

# GIÚP CHO TRẺ EM



# ĐƯỜNG ĐAU VỚI ĐAU THƯỜNG

Tai họa làm rối loạn mọi người trong cuộc. Trẻ em, người già, và/hoặc người tàn tật đặc biệt là có cơ nguy. Đối với một em nhỏ, quan điểm thế giới là một nơi an toàn và tiền liệu được tạm thời bị mất đi. Trẻ em sợ là sẽ xảy ra biến cố một lần nữa và các em và gia đình sẽ bị tổn thương hoặc bị giết. Sự thiệt hại, thương tích, và chết chóc do một biến cố bất ngờ hoặc không kiểm soát được thật khó hiểu đối với phần lớn trẻ em.

Cách cha mẹ hoặc người lớn khác phản ứng đối với một em nhỏ sau một biến cố đau thương có thể giúp cho trẻ phục hồi nhanh chóng và hoàn toàn hơn. Cuốn sổ nhỏ này có thông tin tổng quát để giúp bạn trong nhiệm vụ này.

### **Phản Ứng của Trẻ Em**

Nỗi sợ hãi và lo lắng của trẻ em rất thực, mặc dù đối với người lớn các em có vẻ như phóng đại. Trẻ em sợ những gì lạ thường. Sợ bị bỏ mặc một mình. Tiếp theo sau tai họa, các em có thể bắt đầu có các hành động nhỏ hơn tuổi của mình. Các hành vi thông thường vào lúc đầu của tuổi ấu thơ, như đá dầm, bú tay, nín lấy cha mẹ hoặc sợ người lạ, có thể tái xuất hiện. Trẻ em lớn hơn có phần nào độc lập có thể muốn quay quẩn nhiều với gia đình hơn. Các trở ngại trong giờ ngủ có thể xuất hiện. Trẻ có thể bắt đầu gặp ác mộng; không muốn ngủ một mình; và/hoặc sợ bóng đêm, sợ rơi vào giấc ngủ hoặc ngủ thẳng giấc.

Một số trẻ em biểu lộ sự sợ hãi của mình qua việc phát triển các triệu chứng về thể chất, như đau bụng, nhức đầu hoặc cảm thấy như "bệnh". Mọi đứa trẻ có thể gặp khó khăn về suy nghĩ. Các em có thể dễ bị lo ra, cảm thấy hoang mang, không định hướng được và khó tập trung đầu óc. Các phản ứng này có thể phát động do mùi vị, vật thể hoặc hoạt động liên hệ đến biến cố đau thương. Có thể trẻ em không biết được điều gì đã làm phát động cùng các thay đổi về hành vi. Các em không cố tình cho thấy là mình lo lắng hoặc sợ hãi.

Trẻ em thuộc các lứa tuổi khác nhau phản ứng đối với sự đau thương khác nhau.

**Từ mới sanh tới 2 tuổi.** Vì không thể nói được, các em không thể diễn tả được biến cố hoặc cảm xúc của mình. Các em vẫn có thể nhớ được các hình ảnh, âm thanh, hoặc mùi vị nhất định. Khi lớn lên, những ký ức này có thể xuất hiện trong những lúc chơi đùa. Các em bé có thể khó chịu hơn, khóc thường hơn và cần được ôm ấp nựng nịu thường xuyên. Các em sẽ đáp ứng với sự chăm sóc cho mình bởi một người lớn.

**Trẻ em tuổi trước khi đi học và mẫu giáo.** Khi đương đầu với một biến cố quá sức chịu đựng, các em nhỏ có thể cảm thấy bơ vơ, bất lực, và không thể tự bảo vệ lấy mình được. Khi sự an toàn trong môi trường của mình bị đe dọa, các em cảm thấy bất an và sợ hãi. Ở độ tuổi này trẻ em không thể hiểu được khái niệm mất mát vĩnh viễn, và tin rằng hậu quả có thể đảo ngược được. Các em liên tục tái tạo các phần của biến cố trong lúc chơi. Đó là tất cả những phản ứng thông thường. Cảm giác bị bỏ rơi là mối sợ hãi chính trong thời thơ ấu, vì thế trẻ em cần được trấn an thường xuyên là mình sẽ được chăm sóc và không bị bỏ rơi.

*Các sinh hoạt tại gia hoặc tại trường*—chơi trò đóng kịch, tiếp xúc về thể chất, con rối, nghệ thuật, truyện kể, các cử động bắp thịt lớn (ném banh, v.v...).

**Tuổi đi học (từ 7 tới 11 tuổi).** Trẻ em ở độ tuổi này có thể hiểu được sự mất mát vĩnh viễn do một biến cố đau thương. Các em có thể lúc nào cũng vương vấn về các chi tiết của biến cố và muốn nói mãi về biến cố đó. Có thể các em không tập trung được đầu óc khi đi học và điểm số bị tụt xuống. Vì sự suy nghĩ của các em chính chắn hơn, sự hiểu biết về tai họa đầy đủ hơn. Điều này có thể gây ra một loạt các phản ứng; mặc cảm tội lỗi, cảm thấy bị thất bại, và tức giận.

