

SÁCH BÀI TẬP

VƯỢT NỖI ĐAU BUỒN THEO

PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU TF-CBT

CHO RIÊNG EM

(YOUR VERY OWN TF-CBT GRIEF WORKBOOK-Vietnamese)

**của Alison Hendricks, Judith Cohen, Anthony
Mannarino và Esther Deblinger**



Sách bài tập vượt nỗi đau buồn theo phương pháp trị liệu TF-CBT cho riêng em



Giới thiệu



Quyển bài tập này là sách đi kèm với Sách bài tập theo phương pháp trị liệu TF-CBT cho riêng em và dành cho trẻ em học sinh (từ 5 đến 12 tuổi) đang trải qua nỗi đau vì cái chết cướp đi người thân thiết. Trẻ em có thể có những phản ứng đau buồn thống thiết khi mất đi người thân một cách đột ngột, do bạo lực hoặc vì những lý do không ngờ (hoặc bất kỳ cái chết nào mà trẻ phải chứng kiến và đưa đến chấn thương tâm lý). Phần THỰC HÀNH của TF-CBT sẽ giúp những trẻ có dấu hiệu cho thấy có phản ứng chấn thương tâm lý nghiêm trọng khi phải đương đầu với sự mất mát lớn lao như vậy một cách thiết thực. Sau khi giải quyết được khía cạnh chấn thương tâm lý của sự mất mát này, nhiều trẻ em vẫn tiếp tục có những phản ứng đau buồn như luôn buồn bã, lo lắng, rút vào vỏ của mình và/hoặc phàn nàn về tình trạng thể chất. Các thành phần trong quyển bài tập này, chú trọng riêng đến nỗi đau buồn, có thể dùng để giúp trẻ em vượt qua nỗi đau.



Cũng như Sách bài tập theo phương pháp trị liệu TF-CBT cho riêng em, quyển bài tập này là nguồn tài liệu thông tin dành cho các chuyên viên về sức khỏe tâm thần đã được huấn luyện về Phương pháp trị liệu hành vi nhận thức với chủ đích về chấn thương tâm lý. Quyển bài tập này có thể dùng làm tài liệu hướng dẫn trong việc thực thi các thành phần nội dung chú trọng riêng đến nỗi đau buồn nhưng không phải là tài liệu duy nhất dùng trong tiến trình điều trị. Nên bổ túc cho sách bài tập này bằng sách vở, phim video, trò chơi và các biện pháp can thiệp khác.



Nhà trị liệu nên dùng khả năng phán đoán lâm sàng cùng lúc làm việc với trẻ để quyết định nên dùng bài tập nào trong sách này.



Trước khi sử dụng sách bài tập này, nhà trị liệu nên xem lại Phần III: The Grief-Focused Components (Các thành phần nội dung chú trọng riêng đến nỗi đau buồn) trong sách *Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents (2nd Ed.)* (Điều trị chấn thương tâm lý và đau buồn do chấn thương tâm lý ở trẻ em và thanh thiếu niên (Ấn bản lần 2) của Cohen, Mannarino và Deblinger (2017). Phần The Grief-Focused Components (Các thành phần nội dung chú trọng riêng đến nỗi đau buồn) được trình bày trong quyển bài tập này gồm có:



Grief Psychoeducation (Giáo dục tâm lý về nỗi đau buồn)	Trang 3-7
Grieving the Loss and Resolving Ambivalent Feelings (Buồn đau vì sự mất mát và giải quyết những cảm xúc và tâm trạng mâu thuẫn)	Trang 8-10
Preserving Positive Memories (Giữ giữ kỷ niệm đẹp)	Trang 11-12
Redefining the Relationship (Xác lập lại mối quan hệ)	Trang 14-15
Treatment Review and Closure (Duyệt lại công trình điều trị và trút nỗi đau buồn)	Trang 16-19





Giới thiệu: Đau buồn là gì?

