

Office of Student and Community Services
Department of Student Services
Montgomery County Public Schools
Rockville, Maryland

Cách để phụ huynh giúp con em đối phó với các biến cố tang thương

- Các trẻ em cảm thấy được sự lo sợ và và trạng thái căng thẳng của người lớn xung quanh các em.
- Mỗi em đối phó với các biến cố thảm khốc khác nhau, tùy vào kinh nghiệm của em, sự hiểu biết và trạng thái chín chắn của em.
- Các trẻ em xem các biến cố thảm khốc là một nguy hiểm cho cá nhân và những người thân.
- Các em cần phải chia sẻ các lo âu của em
- Xin nhớ là các em rất dễ bị lo âu vì các phản ứng kéo dài từ ngày 11 tháng 9.

Các dấu hiệu lo âu

Các phụ huynh cần chú ý khi tính tình con em thay đổi hiện tại hay trong tương lai:

- Nỗi sợ hãi kéo dài vì các biến cố (nỗi sợ hãi như bị đau đớn hay xa cách cha mẹ)
- Ngủ khó khăn như có ác mộng, hét trong giấc ngủ, hay tiểu ra giường trong nhiều ngày sau biến cố.
- Không chú tâm được và hay dễ giận
- Thay đổi phương diện hoạt động
- Các vấn đề về cách cư xử như hạnh kiểm trở nên không tốt tại trường và nhà
- Than phiền về thân thể đau đớn (đau bụng, nhức đầu, choáng váng) mà không hề có nguyên nhân
- Tránh xa gia đình và bạn bè, buồn phiền
- Rất lo âu về các biến cố

Các đề nghị để các phụ huynh nói chuyện với các con em tại nhà tùy theo tuổi

- Các trẻ em cần được an ủi và khuyên giải là em được an toàn. Các phụ huynh cần dỗ dành em.
- Thành thật khi nói chuyện với em về biến cố tang thương, tuy nhiên nói chuyện theo đúng tuổi của em.
- Khuyến khích em chia sẻ các cảm xúc của em bằng cách nói chuyện, vẽ hình, hay chơi.
- Cố gắng duy trì các hoạt động hằng ngày như bình thường càng nhiều càng tốt.

Các trẻ em bé trước tuổi đi học

- Dỗ dành các em là các em rất an toàn.
- Dỗ dành các em nhiều hơn bằng cách nói chuyện về các sợ hãi của em trong ban đêm, nói chuyện điện thoại trong ngày và ôm ấp em nhiều hơn.
- Tìm cách hiểu cảm xúc của em về biến cố tang thương.
- Nói chuyện về biến cố thảm khốc với em, và tìm hiểu về nỗi sợ hãi và lo âu của em.
- Trả lời tất cả các câu hỏi của em và dỗ dành em với nhiều thương yêu.

Các trẻ em tuổi đi học

- Dành cho em một tình trạng an tâm
Đừng nói là các biến cố tang thương không bao giờ ảnh hưởng gia đình mình; các trẻ em sẽ biết là không đúng. Nên nói là, “Con rất an toàn, và ba hay mẹ lúc nào cũng che chở cho con”, hay “Tất cả người lớn cùng làm việc hết sức để giúp mọi sự được bình an.”

- Kiểm soát những gì em xem trên tin tức.
Các hình ảnh của biến cố tang thương làm các em sợ hãi, nên các phụ huynh cần tránh để các em xem tin tức nhiều. Một cách tốt nhất để làm việc này mà không để lộ sự lo lắng của quý vị là tìm cách các hoạt động khác như đọc sách, vẽ hình, xem phim, hay viết thơ trong giờ tin tức.
- **Để các em có cơ hội biểu lộ cảm xúc qua trò chơi hay vẽ.**
Các trẻ em tuổi đi học thường tìm an ủi bằng cách bày tỏ cảm xúc qua các trò chơi hay vẽ hình biến cố tang thương. Cho phép các em làm như vậy, và nói chuyện với các em về những việc đó, dùng cơ hội để kết thúc trò chơi hay câu chuyện với sự nhấn mạnh về vấn đề an toàn cá nhân.
- **Đừng lo ngại khi phải nói là “Tôi không biết”.**
Bàn luận về biến cố tang thương một cách chân thật là không ngại nhận hay nói là quý vị không biết câu trả lời cho câu hỏi của con em. Khi cơ hội đến, giải thích với con em là biến cố tang thương rất hiếm có và thường tạo cảm xúc mà cả người lớn cũng có khó khăn đối phó. Giải thích là tuy nhiên quý vị sẽ luôn luôn hết sức giữ các em an toàn và bình an.

Các lo lắng đặc biệt của các trẻ em tuổi thanh thiếu niên:

- Các trẻ em với các vấn đề tình cảm như tinh thần chán nản cần được giúp đỡ và trông nom kỹ lưỡng.
- Kiểm soát việc xem tin tức của các em.
- Các em có thể tìm sự giúp đỡ của bạn bè. Khuyến khích bạn bè và gia đình tụ họp lại và bàn luận vấn đề hầu dụ bớt sự sợ hãi.
- Cần chú ý là có vài em tuổi thanh thiếu niên có thể phát biểu cảm xúc qua các hành động nguy hiểm.

Giúp các em yên tâm về sự an toàn của các em tại trường

- Cam đoan với các em là các người lớn và trường học sẽ giữ các em an toàn.
- Nhấn các em là nếu các em cần nói chuyện tại trường, các giáo chức tại trường (thầy giáo, thầy cố vấn) sẽ có mặt để nói chuyện với các em.
- Khuyến khích các em duy trì công việc thường ngày tại trường, cũng như quý vị làm tại nhà.

Cần thêm giúp đỡ, xin liên lạc:

Montgomery County Crisis Center (240) 777- 4000

Montgomery County Hotline (301)-738-2255

Thêm chi tiết, xin gọi Mental Health Association of Montgomery County tại số 301-424-0656 hay www.mhamc.org.