

Giúp Trẻ Em Ứng Phó

Sau Thảm Họa

Thảm họa có thể khiến trẻ em và thanh thiếu niên cảm thấy sợ hãi, bối rối và bất an. Phản ứng của trẻ em và thanh thiếu niên có thể khác nhau khá nhiều. Điều quan trọng là không chỉ nhận ra những phản ứng này mà còn giúp trẻ đương đầu với cảm xúc của mình.



Nói chuyện với trẻ về cơn bão. Bắt đầu bằng cách hỏi xem trẻ hiểu gì về sự kiện đã xảy ra.

Lắng nghe để xem trẻ có thể hiểu sai điều gì đồng thời nhận biết nỗi sợ hãi và/hoặc bận tâm tiềm ẩn. Trước tiên, giải quyết những điều hiểu lầm và sau đó, xoa tan bất kỳ nỗi sợ hãi và/hoặc bận tâm có thể có.



Khuyến khích trẻ đặt câu hỏi và trả lời thẳng thắn những câu hỏi đó. Giống như người lớn, trẻ em có thể ứng phó với khủng hoảng tốt hơn nếu cảm thấy mình hiểu rõ về khủng hoảng.



Cân nhắc chia sẻ cảm xúc của quý vị về khủng hoảng với trẻ. Đây là cơ hội để quý vị làm gương về cách ứng phó và lên kế hoạch cho tương lai. Hãy chắc chắn rằng quý vị có thể trình bày một kế hoạch tích cực hoặc đầy hy vọng.



Trấn an trẻ bằng cách chia sẻ các bước được thực hiện để giữ an toàn cho trẻ. Thảm họa và các khủng hoảng khác nhắc cho chúng ta biết rằng chúng ta không bao giờ được bảo vệ an toàn khỏi hiểm nguy. Trấn an trẻ rằng trẻ sẽ cảm thấy an toàn tại trường học, trong nhà và cộng đồng.

Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi điện hoặc gửi tin nhắn đến Disaster Distress Hotline (Đường Dây Nóng Trợ Giúp Khi Có Thảm Họa): 1-800-985-5990 hay gọi điện hoặc gửi tin nhắn đến 988 để liên hệ Suicide & Crisis Lifeline (Đường Dây Phòng Chống Tự Tử & Khủng Hoảng).

Mẹo Giúp Trẻ Em Ứng Phó

Giải thích - dễ hiểu và trung thực nhất có thể - điều gì đang xảy ra hoặc có khả năng xảy ra. Lượng thông tin hữu ích với trẻ phụ thuộc vào độ tuổi và mức độ phát triển cũng như cách ứng phó của trẻ. Ví dụ, trẻ lớn hơn thường muốn và sẽ nhận được lợi ích từ thông tin chi tiết hơn trẻ nhỏ. Vì mỗi trẻ mỗi khác, quý vị hãy nhìn vào con mình để biết cần cung cấp lượng thông tin như thế nào.

Hạn chế thông tin về thảm họa và các sự kiện khủng hoảng khác, đặc biệt đối với trẻ nhỏ. Cân nhắc xem tin tức trên tất cả các phương tiện truyền thông, bao gồm tivi, mạng Internet và mạng xã hội. Khi trẻ lớn hơn xem tivi, hãy cố gắng xem cùng trẻ và tận dụng cơ hội này để thảo luận về tin tức đang chiếu và tin tức này khiến quý vị và trẻ cảm thấy như thế nào.

Giúp trẻ xác định các hành động cụ thể trẻ có thể thực hiện để giúp những người chịu ảnh hưởng của các sự kiện gần đây. Thay vì tập trung vào những gì lẽ ra có thể làm được, hãy tập trung vào những gì có thể làm ngay bây giờ để giúp đỡ những người chịu ảnh hưởng của sự kiện.



FEMA

Vietnamese

Helping Children Cope

Following a Disaster

Disasters can leave children and teens feeling frightened, confused and insecure. Their responses can be quite varied. It's important to not only recognize these reactions, but also help children cope with their emotions.



Talk about the storm with your child(ren). Start by asking about their understanding of what has occurred.

Listen for any misunderstandings that might be present along with underlying fears and/or concerns. Address misunderstandings first and then address any fears and/or concerns that might be present.



Encourage your children to ask questions and answer those questions directly. Like adults, children are better able to cope with a crisis if they feel they understand it.



Consider sharing your feelings about the crisis with your children. This is an opportunity for you to serve as a role model about how to cope and how to plan for the future. Be sure you can express a positive or hopeful plan.



Reassure children of the steps being taken to keep them safe. Disasters and other crises remind us we are never completely safe from harm. Reassure children they should feel safe in their schools, homes, and communities.

Tips on Helping Children Cope

Explain - as simply and directly as possible - what is happening or likely to happen. The amount of information that will be helpful to children depends on their age and developmental level, as well as their coping style. For example, older children generally want, and will benefit from, more detailed information than younger children. Because every child is different, take cues from your own children as to how much information to provide.

Limit media of disasters and other crisis events, especially for younger children. Consider coverage on all media, including television, the internet and social media. When older children watch television, try to watch with them and use the opportunity to discuss what is being seen and how it makes you and your children feel.

Help your children identify concrete actions they can take to help those affected by recent events. Rather than focus on what could have been done, concentrate on what can be done now to help those affected by the event.

If you need help, call or text the Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990, or call or text 988 to reach the Suicide & Crisis Lifeline.



FEMA