



Làm Thế Nào Để Giúp Thanh Thiếu Niên Đối Phó Với Sự Ngưng Trệ do COVID-19

Đối với học sinh trung học cuối cấp, trường học đóng cửa không đồng nghĩa với một kỳ nghỉ - với các con, đây là khoảng thời gian mà sau đó các con không thể trở lại gặp gỡ bạn bè. Thanh thiếu niên cảm thấy lo âu trong giai đoạn này là bình thường bởi vì các con đang phải kết thúc một giai đoạn và khởi đầu một giai đoạn khác. Tuy nhiên, thanh thiếu niên có thể cảm thấy cực kỳ lo âu khi các con nhận ra có thể mình sẽ không bao giờ sải chân trên hành lang trường trung học, tham dự những buổi tiệc, biểu diễn trong tác phẩm kịch cuối cùng, thi đua trong học kì cuối cùng hoặc ăn mừng tốt nghiệp một lần nào nữa.

Nếu quý vị là cha mẹ hoặc người giám hộ của thanh thiếu niên đang phải vật lộn với sự mất kiểm soát và cố gắng đương đầu với việc những buổi lễ chúc mừng bị hủy bỏ, sau đây là một vài mẹo để trò chuyện và đối phó với vấn đề đó.

Hãy cho phép con đau buồn

Đối với hầu hết học sinh trung học cuối cấp, tại thời điểm tháng Ba năm 2020 các con đã trải qua ngày đến trường cuối cùng như thường lệ mà không hề hay biết với nhiều thứ còn dang dở. Tôi chắc rằng đã có nước mắt rơi khi các con nhận ra điều này, cùng với sự bối rối, lo âu và tuyệt vọng khi đánh mất năm học cuối cấp.

Trong khoảng thời gian này, việc cho phép học sinh của quý vị đương đầu và đau khổ theo cách riêng của con là rất quan trọng. Một số học sinh sẽ đối phó bằng cách đắm chìm vào việc học tập, tập trung vào những dự án cuối năm và đơn đăng ký học bổng vào phút chót. Những học sinh khác có thể gặp khó khăn khi trải qua những giai đoạn điển hình của nỗi đau — phủ nhận, tức giận, tuyệt vọng, thương lượng và chấp nhận. Thông thường các con sẽ dịch chuyển đan xen giữa các giai đoạn này.

Là cha mẹ, quý vị có thể nhận thấy bản thân mình trong trường hợp tương tự — chấp nhận thường lệ mới để lại tiếp tục buồn đau thêm lần nữa vào ngày tiếp theo khi quý vị nhận ra một nỗi thất vọng khác mà COVID-19 đem đến. Điều này là bình thường. Nhiều người cảm thấy như vậy khi trải qua cảm giác mất kiểm soát đối với hoàn cảnh của bản thân họ.

Sử dụng kỹ năng liệu pháp hành vi biện chứng (DBT) để giúp quý vị lấy lại cảm giác kiểm soát

Trong khoảng thời gian đầy sự bất định này, con quý vị có thể phải vật lộn với sự mất kiểm soát. Bằng cách sử dụng các kỹ năng liên quan đến liệu pháp hành vi biện chứng (DBT), quý vị và con có thể lấy lại cảm giác kiểm soát đã bị mất đi.

Chấp nhận cảm xúc của quý vị

Những điều quý vị đang trải qua không hề bình thường. Điều bình thường là có nhiều cảm xúc trong những hoàn cảnh như thế này. Hãy nhớ rằng, quý vị làm chủ cảm xúc của chính mình. Hãy gọi tên cảm xúc và dán nhãn cho chúng. Nghỉ ngơi và dành thời gian để làm dịu bản thân. Ý tưởng ở đây là không để cảm xúc cản trở quý vị làm những điều mà quý vị có khả năng làm được.



DỪNG LẠI

Điều này đại diện cho **dừng lại, lùi lại** một bước, **quan sát** và **tiếp tục**. Hãy lùi lại một bước và quan sát cảm xúc của quý vị. Hãy để cảm xúc lắng xuống. Sau đó quan sát tình huống như thể có một người khác đang đối diện với tình huống đó. Quý vị sẽ khuyên người đó làm gì?

