

# Hỗ trợ một người đang đau buồn vì mất con

Cái chết của con là một thời điểm khó khăn cho mọi người và quý vị có thể thấy lo lắng về việc nói hay làm điều gì sai. Không có gì có thể xóa được nỗi đau hay buồn nhưng biết được có người quan tâm đến mình có thể là một sự an ủi và hỗ trợ.

Không ai có thể lường trước được cảm xúc hay phản ứng của một người sau cái chết của con và cái chết đó có thể ảnh hưởng cha mẹ, anh chị em, những thành viên khác trong gia đình và bạn bè theo nhiều cách khác nhau. Đau buồn có thể kéo dài rất lâu và đối với nhiều người sự đau buồn đó có thể không bao giờ hết. Những người bạn thân và gia đình là nguồn hỗ trợ tốt.

## Liên lạc

Ngay cả khi quý vị không biết chắc nên nói gì, liên lạc với gia đình là việc làm hữu ích. Những hành động đơn giản như gửi một tin nhắn, email, hoặc một tấm thiệp là những cách để quý vị biểu hiện sự quan tâm. Nghe được "Tôi vẫn nghĩ đến bạn" có thể là nguồn an ủi và sức mạnh.

Giúp duy trì nếp sinh hoạt của những người con còn lại càng như thường càng tốt, cũng có thể là một cách rất hay để biểu hiện sự hỗ trợ của quý vị. Ngỏ lời đưa đón các con tham gia các hoạt động sau giờ học là một cách đơn giản để giúp.

Sẽ có những lúc mà gia đình này cần nói chuyện về những trải nghiệm của họ, và sẽ có những lúc họ không muốn nói. Hãy để ý những dấu hiệu cho biết họ muốn nói chuyện, làm sao lắng nghe hoặc chỉ cần có người bên cạnh.

## Tôn trọng

Hãy tôn trọng gia đình họ, ngôi nhà, nếp sinh hoạt và nhu cầu riêng tư của họ. Hãy hỏi gia đình họ trước khi quý vị đến thăm. Chuẩn bị tinh thần là ngày hôm đó có thể không tiện cho việc tiếp khách, hoặc có thể họ quá bận.

Đừng nản lòng nếu họ bảo quý vị đừng đến. Mỗi ngày đều khác đối với những gia đình đang đau buồn. Hãy giữ liên lạc và tiếp tục ngỏ lời giúp đỡ.

[palliativecare.org.au/children](http://palliativecare.org.au/children)

Supporting someone who is grieving the loss of a child (Vietnamese)

Palliative Care Australia is funded by the Australian Government  
Palliative Care Australia (Cơ quan Chăm sóc Giảm nhẹ Úc) được tài trợ bởi Chính phủ Úc

Những điều có thể hữu ích:

- › Chấp nhận sự thật về cái chết và biểu lộ sự quan tâm của quý vị
- › Chân thành khi tiếp xúc và đừng giấu giếm những cảm xúc của mình
- › Cho phép họ trò chuyện và biểu lộ suy nghĩ và cảm xúc của họ ở mức độ mà họ có thể làm được
- › Sẵn sàng lắng nghe, làm công việc vặt, giúp lo cho mấy người con còn lại hoặc làm bất cứ việc gì cần thiết vào lúc đó
- › Trò chuyện về những kỷ niệm của quý vị với con họ
- › Dùng tên trẻ trong lúc nói chuyện
- › Nhớ những ngày quan trọng của trẻ và gia đình (như các ngày sinh nhật, Ngày lễ của Mẹ và Cha)
- › Chấp nhận là 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

Có những lúc cha mẹ có thể cảm thấy họ bị tách rời khỏi bạn bè. Đừng quên rủ họ tham gia những sinh hoạt 'hàng ngày'. Ví dụ có thể là hẹn nhau uống cà phê, đi tản bộ hay đi xem phim.

Những điều có thể không hữu ích:

- › Chờ cho đến khi nào biết nên nói điều gì tốt nhất
- › Không chấp nhận sự thật về cái chết
- › Đổ đê tài khi gia đình đề cập đến con họ
- › 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 sự đau buồn của họ
- › Bảo họ đừng khóc hay bày tỏ sự xúc động
- › Nghĩ rằng tin vui có thể xóa được đau buồn
- › Nhắc rằng họ còn những người con khác