

Đề nghị:

Thái độ bảo vệ là một cách để trẻ cố điều khiển cảm giác sợ hãi và cần được giúp đỡ của chúng. Thông thường, khi thái độ này xảy ra nghĩa là trẻ đang phủ định những cảm giác của chúng. Hãy công nhận sự bảo vệ đáng yêu đó. Nhưng giải thích với trẻ rằng trẻ em cần được chăm sóc. Cho trẻ một gương mẫu nào đó để noi theo. Với trẻ, hành động nói lên nhiều điều hơn lời nói vì vậy hãy thành thật chia sẻ. Nước mắt, sự giận dữ và sự cần giúp đỡ.

Trẻ em thường phản ứng chậm trước sự mất mát. Nên phải mất nhiều tháng những cảm giác trên mới phai bays. Điều này là bình thường. Một đứa trẻ đương đầu tốt ngay lập tức sau khi động đất rồi thì bất thành linh hai tháng sau đó thoái lui từ từ. Chúng phải mất thời gian để bắt đầu cảm thấy an toàn trở lại trong thế giới riêng của mình.



A United Way Agency

Những thông tin để chia sẻ với trẻ


- Một trong những nơi an toàn nhất để trú ngụ khi xảy ra động đất hoặc cơn địa chấn là ở trong trường học.
- Nếu bạn đang ở trong trường học khi xảy ra động đất hãy nhớ rằng thầy cô giáo sẽ là người chỉ bạn phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp.
- Tìm cách chế ngự trí óc để làm bớt sự run sợ trong khi động đất hay địa chấn. Giữ sự chế ngự cho đến khi nào hết run sợ. Với nhiều người, cách hành động trí óc này làm giảm sự căng thẳng sau khi lo sợ.
- Địa chấn thường không mạnh như là động đất nhưng để vượt qua nó có thể rất là gay go.
- Ngay sau khi động đất hay là địa chấn, ôm ấp có thể giúp chúng ta cảm thấy an toàn trở lại.
- Mọi người cần có cơ hội để nói và lắng nghe lẫn nhau: cha mẹ, thầy cô và bạn bè, muốn nghe bạn kể về cảm giác của mình.
- Đừng ngại hỏi và kể cảm giác của bạn, bạn của bạn cũng có thể cảm thấy như bạn.
- Làm cho giấc ngủ thanh thản và ăn uống bổ dưỡng.
- Đem thú nhồi bông đến trường học để có bạn đồng hành trong khi động đất.
- Nhớ rằng cho dù động đất lớn đến đâu, gia đình và cộng đồng sẽ luôn quan tâm chăm sóc bạn.

Giúp trẻ em đương đầu sau một trận động đất.

Helping Children Cope After a Major Earthquake



The Centre for Living with Dying
554 Mansion Park Drive
Santa Clara, California 95054

 408/980-9801

Lúc đầu em rất là sợ hãi ... rồi em cảm thấy hay hay. Sau đó là những đợt động đất xảy ra liên tục, và em cảm thấy như nó không bao giờ ngừng. Em muốn ngủ với ba má của em, và chỉ cảm thấy an toàn khi trốn dưới gầm bàn trong căn phòng nhỏ.

Bé nhỏ, 9 tuổi - San Jose.

Trẻ em sẽ trải qua nhiều loại cảm xúc trong và sau khi động đất. Đó là một điều bình thường. Có thể chúng muốn kể đi kể lại nhiều lần những kinh nghiệm của chúng hoặc từ chối bàn luận về điều ấy. Sau đây, là những cách cư xử chung thường thấy ở trẻ em sau một trận động đất và những đề nghị để người lớn giúp đỡ chúng.

Sự rút lui

Sau trận động đất, đứa trẻ có thể từ chối hành động một mình hay là chung nhóm:

Đề nghị:

Khéo léo tạo thời gian nói chuyện với trẻ. Để trẻ biết rằng bạn hiểu sự khó khăn khi chia sẻ cảm xúc. Tìm kiếm sự diễn đạt tự nhiên bằng cách vẽ cùng với trẻ hay chơi thú nhồi bông, con rối cùng với trẻ. Nói về những gì bạn đang cảm thấy hoặc có thể cảm thấy nếu bạn ở trong tình huống đó. Giải thích cho trẻ rằng cảm giác tức giận, buồn phiền, tội lỗi, lúng túng, khuây khỏa, yêu thương của chúng là điều bình thường.