Luyện tập chấp nhận triệt để

Chấp nhận triệt để là chấp nhận trọn vẹn toàn bộ hiện thực. Điều này có nghĩa là quý vị chấp nhận hiện thực trong suy nghĩ, trái tim và thể xác. Quý vị ngừng đấu tranh với hiện thực và chấp nhận nó.

Sử dụng trí óc minh mẫn của quý vị

Đưa ra quyết định về hoàn cảnh với một trí óc minh mẫn. Tâm trí cảm xúc của quý vị sẽ thúc giục quý vị từ bỏ, hành động bốc đồng, giận dữ, hoặc đầu hàng khi đối diện với sự thất vọng. Hãy đợi đến khi trí óc minh mẫn giành quyền kiểm soát. Trí óc minh mẫn của quý vị có thể tiếp nhận thông tin mới, linh hoạt trong việc cân nhắc những khả năng thay thế và sáng tạo trong việc đưa ra giải pháp.

Đánh dấu cột mốc

Dành thời gian để tôn vinh những cột mốc là bước đệm quan trọng trong cuộc sống của mỗi người và là cơ hội để quan sát việc đạt được mục tiêu hoặc thực tế rằng ai đó đang bước chân vào một giai đoạn mới của cuộc đời. Tốt nghiệp trung học đánh dấu thời điểm thành công trong học tập và chuyển dịch sang giai đoạn trưởng thành. Năm học cuối cấp này bị rút ngắn không có nghĩa là những nỗ lực của các con trở nên ít quan trọng hơn.

Buổi lễ tốt nghiệp cuối cấp luôn chú trọng về những thành tựu của học sinh như là tầm nhìn hướng đến tương lai. Đặc biệt, điều quan trọng ở những thời điểm này là phải làm nổi bật điểm mạnh và đức tính của các con khi con bước chân vào thế giới người trưởng thành. Cuối cùng, việc đánh dấu cột mốc cũng là cơ hội để người chăm sóc, giáo viên, gia đình và bạn bè, những người đã nhìn con khôn lớn và làm việc chăm chỉ vì thời khắc này, cùng chia sẻ vinh quang với con và thừa nhận sự nỗ lực chăm chỉ của con.

Buổi lễ tôn vinh

Buổi lễ tôn vinh hoặc cột mốc mà quý vị và học sinh hình dung ra ban đầu có thể không giống như ngày hôm nay, tuy nhiên đều sẽ đáng nhớ như nhau. Hãy dành thời gian trò chuyện về những điều quan trọng đối với quý vị và học sinh cũng như tìm những cách sáng tạo để biến chúng thành hiện thực. Sau đây là một vài ý tưởng giúp quý vị bắt đầu:

Các bà mẹ thích chụp hình – Trong khi thực hiện giãn cách xã hội, hãy tìm một người bạn hoặc thuê thợ chụp hình để lưu giữ hình ảnh cô cậu học sinh cuối cấp trong chiếc mũ và áo choàng ở khung cảnh ngoài trời đáng yêu.



Học sinh muốn khiêu vũ – Sử dụng Zoom để gặp gỡ bạn bè và tổ chức một buổi tiệc trực tuyến.

Giáo viên muốn nhìn thấy các con trong mũ và áo choàng – Tổ chức một buổi diễu hành lái xe quanh trường

Những người cha muốn được khoe khoang – Sử dụng Facetime hoặc Zoom để kết nối với gia đình và bạn bè. Hãy xem xét việc làm một bài trình chiếu về con qua năm tháng. Những bạn học sinh cuối cấp, đừng quên mang mũ và áo choàng nhé.

Bạn bè muốn tốt nghiệp cùng nhau – Tạo một buổi gặp gỡ trực tuyến trên Zoom, hoặc thực hiện giãn cách an toàn trong công viên để ‘kéo dây tua mũ’ từ phải qua trái và ném mũ lên cao.

Anh chị em trong nhà muốn cùng tham gia – Trang trí chiếc xe gia đình, đường lái xe hoặc bãi cỏ phía trước với những lời chúc tốt đẹp

Chúc mừng lớp học cuối cấp của năm 2020!

Chúc điều tốt đẹp nhất cho những cuộc phiêu lưu mới của các con.

<https://blog.chocchildrens.org/help-your-teen-cope-with-covid-19-cancellations/>



CHOC.ORG