



PalliativeCare
AUSTRALIA



*Giáo viên
hỗ trợ học
sinh tại
trường*

Chăm sóc Giảm
nhẹ Nhi đồng

Giáo viên hỗ trợ học sinh tại trường

Khi trong lớp học có một học sinh qua đời, hay anh chị em của học sinh qua đời, có thể quý vị không biết nên nói hay làm gì. Điều quan trọng là hãy tìm đến gia đình này vì khi quý vị quan tâm và mong muốn giúp đỡ họ thì đó có thể là niềm an ủi cho họ. Quý vị có thể cũng cần thông báo tin này cho học sinh trong lớp và cộng đồng trường nói chung.

Sau khi được báo tin về cái chết của trẻ

Trường cần có một chính sách và thủ tục về những việc cần làm sau cái chết của một học sinh. Ngay cả khi quý vị không biết chắc nên nói gì, nói chuyện với gia đình vẫn tốt hơn là không nói gì cả. Những hành động đơn giản như gửi một tin nhắn, email, hoặc một tấm thiệp là những cách để quý vị cho họ biết là quý vị nghĩ đến họ.

Quý vị cần hỏi cha mẹ trẻ là họ muốn lớp học và cộng đồng trường biết gì về cái chết của con họ, hoặc quý vị có thể làm gì để hỗ trợ các đứa con còn lại của họ trở lại lớp học.

Chia sẻ tin

Nếu cha mẹ của trẻ muốn chia sẻ tin này, thì quý vị nên cho lớp của mình biết về cái chết của trẻ càng sớm càng tốt. Nên làm điều này trong một bối cảnh thân mật, như ngồi thành vòng tròn trên sàn lớp học. Nếu trường có một tư vấn viên hoặc người hỗ trợ học sinh, hãy mời họ tham gia cuộc nói chuyện này và khuyến khích học sinh hãy nói chuyện với các chuyên gia này khi nào các em thấy cần.

Hãy từ từ và chấp nhận sự im lặng, chia sẻ các câu chuyện và câu hỏi. Đặt câu hỏi là một phần bình thường của quá trình đau buồn. Hãy trả lời câu hỏi một cách chân thật và hợp thời, và nếu phải nói với học trò quý vị không biết câu trả lời là gì thì cũng không sao. Nói với cả lớp đau buồn ảnh hưởng mọi người thế nào, và khuyến khích các em chia sẻ cảm xúc của họ. Một cách để làm điều này là bàn về những cái chết hay mất mát khác nhau mà học sinh đã trải nghiệm qua và điều gì đã giúp các em ứng phó.

Quý vị cũng nên liên lạc với cha mẹ học sinh, để họ biết và có thể hỗ trợ con của họ ở nhà.

Trẻ em hiểu thế nào về cái chết?

Phân chia theo nhóm tuổi sự hiểu biết của trẻ em về cái chết là điều khó thực hiện vì trải nghiệm đời sống của các em khác nhau. Một số em có thể đã trải nghiệm sự qua đời của một thành viên trong gia đình, người bạn hay thú cưng; trong khi những em khác thì chưa có trải nghiệm này bao giờ. Điều này sẽ ảnh hưởng tới sự hiểu biết của các em về cái chết.

Điều quan trọng là không nên cho rằng quý vị biết học sinh của mình hiểu thế nào về cái chết. Quý vị có thể tìm hiểu chúng nghĩ gì về cái chết và tại sao nó xảy ra bằng cách nói chuyện với các em về vấn đề này. Nói chung:

- › Trẻ em từ 0–2 tuổi hiểu được ‘có ở đây’ và ‘không có ở đây’ và mặc dù các em ý thức được sự mất mát, chúng không hiểu được cái chết.
- › Trẻ em từ 3–5 tuổi xem cái chết là tạm thời và các em cho rằng người đó sẽ quay trở lại.
- › Trẻ em từ 6–10 tuổi hiểu cái chết là vĩnh viễn và có nhiều nguyên do dẫn đến cái chết. Các em có thể tò mò về cái chết, đám tang và nghĩa trang.
- › Trẻ em tuổi 11 trở lên bắt đầu biết nhận thức cái chết như người lớn. Chúng có thể đi tìm ý nghĩa của cái chết và có nhiều câu hỏi hơn.