Thái độ hung hăng

Một số trẻ em sẽ ‘giả vờ’ sau khi động đất. Chúng có thể hành động hung hăng và cứng rắn hoặc chúng có thể cộng tác với gia đình và nhà trường bằng những hành động bất đắc dĩ.

Đề nghị:

Thông thường khi một đứa trẻ tức giận hay hung hăng là bởi vì chúng cảm thấy không được giúp đỡ hoặc bị tổn thương bên trong. Hành động cứng rắn của chúng là một cố gắng để chúng cảm thấy khỏe mạnh hơn và an toàn hơn.

Tìm thời gian và địa điểm nói riêng với trẻ. Không nên đề cao cũng như làm bẽ mặt trẻ trước đám đông. Lưu ý rằng trẻ em đang trải qua một giai đoạn khó khăn mà chỉ có giải thích chúng mới hiểu. Chia sẻ với trẻ. Giải thích cho chúng biết rằng chúng có thể bị những người ủng hộ chúng xa lánh.

Đừng ngại hỏi thẳng trẻ. Nhiều đứa trẻ, hay cả thanh thiếu niên vẫn có thể không viết vì sao chúng cấu gấu. Hãy nói cho chúng nghe những kinh nghiệm của bản thân bạn về sự mất mát và tức giận. Nhưng trên hết, giúp chúng hiểu rằng chúng có quyền đối với cảm giác của chúng.

Trầm cảm

Một số trẻ em có thể trở nên trầm cảm sau khi động đất. Thói quen ăn ngủ của trẻ có thể thay đổi. Cách cư xử như là không có sinh khí hoặc chán nản. Trầm cảm có thể xảy ra nhiều tháng sau khi động đất.

Đề nghị:

Điều quan trọng là hãy nói thẳng với trẻ về dấu hiệu của sự trầm cảm. Trầm cảm là một phần tự nhiên của cơn chấn động về tâm lý. Nếu như cảm giác mạnh không được chế ngự có thể dẫn đến tình trạng quá khích làm giảm đi khả năng hoạt động của trẻ. Điều quan trọng là hỏi trẻ cần gì lúc này để vượt qua:

những mong muốn cụ thể, những cảm giác và vấn đề để chống đỡ với ‘tình trạng đen tối’ này. Giới hạn hành động của trẻ để áp đảo những sự hiện tin tức trên tivi.

Thái độ thoái lui

Thái độ của trẻ thường thoái lui sau khi động đất. Chúng cần được ôm ấp liên tục. Chúng đặc biệt sợ hãi và không muốn ở một mình. Thái độ thoái lui là một phản ứng bình thường của trẻ. Ngay cả thanh thiếu niên cũng sợ ngủ một mình hoặc phải để đèn sáng.

Đề nghị:

Nhắc lại, điều quan trọng là làm trẻ yên tâm. Hãy để chúng diễn tả nỗi sợ hãi của chúng và cho phép chúng hỏi những gì chúng muốn biết. Rõ ràng và thành thật với trẻ là quan trọng. Đừng hứa những gì bạn không thể làm. Giữ sự liên tục trong thời khóa biểu của trẻ. Vuốt ve cũng làm cho trẻ yên tâm. Để cho trẻ biết rằng có một chương trình, gia đình và cộng đồng bảo vệ trẻ. Cho phép trẻ thoái lui chút đỉnh rồi từ từ hướng dẫn trẻ từng bước, từng bước quay lại thói sinh hoạt bình thường.

Thái độ bảo vệ

Đứa trẻ có thể cố gắng tự bảo vệ cho chúng và cho bạn bằng cách hành động mạnh mẽ và khôn lớn. Chúng cố gắng để được xem như là không bị ảnh hưởng gì.