

## **Sự thương tiếc và phản ứng thương tiếc ở trẻ em và thanh thiếu niên**

Thương tiếc là một phản ứng tự nhiên trước việc mất đi người mà chúng ta gần gũi. Phản ứng thương tiếc ở trẻ em có nhiều điểm tương tự như ở người lớn, bao gồm cảm giác mất mát, mong mỏi và than khóc, nhưng những cảm giác này cũng có nhiều điểm khác biệt. Một trong số những điểm khác biệt là: phản ứng của trẻ em sẽ phụ thuộc vào lứa tuổi và mức độ phát triển của chúng. Ví dụ, trẻ em ở tuổi sắp đi học sẽ khó khăn hơn rất nhiều so với trẻ em ở tuổi đi học để hiểu được chết nghĩa là gì .

Mặc dù phản ứng khác nhau, nhưng những phản ứng tức thời, đặc biệt là sau một cái chết đột ngột, thường bao gồm:

- Cảm giác sốc, cảm thấy không thực, phủ nhận
- Hờ hững và bối rối
- Phản đối, tức giận
- Thay đổi nhanh chóng giữa việc khóc lóc, buồn chán và trở lại với hoạt động bình thường

Sau giai đoạn tức thời, và khi những hậu quả của mất mát dần dần hiện hữu, cảm giác sốc và không thực sẽ giảm dần, và những cảm giác khác sẽ rõ rệt hơn, ví dụ như:

- Lo lắng, sợ bị bỏ rơi
- Khó ngủ
- Tức giận
- Đau về thể xác
- Dễ bị tổn thương hơn
- Cảm giác mất mát, mong mỏi và buồn bã
- Tự trách móc bản thân, cảm giác tội lỗi
- Có hành động tìm kiếm sự chú ý của người khác
- Các vấn đề về khả năng tập trung và bồn chồn gia tăng

Những trẻ em phải chứng kiến cái chết đột ngột và bạo lực sẽ phải khó nhọc với ám ảnh và ý nghĩ về việc cái chết xảy ra như thế nào (chấn động về cảm xúc). Điều này sẽ khiến cho sự thương tiếc thông thường trở nên phức tạp và sẽ đòi hỏi phải có trợ giúp chuyên môn nếu như cảm giác đó không giảm dần theo thời gian.

**Những trẻ em và thanh thiếu niên đang sống trong cảm giác thương tiếc sẽ cần gì?**

Sự trợ giúp từ người lớn và bạn bè tốt là điều quan trọng trong giai đoạn thương tiếc. Những trẻ em và thanh thiếu niên đang sống trong cảm giác thương tiếc sẽ cần :

- Một cái khung an toàn và vững chắc (bao gồm việc duy trì tiếp diễn cuộc sống thường ngày)
- Thông tin cởi mở (bao gồm thông tin cụ thể về điều đã xảy ra)
- Sự giúp đỡ để họ thấy được mất mát của mình là sự thật (Nếu có thể, thì cho phép họ nhìn thấy người đã chết, tham dự tang lễ)
- Giúp họ đương đầu với mất mát (ví dụ giúp họ điều chỉnh cảm xúc, thay đổi những ý nghĩ không thích hợp và nói về chuyện đã xảy ra vào lúc phù hợp)