Tưởng niệm và đám tang

Tùy theo độ tuổi của trẻ vừa qua đời, bạn bè của em có thể muốn dự đám tang hoặc lễ tưởng niệm. Tham dự sự kiện này hay không sẽ là quyết định của người học sinh và cha mẹ của em, sau khi cân nhắc các ước nguyện của gia đình của trẻ vừa qua đời. Gia đình của trẻ vừa qua đời có thể muốn có một lễ tưởng niệm riêng cho trường hoặc tổ chức một cuộc họp mặt cho các học sinh cùng lớp đến dự. Hãy bàn các dự định này với gia đình và nhóm lãnh đạo của trường trước khi cho các học sinh và cha mẹ biết.

Cho các em cơ hội biểu lộ cảm xúc

Nhiều học sinh hưởng ứng tốt với những lối thoát sáng tạo và có nhiều hoạt động khác nhau mà quý vị có thể làm với học sinh để khuyến khích các em xử lý và biểu lộ nỗi đau buồn của mình, bao gồm:

- › thuật vẽ và sơn
- › đọc sách và kể truyện
- › làm thơ hay viết thơ cho người đã mất hoặc gia đình họ
- › làm thủ công như làm hộp hay tấm bảng dán ảnh kỷ niệm
- › nhạc và khiêu vũ

Các hoạt động này có thể chỉnh sửa cho hợp với tuổi và trình độ phát triển của các em.

Những phản ứng đau buồn thường gặp ở trẻ em

Những dấu hiệu đau buồn thường gặp ở trẻ em độ tuổi trước tiểu học

Trẻ em ở tuổi trước tiểu học và dưới 5 tuổi có thể:

- › bị ảnh hưởng bởi những xúc cảm của những người xung quanh mà chúng không hiểu được
- › đau buồn theo đợt, lúc thì thể hiện sự đau buồn lúc thì chơi bình thường như không có điều gì xảy ra
- › có một sự tò mò thực tế về cái chết và hỏi những câu hỏi chất vấn
- › trở nên khó tính, cáu kỉnh, xa lánh, hoặc có những dấu hiệu thiếu tự tin
- › có những giấc mơ làm em đau buồn và ác mộng
- › thao thức ngủ không yên giấc
- › thấy khó khăn tập trung hay quyết định lựa chọn
- › hành động hoặc cư xử theo những cách của trẻ dưới tuổi của em như đá dầm hoặc bám dính bố mẹ

- › cảm thấy hoang mang và đi tìm người thân đã qua đời

Những dấu hiệu đau buồn thường gặp của trẻ em ở tuổi tiểu học

Trẻ em ở tuổi tiểu học từ 6 đến 12 tuổi có thể:

- › trải qua một giai đoạn chuyển đổi gay go, muốn thấy cái chết có thể đảo ngược lại và tin rằng cái chết chỉ đến với những người khác
- › rất tò mò về cái chết và các lễ nghi chôn cất và hỏi những câu hỏi chi tiết
- › hình dung cái chết như là một ông ba bị (ông kẹ) hoặc một hồn ma
- › chơi những trò chơi giả vờ chết
- › tức giận với cái chết và dồn sự tức giận vào một người nào đó hoặc bất cứ ai có dính líu với cái chết như các bác sĩ, cha mẹ, giáo viên
- › cần thời gian tiếp thu thực tế của việc đã xảy ra và có vẻ như không bị ảnh hưởng tức thời của cái chết
- › nhanh chóng khiển trách bản thân
- › cảm thấy có lỗi là họ đã sống sót trong khi anh chị em của mình thì không
- › bị rối loạn giấc ngủ, trở nên chán ăn, kết quả học tập kém hoặc có các phản ứng thể chất như nhức đầu, đau bụng
- › lo lắng là ai sẽ trông nom chúng nếu cha hay mẹ hay người chăm sóc bị qua đời
- › thể hiện cảm xúc bằng 'hành động quậy phá' thay vì nói chuyện

Những phản ứng đau buồn thường gặp ở trẻ em độ tuổi trung học

Cũng giống như người lớn, mỗi thanh thiếu niên đều khác nhau, tuy nhiên có một số yếu tố thông thường có thể ảnh hưởng tới họ.

