

Ứng Phó Với Nỗi Đau Buồn: Sự Kiện và Mách Bảo Ngắn Gọn

1. Nỗi đau buồn không chỉ liên quan đến cái chết của người thân yêu. Những triệu chứng, đặc điểm, và tiến trình đau buồn có thể giống nhau sau các loại mất mát khác (như, ly dị, chuyển tiếp, di chuyển).
2. Nỗi đau buồn là việc riêng tư. Không có cách đúng hay sai để đau buồn. Cách người ta đau buồn có thể bị ảnh hưởng bởi mức độ phát triển, phong tục tập quán văn hóa, tín ngưỡng, sức khỏe tâm thần, khiếm tật, gia đình, đặc điểm cá nhân và kinh nghiệm trước đây.
3. Đau buồn thường có đặc điểm bị buồn rầu, sự đau khổ về cảm xúc và tự xem xét nội tâm ở các người lớn. Tuy nhiên, phản ứng về đau buồn của trẻ em khác biệt tùy theo lứa tuổi và mức độ phát triển:
 - **Cấp Trung Cấp và Trung Học** - Giảm năng suất học tập, sự chú ý/tập trung, và sự tham gia; tránh thoát, triệt thoái, hành vi nguy cơ cao hay lạm dụng chất liệu, có khó khăn với quan hệ bạn đồng lứa, ác mộng, hồi tưởng, tê liệt cảm xúc hay trầm cảm
4. Đau buồn không có mốc thời hạn. Các trường cần phải nhận biết về những ngày lễ kỷ niệm, ngày sinh nhật, tiêu mốc phát triển và yếu tố khác có thể ảnh hưởng các học sinh hàng nhiều tháng hay hàng năm sau việc mất mát.
5. Đau buồn liên quan đến việc đáp ứng các dấu mốc cụ thể. Những cá nhân rất có thể trải qua (và thường tái-trải nghiệm qua) một số hay tất cả các hiệu chỉnh/hồi đáp sau đây:
 - Chấp nhận cái chết
 - Trải nghiệm những cảm xúc và sự đau khổ về cảm xúc liên đới với các chết và phân ly với người đã qua đời
 - Thích nghi với những thay đổi và môi trường đã biến đổi không còn bao gồm người đã qua đời
 - Tìm những phương cách tưởng nhớ và tưởng niệm người đã qua đời
6. Nỗi đau buồn là một sự phản ứng bình thường, nhưng có thể đòi hỏi một số hỗ trợ. Sự trợ giúp thêm cần được cung cấp khi những điều sau đây được ghi nhận:
 - Sự mất hào hứng rõ rệt trong những sinh hoạt hằng ngày
 - Những thay đổi trong thói quen ăn và ngủ
 - Mong ước được ở bên người thân yêu đã khuất
 - Sợ ở một mình
 - Suy giảm đáng kể trong hiệu năng và thành tích học tập
 - Gia tăng phàn nàn về thể chất
 - Những thay đổi trong khuôn thức về sự có mặt (như, vắng mặt thường xuyên)
7. Những điều cần tránh
 - Những uyển ngữ khi đề cập đến người quá cố như là “họ đang ngủ,” hay “họ đã đi nơi khác”
 - Giảm thiểu những lời như là “đó chỉ là bà cố nội/ngoại, (hay chú, hàng xóm, v..v.)”
 - Dự đoán một khung thời gian để hoàn tất tiến trình đau buồn chẳng hạn như là, “đã được một tháng rồi, bạn sẽ cần phải vượt qua được điều này,” hay “nỗi đau buồn sẽ sớm tan biến”
 - Quá đặt mình vào địa vị của người khác, (như, “tôi biết bạn cảm thấy thế nào”)
 - Tự-tiết lộ quá mức (như, tôi đã mất mẹ vì ung thư) vì không phải ai cũng ứng phó sự tự-tiết lộ cùng một cách và việc chú tâm vẫn là vào nỗi đau buồn của học sinh

8. Những điều cần làm

- Duy trì những lệ thường càng bình thường có thể được
- Nêu những câu hỏi để xác định sự hiểu biết về sự kiện và trạng thái cảm xúc của giới trẻ
- Cho phép giới trẻ đau buồn
- Cung cấp những nội dung trả lời phù hợp với lứa tuổi và sự phát triển
- Kết nối tang quyến và các bạn bè với các chuyên gia và người cố vấn diu dắt và người lớn khả tín khác
- Khuyến khích các học sinh tiếp nhận những phương sách đối phó thích ứng, đặc biệt là những phương sách sẽ liên quan mỗi tác động tương quan với các học sinh khác (như, thể thao, câu lạc bộ)
- Chỉ cho các giáo viên và gia đình về những gì là nỗi đau buồn lành mạnh và cách hỗ trợ học sinh

Tài Liệu Tham Khảo & Nguồn Liệu:

[The Dougy Center \(National Center for Grieving Children & Families\)](#)

[The National Child Traumatic Stress Network](#)

[American Cancer Society](#)

[Sesame Street Grief Resources](#)

[National Alliance for Grieving Children](#)

[Coalition to Support Grieving Students](#)

© 2015, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814; (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; www.nasponline.org

NASP (National Association of School Psychologists (Hiệp Hội Toàn Quốc các Chuyên Viên Tâm Lý Trường)) đã phổ biến miễn phí những học liệu này cho công chúng nhằm phát huy khả năng của trẻ em và giới trẻ để đối phó với thời gian đau buồn hay xáo trộn. Những tài liệu có thể phỏng theo, sao lại, in lại, hay liên kết vào các trang mạng mà không cần phép đặc biệt. Tuy nhiên, sự toàn vẹn của nội dung phải được duy trì và NASP phải được ghi nhận thích đáng.

Người Đóng Góp:

Benjamin Fernandez, Victoria A. Comerchero NCSP, Jacqueline A. Brown NCSP, Catherine Woahn, NCSP