

Nói chuyện với Trẻ em sau Vụ thảm kịch



Khi một thảm kịch xảy ra trong cộng đồng của bạn, cha mẹ thường gặp khó khăn trong việc nói chuyện với con cái của họ. Cho dù trẻ em nhìn thấy hình ảnh trên tivi hay nghe mọi người nói chuyện, chúng đều có thể nhận định được khi có điều gì xấu xảy ra. Những sự kiện như thế này có thể khiến bọn trẻ cảm thấy buồn hoặc sợ hãi. Nói chuyện về cảm xúc của chúng có thể giúp ích được.

Tạo một bầu không khí trấn an và an toàn.

Khi trẻ em nhận thức được điều xấu gì đó đã xảy ra, hãy cho chúng biết rằng chúng có thể nói chuyện về cảm xúc của mình với bạn. Hỏi chúng về những gì chúng đã nghe được là một cách hay để bắt đầu câu chuyện. Trẻ em có thể lo sợ rằng những điều như vậy có thể xảy ra với chúng hoặc gia đình chúng. Hãy trấn an trẻ em rằng bạn sẽ giữ cho chúng được an toàn nhất khi có thể.

Trẻ em cần bạn nói sự thật.

Trả lời câu hỏi của chúng một cách trung thực. Giải thích các sự kiện bằng cách sử dụng từ ngữ và ý tưởng mà chúng hiểu. Đừng làm trẻ em choáng ngợp với nhiều chi tiết trừ khi chúng yêu cầu thông tin cụ thể. Bạn có thể cho trẻ em biết rằng bạn cũng đang cảm thấy buồn hoặc lo lắng vì các sự kiện đã xảy ra.

Bạn có thể đối phó với TV, internet và các phương tiện truyền thông khác như thế nào?

Giám sát việc xem TV và xem mạng internet của trẻ nhỏ. Đảm bảo rằng chúng không xem các chương trình hoặc truy cập các trang mạng có những hình ảnh gây phản cảm. Đối với trẻ lớn hơn hoặc thanh thiếu niên, việc xem TV, tin tức trên mạng hoặc đọc báo có thể phù hợp. Luôn chắc chắn nói về những gì chúng nhìn thấy và nghe thấy. Hãy hỏi những câu hỏi như “Con nghĩ gì về những gì đang xảy ra? Con có sợ không? Con có thấy buồn hay tức giận không?”

Giúp đỡ trẻ em đối phó với cảm xúc của chính mình.

Nếu con bạn khó nói về những cảm xúc của mình, hãy khuyến khích con vẽ tranh, kể chuyện hoặc chơi đồ chơi để thể hiện chính bản thân mình và tìm đến sự thoải mái.

Trong giai đoạn căng thẳng, hãy duy trì thói quen thường xuyên của con bạn. Trẻ tìm thấy sự thoải mái trong những gì quen thuộc. Làm điều gì đó cho những người bị ảnh hưởng bởi thảm kịch có thể giúp trẻ cảm thấy tốt hơn. Đề nghị họ vẽ tấm thiệp để gửi hoặc tham gia nỗ lực gây quỹ. Tập trung vào sự tích cực. Tuyên dương những người giúp đỡ các người khác trong trường hợp khẩn cấp.

Tìm ra các dấu hiệu lo âu hoặc sợ hãi:

- Chán ăn, đau bụng, đau đầu hoặc gặp ác mộng
- Liên tục nói về những ý tưởng hoặc cảm giác sợ hãi
- Gia tăng sự xung đột với bạn bè, cha mẹ hoặc anh chị em
- Sợ hãi phải xa cha mẹ, sợ đi học
- Có dấu hiệu căng thẳng hoặc kích động dai dẳng
- Nếu con bạn có bất kỳ dấu hiệu nào trong số này trong một thời gian dài, hãy cân nhắc việc nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc bác sĩ

Cảm thấy sự an toàn trong cộng đồng của bạn



Có thể bạn đang gặp khó khăn để hiểu tại sao điều khủng khiếp như vậy lại có thể xảy ra trong cộng đồng của bạn. Mọi người thường trải qua nhiều cảm xúc khác nhau sau một sự kiện đau buồn. Những cảm giác này có thể bao gồm sự kinh ngạc, buồn bã, tê liệt, sợ hãi, tức giận, vỡ mộng, đau buồn và những cảm xúc khác. Bạn có thể thấy mình khó ngủ, khó tập trung, khó ăn hoặc khó nhớ ngay cả những công việc đơn giản. Điều này là sự bình thường và sẽ qua sau một thời gian. Theo thời gian, sự hỗ trợ quan tâm của gia đình và bạn bè có thể giúp giảm bớt tác động về mặt cảm xúc và cuối cùng khiến những thay đổi do thảm kịch mang lại trở nên dễ quản lý hơn. Bạn có thể cảm thấy rằng thế giới hôm nay là một nơi nguy hiểm hơn bạn cảm thấy trong ngày hôm qua. Sẽ mất một thời gian để lấy lại cảm giác cân bằng của bạn.