Thanh thiếu niên có thể:

- › đau buồn theo đợt, chia sự đau buồn thành những phần có thể chịu đựng được, nhưng lại thường có thể biểu lộ qua những cơn bộc phát dữ dội
- › trải nghiệm vô số cảm xúc có thể đến và đi từng hồi
- › trông có vẻ khác với bản tánh bình thường và hay thay đổi
- › không muốn nói về chuyện đau buồn của họ
- › khó ngủ, hoặc ngủ quá nhiều
- › cảm thấy bị xa lánh bạn bè

Hỗ trợ các anh chị em

Khi một người anh chị em đi học lại, hãy chuẩn bị lớp để có thể làm cho em thấy được an ủi và hỗ trợ.

Nên linh động và hỗ trợ trẻ đang đau buồn khi em đi học lại. Chấp nhận là chúng có thể gặp khó khăn tập trung với bài vở ở trường.

Làm việc với học sinh này và cha mẹ của em để đưa ra các kế hoạch ứng phó. Đảm bảo quý vị có sẵn một kế hoạch nếu học sinh này cần thời gian yên tĩnh, thời gian ngoài lớp học hoặc thời gian riêng với quý vị. Đảm bảo học sinh có một người mà em có thể tìm đến để nói chuyện, như một giáo viên hoặc tư vấn viên học đường tin cậy được.

Những điều có thể hữu ích:

- › Chấp nhận cái chết và bày tỏ sự quan tâm của quý vị
- › Cho phép học sinh trò chuyện và bày tỏ cảm xúc ở mức độ mà các em có thể làm được
- › Sẵn sàng lắng nghe
- › làm theo nếp sinh hoạt để cho em cảm giác an toàn và được an ủi ở trường
- › đặt ra những giới hạn để đảm bảo có một môi trường được bảo vệ và an toàn cho tất cả học sinh
- › thừa nhận sự đau buồn không có giới hạn về thời gian và mỗi người mỗi khác
- › tiếp tục biểu hiện sự hỗ trợ sau những tháng đầu tiên

Những điều có thể không hữu ích

- › chờ cho đến khi nào biết nên nói điều gì tốt nhất
- › không chấp nhận cái chết
- › đổi đề tài khi học sinh đề cập đến người học sinh đã qua đời
- › đưa ra những nhận xét gợi ý khiển trách hay đổ lỗi
- › nói quý vị biết cảm xúc của họ
- › phán xét về sự tiến triển của quá trình đau buồn của họ
- › bảo họ đừng khóc

Khi nào nên tìm sự giúp đỡ

Khi có thông tin tốt, tình thương và sự hỗ trợ, trẻ em và thanh thiếu niên có thể học hỏi để hiểu và ứng phó với sự đau buồn của họ. Tuy nhiên, nếu lo ngại về hành vi của em, hoặc cảm thấy em cần thêm sự giúp đỡ ngoài sự giúp đỡ của quý vị, thì đừng ngần ngại nói chuyện với cha mẹ của em, một tư vấn viên học đường hoặc một nhân viên cao cấp ở trường.

Tự chăm sóc cho mình

Những người hỗ trợ trẻ em có những căn bệnh giới hạn sự sống, gia đình và bạn bè của họ, cần ý thức được tâm trạng căng thẳng và tính kiên cường của chính họ, để chăm sóc một cách tốt nhất cho bản thân, gia đình họ, đồng nghiệp và học sinh. Nhà trường có thể có sẵn các lựa chọn hỗ trợ sự chăm sóc và sự an lạc của đội ngũ nhân viên. Nếu quý vị lo ngại về bản thân mình hoặc một người mà quý vị quan tâm, thì cũng nên cân nhắc đến việc có thêm sự hỗ trợ và tư vấn.

Trên trang mạng có sẵn một danh sách gồm nhiều tổ chức cung cấp thông tin và sự hỗ trợ.

“Gia đình của trẻ vừa qua đời có thể muốn có một lễ tưởng niệm riêng cho trường hoặc tổ chức một buổi gặp mặt cho các học sinh cùng lớp đến dự. Hãy bàn các dự định này với gia đình và nhóm lãnh đạo của trường trước khi cho các học sinh và cha mẹ biết.”