Đau buồn là một cảm xúc mạnh mẽ, đôi khi quá sức chịu đựng của con người, mà mọi người trải qua khi họ mất đi một người quan trọng đối với cuộc đời họ. Đau buồn là một phản ứng bình thường trước sự mất mát và có thể khiến chúng ta cảm thấy rất buồn, nhất là khi sự mất mát đó liên quan đến cái chết của người chúng ta yêu. Trong sách bài tập này, chúng ta sẽ tìm hiểu tất cả những gì liên quan đến nỗi đau buồn và sẽ cùng các em tìm cách vượt qua nỗi đau buồn vì mất đi người các em yêu quý.

Nỗi đau buồn của các em ra sao? Các em dùng những chữ nào để diễn tả nỗi đau buồn của các em? Các em hãy vẽ một bức tranh, viết một vài chữ (hoặc một bài thơ hoặc một bài hát) nói lên nỗi đau của các em vào khoảng trống bên dưới.





Nói về cái chết



Cái chết đến khi cơ thể của một người ngừng hoạt động mãi mãi. Đó là một phần tự nhiên của cuộc sống. Con người và động vật được sinh ra, sống một cuộc sống rồi cuối cùng sẽ chết. Có thể rất khó nói về cái chết. Nhưng nói về cái chết sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về điều này và giúp chúng ta nhìn lại cảm xúc của mình.



Các em muốn biết gì về cái chết? Cảm nghĩ của các em ra sao về cái chết? Các em có thể viết ra những câu hỏi và/hoặc cảm xúc của mình hoặc vẽ một bức tranh nói lên cảm xúc của mình. Các em cũng có thể diễn đạt cảm xúc của mình và xem nhà trị liệu có thể đoán được cảm xúc mà các em đang bày tỏ hay không.



Câu hỏi

Cảm xúc





Tại sao người ta chết?

Có nhiều lý do khiến người ta chết. Các em và nhà trị liệu có thể nói về những gì các em biết về nguyên nhân khiến người các em yêu quý qua đời. Các em có thể viết xuống hoặc vẽ một bức tranh dưới đây.





Từ biệt

Tang lễ, lễ tưởng niệm và những nghi lễ khác có thể giúp chúng ta giã biệt người đã mất. Các em có thể viết hoặc vẽ về những gì các em hoặc gia đình các em đã làm để giã biệt người các em yêu quý hoặc điều các em muốn làm để nói lời từ biệt.





Điều gì xảy ra sau khi chết?

Mọi người suy nghĩ và có niềm tin khác nhau về điều gì xảy ra với một người sau khi họ qua đời. Các em nghĩ điều gì xảy ra? Các em có thể viết ra đây, vẽ một bức tranh, cắt dán một bức ảnh hoặc chỉ cần nói cho nhà trị liệu biết.





“Những điều em tiếc nuối nhất”



Các em có thể đang trải qua những cảm xúc mãnh liệt vì các em không còn được làm những điều các em muốn với người các em yêu quý, các em thương nhớ những điều về người đó và/hoặc các em nhớ những điều người đó từng làm cho các em. Các em có thể vẽ hoặc ghi ra những điều các em nhớ nhất về người các em yêu quý đã qua đời.



Các em cũng có thể nói với nhà trị liệu về những điều các em ao ước có được trong tương lai nhưng sẽ không bao giờ có và những gì các em làm gì được để vượt qua





“Những điều em không tiếc nuôi”



Không ai hoàn hảo, và có thể có những điều về người các em yêu quý mà các em sẽ không muốn nhớ và/hoặc các em có thể có tình cảm không hay đối với họ (hoặc đã có trong quá khứ). Các em có thể viết hoặc vẽ bất cứ điều gì các em không muốn nhớ đến về người các em yêu quý tại đây. Hoặc, các em và nhà trị liệu có thể viết ra hết tất cả những cảm xúc mà các em có về người các em yêu quý trong những mảnh giấy nhỏ rồi cuộn lại và cho vào một chiếc túi. Trong lúc các em lắc chiếc túi, các em có thể nói về những cảm xúc đang tung lên qua lại bên trong và các em và nhà trị liệu trong dịp này luyện cho các em có những kỹ năng đối phó với những cảm xúc khó chịu cần giải quyết.