Trong khi đó, bạn có thể tự hỏi làm thế nào để tiếp tục sống cuộc sống hàng ngày của mình. Bạn có thể củng cố khả năng phục hồi của mình - khả năng thích ứng tốt khi đối mặt với nghịch cảnh - trong những ngày và tuần sắp tới. Dưới đây là một số lời khuyên:

Nói về chuyện đó.

Yêu cầu sự hỗ trợ từ những người quan tâm đến bạn và những người sẽ lắng nghe mối quan tâm của bạn. Nhận được sự hỗ trợ và chăm sóc có thể mang lại cảm giác an ủi và yên tâm. Việc nói chuyện với những người đã chia sẻ trải nghiệm của bạn thường rất hữu ích để bạn không cảm thấy quá khác biệt hoặc cô đơn.

Phấn đấu cho sự cân bằng.

Khi bị kích xảy ra, bạn rất dễ trở thành bị choáng ngợp và có cái nhìn tiêu cực hoặc bi quan. Cân bằng quan điểm đó bằng cách nhắc nhở bản thân về những con người và sự kiện có ý nghĩa, an ủi, thậm chí khích lệ. Phấn đấu để đạt được sự cân bằng sẽ tiếp thêm sức mạnh cho bạn và cho phép bạn có cái nhìn lành mạnh hơn về bản thân và thế giới xung quanh.

Tắt nó đi và nghỉ ngơi.

Bạn có thể muốn cập nhật thông tin nhưng hãy cố gắng hạn chế lượng tin tức bạn tiếp nhận cho dù đó là từ trên mạng, truyền hình, báo hay tạp chí. Trong khi nhận được tin tức thông báo cho bạn, việc tiếp xúc quá nhiều với nó có thể làm bạn căng thẳng hơn. Những hình ảnh này có thể có tác dụng rất mạnh mẽ trong việc khơi dậy cảm giác đau khổ của bạn. Ngoài ra, hãy sắp xếp thời gian nghỉ ngơi để đánh lạc hướng bản thân khỏi suy nghĩ về sự việc và thay vào đó tập trung vào điều gì đó bạn thích. Hãy cố gắng làm điều gì đó có thể nâng cao tinh thần của bạn.

Hãy tôn trọng những cảm xúc của bạn.

Hãy nhớ rằng việc có nhiều cảm xúc khác nhau sau một sự việc đau thương là điều bình thường. Bạn có thể gặp căng thẳng dữ dội tương tự như ảnh hưởng của chấn thương về thể chất. Ví dụ, bạn có thể cảm thấy kiệt sức, đau nhức hoặc mất thăng bằng.

Chăm sóc bản thân mình.

Tham gia vào các hành vi lành mạnh để nâng cao khả năng đối phó với căng thẳng quá mức. Ăn các bữa ăn cân bằng, nghỉ ngơi nhiều và tăng cường hoạt động thể chất trong ngày của bạn. Tránh uống rượu và ma túy vì chúng có thể kìm nén cảm xúc của bạn hơn là giúp bạn kiểm soát và giảm bớt nỗi

đau khổ. Ngoài ra, rượu và thuốc có thể làm tăng thêm nỗi đau về tinh thần hoặc thể xác của bạn. Thiết lập hoặc tái thiết lập các thói quen như ăn uống đúng giờ và tuân theo chương trình tập thể dục. Nếu bạn khó ngủ, hãy thử một số kỹ thuật thư giãn, chẳng hạn như thở sâu, thiền hoặc yoga.

Giúp đỡ người khác hoặc làm điều gì đó có hiệu quả.

Tìm các nguồn hỗ trợ lợi ích trong cộng đồng của bạn theo những cách mà bạn có thể giúp đỡ những người bị ảnh hưởng bởi sự cố này hoặc có những nhu cầu khác. Giúp đỡ người khác thường có lợi là khiến bạn cảm thấy tốt hơn.

Nguồn: Voices Center for Resilience