thành một chiếc gối để ôm.
- **Chia sẻ một kỷ niệm:** Hãy lập danh sách những điều bé đã học được từ người đó, hoặc thử làm một sở thích mà người ấy từng yêu thích.
- **Trồng một cái cây:** Hãy trồng một cái cây hoặc một bông hoa, hoặc tạo một khu vườn đá nhỏ để lưu giữ “ký ức”.



- **Làm sổ lưu niệm:** Hãy xem lại những bức ảnh cũ và sắp xếp chúng vào một cuốn sổ cùng với những câu chuyện.
- **Nghe nhạc:** Hãy tạo một list nhạc gồm những bài hát gợi nhớ cho bé về người thân yêu của mình.
- **Gửi một “cái ôm”:** Hãy vẽ lại hình bàn tay của con bạn lên giấy rồi cắt rời ra. Nối hai bàn tay lại với nhau bằng một sợi dây có độ dài bằng sải tay của bé. Bạn có thể gửi “cái ôm” này đến bệnh viện.

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>