Điều em ước ao được nói với người em yêu quý



Khi một người qua đời, có thể có còn rất nhiều điều chúng ta muốn nói với người ấy. Viết ra tất cả những điều các em muốn bày tỏ với người các em yêu quý có thể rất hữu ích. Các em có thể viết ra cảm xúc của các em về người ấy và những điều các em sẽ nhớ và không muốn nhớ. Một cách khác nữa là giả vờ rằng người các em yêu quý đang ngồi trước mặt các em và các em hãy nói với người ấy tất cả những điều các em muốn nói với họ.



Các em muốn được người các em yêu quý đáp lại ra sao? Các em có thể viết điều này trong một lá thư, thay mặt người ấy gửi về cho chính mình, hoặc chỉ cần nói với nhà trị liệu những gì các em muốn nghe người ấy trả lời.





Những kỷ niệm đẹp

Khi người mình yêu quý qua đời, nhớ về những kỷ niệm đẹp chúng ta đã có với nhau sẽ giúp chúng ta cảm thấy bình an hơn. Một số kỷ niệm đẹp nào các em có về người các em yêu quý hoặc một số câu chuyện thú vị nào mà người khác đã kể cho các em? Có nhiều cách để chia sẻ những kỷ niệm này. Dưới đây là một số cách (hoặc các em và nhà trị liệu có thể có những cách khác giúp các em chia sẻ những kỷ niệm đẹp).

1. Các em có thể viết tên người các em yêu quý và viết một kỷ niệm vui cho mỗi chữ cái trong tên của họ.
2. Các em có thể làm một quyển tập ký ức, hộp ký ức hoặc bản trình chiếu về những kỷ niệm vui mà các em đã trải qua với người các em yêu quý. Các em có thể cho vào đó những tranh vẽ, hình chụp, ảnh và những mẫu chuyện. Các em có thể xin những người thân yêu khác cho các em thêm hình ảnh và/hoặc câu chuyện nếu muốn.
3. Các em có thể sắp xếp và tổ chức một buổi lễ tưởng niệm để các em có dịp nhớ lại thời gian hạnh phúc và bày tỏ lòng tôn kính đối với người các em yêu quý.





Những gì hạnh phúc nhất



Những lúc các em nhớ người các em yêu quý, các em hãy nghĩ và tưởng tượng về “những gì hay nhất, đẹp nhất”. Như:



- Thời gian đẹp nhất chúng ta đã có với nhau
- Món quà tuyệt vời nhất mà người các em yêu quý đã tặng các em
- Điều tuyệt vời nhất mà người các em yêu quý đã dạy các em



Các em có thể viết hoặc vẽ về một trong những điều này trong khoảng trống bên dưới.