Trẻ em tuổi này cũng có thể trở lại các hành vi trước kia. Ở các em nhỏ tuổi hơn, có thể xuất hiện các trở ngại về giấc ngủ. Nỗi lo lắng và sợ hãi của các em có thể được thể hiện qua việc ngày càng tăng các than phiền về thể chất.

*Các sinh hoạt tại gia hoặc tại trường*— chơi trò đóng kịch, con rối, vẽ và tô màu, chia sẻ kinh nghiệm của mình trong nhóm, tập đọc, viết văn sáng tạo hoặc bàn luận.

**Tuổi trước khi trở thành thanh niên và thanh niên (12 tới 18 tuổi).** Trong nhóm tuổi này, các em rất cần mang vẻ hiểu biết và kinh nghiệm đối với đời, đặc biệt là đối với gia đình và bạn bè. Khi phải trải qua một biến cố đau thương các em cần chia sẻ với các bạn đồng lứa về nỗi lo lắng và sợ hãi của mình và điều này thích hợp. Vì sống sót sau biến cố đau thương, các em có thể cảm thấy không sợ chết. Điều này có thể dẫn đến các hành vi khinh suất và liều mạng. Phản ứng của các em là một sự pha trộn các phản ứng thuộc nhóm tuổi còn niên thiếu với các phản ứng trưởng thành hơn. Tuổi niên thiếu là thời kỳ đi vào đời. Tuy nhiên, việc trải qua biến cố đau thương có thể tạo nên một cảm giác là thế giới này không an toàn. Thậm chí các em thiếu niên có thể trở lại các cách cư xử trước kia. Bị các phản ứng căng thẳng dồn dập, các em thiếu niên có thể không bàn được điều đó với những người thân trong gia đình.

*Các sinh hoạt tại trường*— các sinh hoạt tổng quát trong lớp học, văn chương hoặc tập đọc, người giúp đỡ bạn đồng lứa, lớp về sức khỏe, lớp nghệ thuật, lời nói/dóng kịch, nghiên cứu xã hội/chính phủ, lịch sử.

## CÁCH GIÚP CHO TRẺ EM

### Các Việc Thường Lệ

**Trong Gia Đình.** Trẻ em thuộc đủ mọi lứa tuổi có thể hưởng được các lợi ích từ gia đình qua việc giữ các thông lệ của các em — các bữa ăn, sinh hoạt, và giờ giấc ngủ — càng gần với bình thường càng tốt. Điều này cho phép trẻ cảm thấy an ninh và tự chủ hơn. Trẻ em cần ở với những người nào mà các em cảm thấy quen thuộc nhất, càng nhiều càng tốt.

**Nhu cầu đặc biệt.** Tiếp nhận các nhu cầu đặc biệt của trẻ em bằng cách cho phép các em phụ thuộc vào mình nhiều hơn trong một thời gian. Ôm ấp các em nếu cần; cứ để đèn sáng ban đêm hoặc không để các em ngủ một mình hoặc cho các em quay trở lại với các con gấu nhồi bông hoặc mền mà các em ưa thích; đừng bận tâm tới hành vi níu kéo của các em.

**Truyền Thông.** Tiếp theo sau một tai họa, mọi người đều muốn biết tin tức sớm về việc xảy ra. Tuy nhiên, các nghiên cứu về tai họa cho thấy là tin tức hoặc hình ảnh bất ngờ trên truyền hình thật là đáng sợ, làm tái xuất hiện các rối rắm có liên hệ đến sự căng thẳng. Ngoài ra, người xem các tin tức về tai họa có thể trở thành điều gọi là "nạn nhân thứ cấp" và có thể phải chịu các rối rắm về xúc cảm và thể chất. Tốt hơn hết là đừng cho trẻ em xem các tin tức về tai họa.

**Cảm xúc và phản ứng.** Trẻ em biểu lộ cảm xúc và phản ứng theo các cách thức khác nhau. Việc tiếp nhận điều này sẽ tạo sự khác biệt về cách thức phục hồi khỏi biến cố đau thương của con trẻ. Điều này có nghĩa là chấp nhận một số trẻ em sẽ phản ứng qua việc thu mình và không thể nói về biến cố, trong khi các em khác sẽ cảm thấy lúc thì buồn và tức giận thật nhiều lúc thì xem như biến cố đó chưa hề xảy ra bao giờ. Trẻ em thường lẫn lộn về những điều đã xảy ra và về cảm xúc của mình. Tuy nhiên, đừng ngạc nhiên khi thấy có một số em dường như không bị ảnh hưởng bởi những điều các em nhìn và nghe thấy. Không phải ai cũng có các phản ứng tức thời; một số em có

các phản ứng chậm hơn và chỉ xuất hiện sau nhiều ngày, tuần, hoặc có khi cả tháng sau đó, và có một số chẳng có phản ứng gì cả.

