



Những đứa trẻ nào trải qua hiểm họa lần đầu tiên lúc chưa đầy 11 tuổi đều dễ bị chấn động tâm lý gấp ba lần so với những đứa trẻ lớn tuổi hơn. Trẻ em có thể đối phó tốt hơn nếu cha mẹ và người lớn khác giúp chúng xử trí. Hãy khởi sự giúp đỡ trẻ em sau hiểm họa càng sớm càng tốt.

## WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT

BAN THƯỜNG VỤ  
QUÂN SỰ  
WASHINGTON



### Emergency Management Division

Phân Ban Xử Trí  
Tình Trạng Khẩn Cấp

www.emd.wa.gov  
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20  
Camp Murray, WA  
98430-5122

# Giúp Đỡ Trẻ Em Sau Thảm Họa

Phải luôn nhớ rằng nhiều trẻ em có thể chưa bao giờ trông thấy tình trạng nguy cấp, trong lúc các trẻ em khác có thể phải trải qua một vài tuần lễ hay cả một vài tháng mới lộ vẻ lo buồn. Ngay cả khi không có thay đổi gì về hành vi thì trẻ em vẫn cần quý vị giúp đỡ.

## Sau cơn thảm họa, trẻ em có thể có biểu hiện như sau:

- Lo buồn do mất món đồ chơi ưa thích, mền, v.v..., những món đồ này quan trọng đối với chúng.
- Thay đổi từ hiền lành, ngoan ngoãn và cẩn thận sang la hét, quậy phá và ngỗ ngược, hay có thể thay đổi từ vui nhộn thành rụt rè và sợ sệt.
- Có chứng sợ ban đêm, thí dụ như gặp ác mộng, sợ bóng tối hay sợ ngủ một mình.
- Lo sợ hiểm họa lại xảy ra lần nữa.
- Trở nên dễ lo buồn, khóc thét và khóc nhè.
- Mất niềm tin vào người lớn. Trẻ em cho rằng người lớn của chúng không thể ngăn chặn thảm họa.
- Quay trở lại thói quen lúc còn nhỏ, thí dụ như đái dầm hoặc bú tay.
- Không muốn cha mẹ rời mắt khỏi chúng, hoặc không chịu đi học hay đi đến nơi giữ trẻ.
- Cảm thấy có lỗi, như là do chính chúng gây ra thảm họa vì đã nói hay làm một vài điều gì đó.
- Trở nên sợ gió, mưa hoặc tiếng động lớn bất ngờ.
- Có triệu chứng mắc bệnh, thí dụ như nhức đầu, ói mửa hoặc sốt.
- Lo lắng về nơi cư trú của chúng và gia đình.

## Những công việc cha mẹ có thể thực hiện nhằm giúp đỡ con cái của mình:

- Trò chuyện với trẻ để biết được cảm xúc hiện tại của chúng. Phải quả quyết với chúng rằng có các cảm xúc như vậy cũng là điều bình thường.
- Giúp trẻ học sử dụng các từ dùng để diễn đạt cảm xúc của chúng, thí dụ như “vui sướng”, “buồn”, “tức giận”, v.v...
- Đừng cố ép chúng phải tỏ ra can đảm hoặc cứng rắn. Hãy nói với chúng rằng đôi lúc khóc cũng là điều bình thường.
- Đừng cho trẻ biết nhiều hơn những điều chúng có thể hiểu về thảm họa.
- Hãy hứa với đứa con nào có tánh hay sợ hãi rằng quý vị sẽ có mặt lúc cần thiết để lo cho nó. Phải luôn giữ đúng lời hứa với trẻ.
- Hãy trở về cuộc sống lúc trước càng sớm càng tốt. Phải lập một thời biểu bình thường.
- Phải nhớ nói cho chúng hiểu rằng thảm họa không phải là lỗi của chúng. Giúp chúng vững tin điều này.
- Cho trẻ có một vài quyền tự chủ, thí dụ như chọn lựa quần áo hay món ăn tối.
- Nối lại mối quan hệ với bạn hữu thân thiết và gia đình bà con thân thuộc.
- Luôn giữ đúng lời hứa. Điều này giúp trẻ tìm lại niềm tin vào người lớn.
- Lập kế hoạch. Điều này giúp trẻ lấy lại niềm tin vào tương lai.
- Đưa đến nơi chăm sóc sức khỏe khi cần thiết càng sớm càng tốt.
- Bỏ ra thêm thời giờ để trò chuyện với trẻ lúc chúng sắp đi ngủ.
- Phải cho trẻ có bữa ăn lành mạnh và nghỉ ngơi đầy đủ.
- Cho phép trẻ có đặc quyền trong một thời gian, thí dụ như để đèn sáng lúc chúng đi ngủ.
- Luôn tìm mọi cách để cho chúng biết rằng quý vị rất yêu thương chúng.
- Cho phép trẻ giải bày tâm sự với quý vị.
- Khởi xướng một buổi lễ tưởng niệm chu niên về hiểm họa. Mặc dù nó gợi lại điều đau buồn nhưng những hành động quả cảm này giúp quý vị tôn vinh sự sống còn và cho thấy rằng mình vẫn có thể có lại một cuộc sống bình thường.