Nắm giữ và buông tay

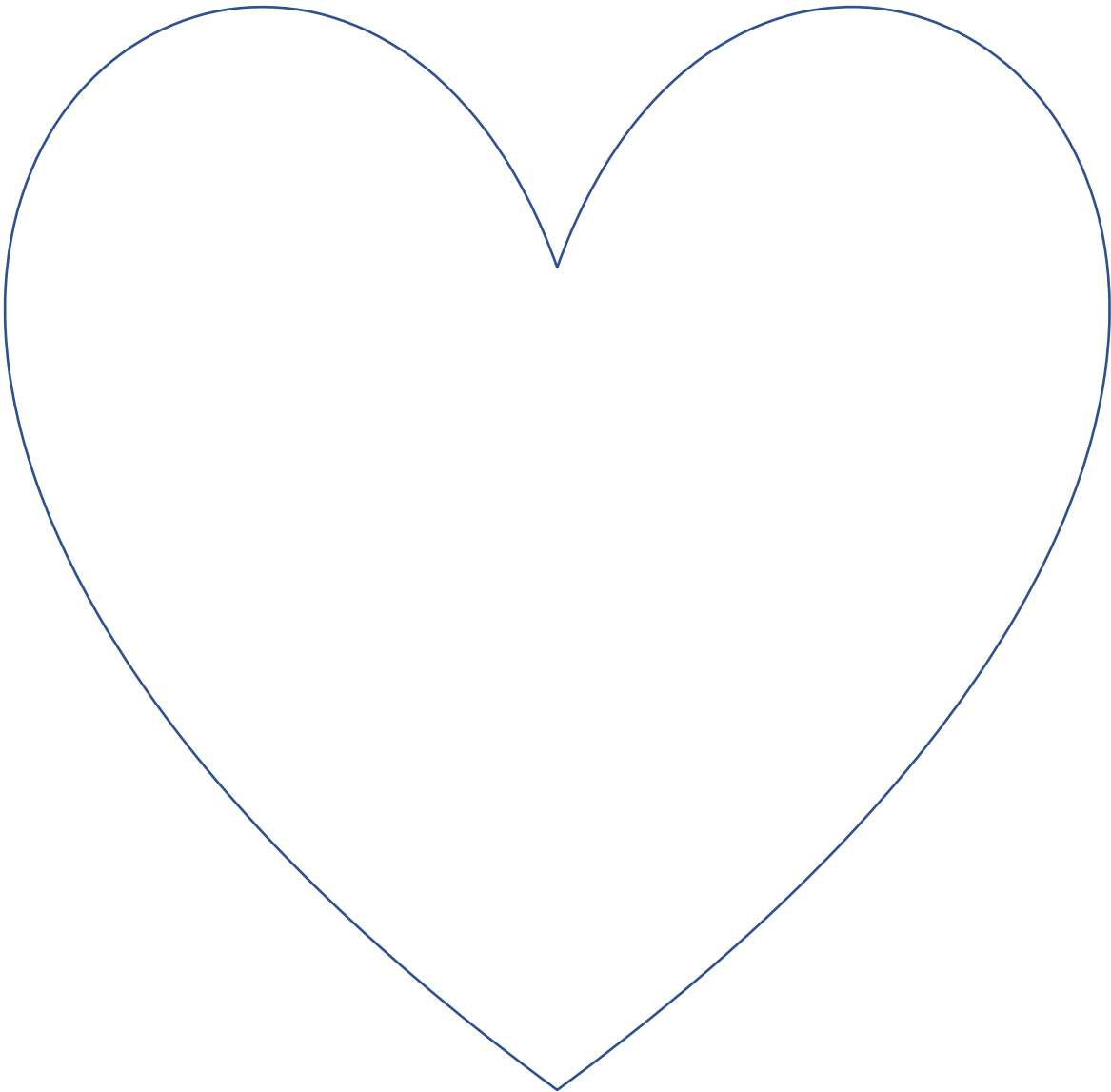
Hãy tưởng tượng đây là ảnh các em đang cầm trong tay 3-5 chiếc bong bóng. Các em có thể vẽ thêm bong bóng vào những chiếc bong bóng các em đang cầm trong hình bên dưới. Giờ các em có thể vẽ hoặc viết lên những bong bóng này tất cả những gì các em sẽ giữ lại trong lòng từ người các em yêu quý. Những điều này có thể là những kỷ niệm êm đềm, những điều người ấy dạy các em hoặc tặng cho các em, và/hoặc những cảm xúc người ấy mang lại cho các em. Bây giờ các em có thể vẽ hoặc tưởng tượng 3-5 chiếc bong bóng bắt đầu bay đi lơ lửng trên đầu các em. Trên những bong bóng này, các em có thể vẽ hoặc viết về những gì không còn nữa từ khi người các em yêu quý qua đời. Những điều này có thể là những điều mà người các em yêu quý đã luôn làm cho các em hoặc những điều các em từng làm với người ấy.