### **Nói về điều đã xảy ra.**

- Lắng nghe và đón nhận cảm xúc của các em.
- Trả lời chân thực, đơn giản và ngắn gọn cho các câu hỏi của các em.
- Phải chắc là các em hiểu câu trả lời và ý nghĩa mà bạn muốn nói.
- Không dùng các chữ và câu làm trẻ khó hiểu hoặc làm cho thế giới này trở thành đáng sợ hơn.
- Tạo cơ hội cho các em nói chuyện với nhau về những điều đã xảy ra và cảm xúc của các em.
- Giải thích một cách chân thực cho con mình, nếu bạn cảm thấy bối rối không muốn nói về việc đã xảy ra. Bạn có thể muốn dành thì giờ riêng cho mình và yêu cầu một người bạn đáng tin cậy của gia đình giúp đỡ.
- Nếu con trẻ cứ hỏi mãi câu hỏi đó vì muốn tìm hiểu cho bằng được; hãy tìm cách mang lại một ý nghĩa từ các xáo trộn và rối loạn trong thế giới của chúng. Trẻ nhỏ tuổi hơn sẽ không hiểu chết là vĩnh viễn, vì thế các thắc mắc cứ lặp đi lặp lại là vì các em muốn mọi việc trở lại bình thường.
- Nếu trẻ cảm thấy mặc cảm tội lỗi, hãy yêu cầu em giải thích chuyện gì đã xảy ra. Cần thận lắng nghe xem em có gắn liền cảm giác mang trách nhiệm về một vài phần trong sự mô tả hay không. Giải thích các sự kiện của tình trạng và nhấn mạnh là không một ai, trẻ em thì lại kém hơn cả, có thể ngăn ngừa được điều đó.
- Hãy để cho nhà trường giúp đỡ. Giáo viên của trẻ có thể nhạy cảm với hành vi của của em và có thể đáp ứng một cách hữu ích.
- Mặc dù bạn cảm thấy thế giới là một nơi không an toàn, bạn có thể trấn an trẻ bằng cách nói, "Biến cố này đã qua rồi. Bây giờ chúng ta làm mọi điều trong khả năng để giữ cho an toàn, và cùng nhau chúng ta có thể góp phần đem mọi việc trở lại bình thường."
- Để ý xem trẻ có thắc mắc và muốn nói gì không.
- Hãy đặc biệt yêu thương và hỗ trợ; trẻ em cần bạn vào lúc này.

### **KHI NÀO THÌ CẦN SỰ GIÚP ĐỠ CỦA NHÂN VIÊN CHUYÊN MÔN**

Trẻ em thật dễ thuyết phục một cách lạ lùng, mặc dù bị ảnh hưởng sâu xa bởi các biến cố đau thương hoặc mất mát. Đôi khi trẻ có thể được giúp đỡ bởi một cố vấn là người có thể cung cấp một nơi an toàn để nói về điều đã xảy ra và cảm xúc của các em. Được giúp đỡ chuyên môn là một ý kiến hay nếu trẻ biểu lộ các thay đổi sau đây lâu hơn ba tháng tiếp theo sau biến cố đau thương:

- Gặp trở ngại về hành vi hoặc học vấn tại trường.
- Bộc phát sự tức giận.
- Rút khỏi các sinh hoạt giao tiếp thông thường hoặc chơi đùa với các trẻ khác.
- Thấy ác mộng thường xuyên hoặc các rối loạn về ngủ khác.
- Các rối loạn về thể chất như buồn nôn, nhức đầu, lên hoặc sụt cân.
- Lo lắng tột độ hoặc có hành vi tránh né do có sự nhắc nhở về biến cố.
- Buồn nản hoặc cảm thấy vô vọng về cuộc sống hoặc tương lai.
- Các vấn đề về sử dụng rượu hoặc ma túy.
- Có hành vi liều lĩnh nguy hiểm.
- Tiếp tục lo lắng về biến cố khi coi đó là mối quan tâm chính trong cuộc sống.

Một vài biến cố có thể làm cho trẻ dễ gặp khó khăn hơn. Nếu trẻ mới trải qua một sự mất mát như ly dị, cái chết của một người thân, hoặc dời tới một khu vực mới, em đó có thể cảm thấy bị dồn nén bởi biến cố đau thương đó. Một biến cố đau thương có thể tái tác động vào xúc cảm có liên quan tới các biến cố đau thương trước đó, có thể có tính áp đảo.

Đi gặp một cố vấn không có nghĩa là trẻ bị "bệnh tâm thần" hoặc bạn không đủ khả năng hỗ trợ cho em. Tiếp theo sau một biến cố đau thương, nhiều người lớn và trẻ em thấy rằng rất hữu ích khi nói chuyện với một cố vấn là người đã được huấn luyện đặc biệt về các phản ứng sau các biến cố đau thương và có thể giúp cho các em hiểu và đương đầu được với cảm xúc của mình.