Giữ một nơi trân trọng trong lòng

Người các em yêu quý sẽ luôn có một chỗ đặc biệt trong tim các em. Các em có biết rằng trái tim của các em lớn đủ cho rất nhiều người khác mà các em yêu quý không? Các em có thể vẽ một trái tim lớn bên dưới và viết vào tên của tất cả những người mà các em yêu quý (gồm cả người các em yêu quý đã mất) vào trong trái tim này. Các em có thể nói chuyện với nhà trị liệu về những người các em yêu quý đang hiện đang có mặt trong cuộc sống của các em và tất cả những điều các em có thể làm với họ.





Đối diện với cảm xúc đau buồn



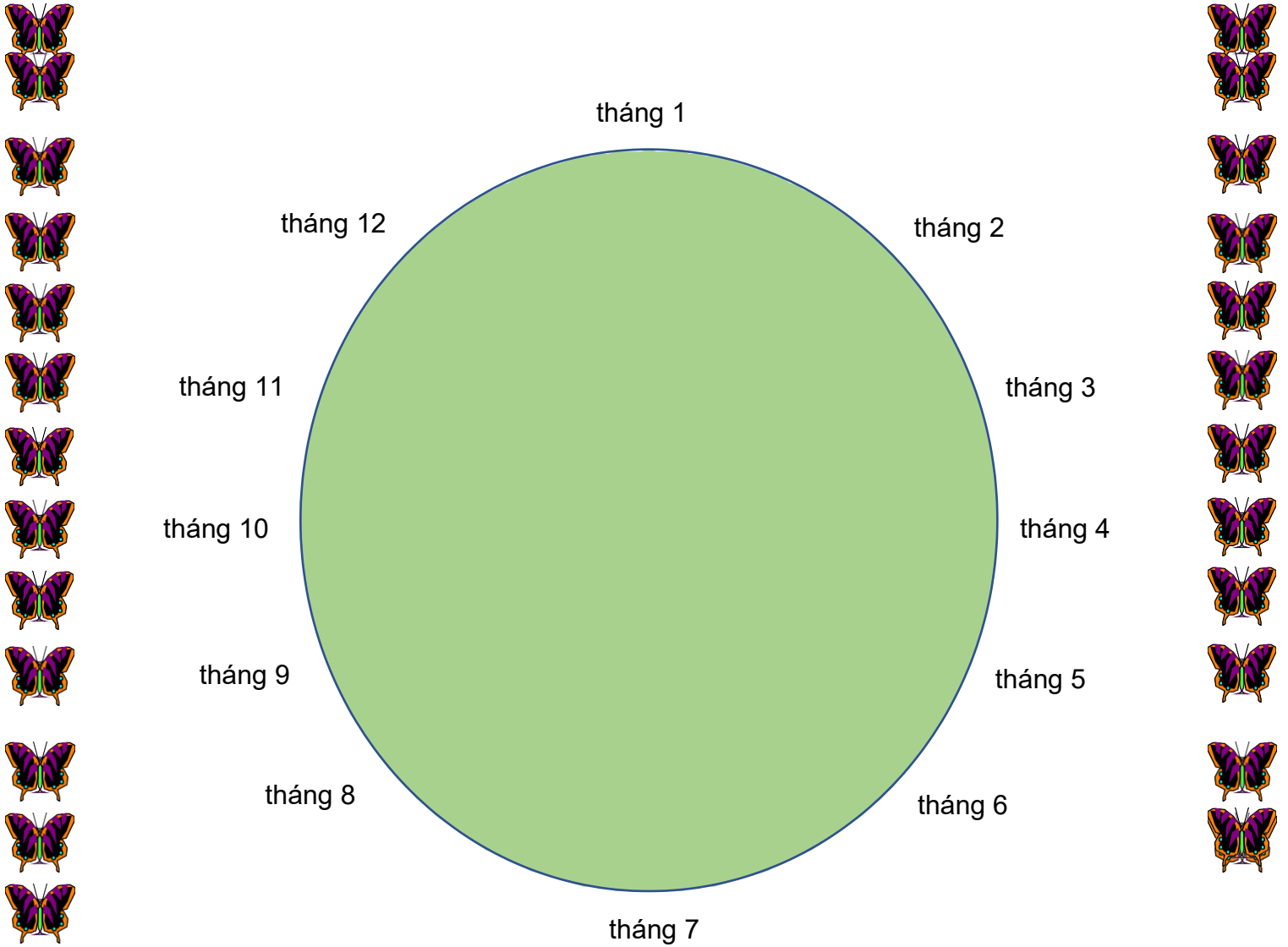
Có thể, có một lúc nào đó trong cuộc sống, một vật gì đó hoặc một người nào đó sẽ nhắc các em nhớ lại người các em yêu quý. Những lúc như thế, những kỷ niệm về người các em yêu quý có thể mang lại cho các em cảm giác ấm áp và có thể giúp các em đối phó bằng cách nhớ lại những điều người ấy dạy dỗ hoặc giúp đỡ các em. Nhưng cũng có những khi khác, có những điều các em trải qua làm cho các em nhớ đến người các em yêu quý và các em bỗng dưng cảm thấy buồn bã hoặc bực bội. Các em sẽ dùng những kỹ năng đối phó nào để kiểm soát những cảm giác khó chịu mà các em có thể trải qua khi điều gì đó nhắc các em nhớ đến cái chết của người mình yêu quý? Ghi ra hoặc vẽ những kỹ năng đối phó các em có thể sử dụng bên dưới.





Vòng đời

Khi người các em yêu qua đời, có thể có một số ngày trong năm mà các em sẽ trải qua vô cùng khó khăn (thí dụ: các ngày lễ, sinh nhật, ngày giỗ của người đó). Dưới đây là một vòng tròn trong đó các em hãy viết vào những ngày mà các em cảm thấy sẽ khó cho các em.





Cách em đối phó với nỗi đau buồn



Đối với mỗi ngày trong năm mà có thể khó cho các em phải trải qua, hãy viết ra những gì có thể giúp các em đối phó. Nhà trị liệu và những người thân yêu khác có thể giúp các em.



Ngày:
Em làm gì được để đối phó với sự đau buồn:



Gia đình em làm gì được để đối phó với sự đau buồn hay giúp em:



Ngày:
Em làm gì được để đối phó với sự đau buồn:



Gia đình em làm gì được để đối phó với sự đau buồn hay giúp em:



Ngày:
Em làm gì được để đối phó với sự đau buồn:



Gia đình em làm gì được để đối phó với sự đau buồn hay để giúp em:



Ngày:
Em làm gì được để đối phó với sự đau buồn:



Gia đình em làm gì được để đối phó với sự đau buồn hay giúp em:





Khuyến nhủ những trẻ em khác về nỗi đau buồn



Các em đã học được rất nhiều điều trong thời gian trị liệu và đã đạt được sức mạnh và kỹ năng mới trong tiến trình này. Chúc mừng các em! Theo những gì các em đã học được, các em sẽ khuyến khích trẻ khác mất người thân yêu như thế nào? Các em có thể viết lời khuyên bên dưới hoặc viết một bản tin hoặc làm một video để giúp đỡ những trẻ khác đang đau buồn.





Đến lúc tạm biệt



Điều quan trọng các em cần biết là sự đau buồn là một tiến trình, và cảm xúc của các em đối với sự mất mát này có thể trở lại bất cứ lúc nào trong cuộc đời các em. Cần nhất là các em phải cho phép các em có những cảm xúc này, nói chuyện với người nào đó mà các em tin tưởng và sử dụng tất cả các kỹ năng đối phó khác mà các em đã học được trong tiến trình trị liệu. Các em có thể rất cảm động khi phải tạm biệt nhà trị liệu của các em. Các em có thể nói lên những cảm xúc này và/hoặc viết lên, hoặc vẽ, những cảm xúc này ở đây.



Các em thật giỏi, đã làm xong sách bài tập này! Các em vô cùng can đảm và thật đáng phục!

