

Hướng dẫn Nói chuyện với Trẻ em & Thanh thiếu niên về Thảm họa Tràn dầu

Hướng dẫn dành cho Phụ huynh và Giáo viên



Nỗi đau buồn, mất mát, và sự thay đổi do thảm họa dầu tràn gây ra có thể làm cho các em cảm thấy sợ hãi, bối rối, và không an toàn. Cho dù là các em có trải nghiệm cá nhân về hậu quả dầu tràn thông qua gia đình hay cộng đồng, xem trên TV, hay nghe người lớn nói chuyện, thì bố mẹ và thầy cô giáo phải được biết và sẵn sàng giúp đỡ khi bắt đầu xuất hiện những phản ứng về tinh thần hay thể xác.

Trẻ em và thanh thiếu niên có thể phản ứng đối với thảm họa dầu tràn theo nhiều cách khác nhau. Một số em có thể có những phản ứng rất nhanh; một số khác có thể cảm thấy bình thường trong nhiều tuần hay nhiều tháng và sau đó bắt đầu có những hành vi bất an. Việc biết được các dấu hiệu thông thường ở các lứa tuổi khác nhau có thể giúp các bậc phụ huynh, người chăm sóc, và giáo viên phát hiện ra vấn đề và có phản ứng thích hợp.

Tuổi Trước Khi Đi Học (Preschool Age)

Trẻ em từ 1-5 tuổi cảm thấy khó khăn một cách đặc biệt trong việc điều chỉnh theo sự thay đổi và mất mát. Những đứa trẻ này vẫn chưa phát triển kỹ năng ứng phó của bản thân chúng, vì vậy chúng trông mong vào bố mẹ, các thành viên gia đình, và giáo viên giúp đỡ chúng vượt qua những thời khắc khó khăn.

Những đứa trẻ nhỏ có thể quay lại giai đoạn hành vi trước đó để đối phó với sự căng thẳng (stress) và sự mất mát liên quan đến thảm họa dầu tràn. Các trẻ chưa đủ tuổi đi học có thể mút ngón tay hay đái dầm trở lại, hay đột nhiên cảm thấy sợ người lạ, động vật, bóng tối, hay “ma quỷ”. Chúng có thể cứ bám lấy bố mẹ hay thầy cô giáo, hoặc cứ bám chặt lấy một nơi mà chúng cảm thấy an toàn.

Những sự thay đổi trong thói quen ăn uống và đi ngủ cũng phổ biến, cũng như những cơn đau nhức không thể giải thích nổi. Các triệu chứng khác cần phải chú ý là sự không vâng lời, hiểu động thái quá, khó nói, và có hành vi hung hăng hay lạnh nhạt.

Trẻ Nhỏ (Early Childhood)

Trẻ em tuổi từ 5-11 có thể có một số phản ứng giống như các trẻ bé hơn. Chúng cũng có thể thờ ơ với việc chơi chung nhóm và tách rời khỏi bạn bè, tranh đua để có sự chú ý của bố mẹ nhiều hơn, sợ đi đến trường, kết quả học tập sa sút, trở nên hung hãn, hoặc thấy khó tập trung. Những trẻ em này có thể quay trở lại những hành vi trẻ con hơn, ví dụ như đòi được đứt cho ăn hay mặc quần áo.

Thiếu niên (Adolescence)

Trẻ em và thiếu niên tuổi từ 12-18 có thể có những thắc mắc mơ hồ về thân thể khi bị căng thẳng, và chúng có thể bỏ những công việc vặt trong nhà, công việc ở trường, hoặc các trách nhiệm khác mà trước đó chúng đã làm. Mặc dù một số em có thể ganh đua mãnh liệt để có sự chú ý của bố mẹ và thầy cô giáo, chúng cũng có thể lạnh nhạt, chống lại mệnh lệnh, trở nên phá phách hay hung hăng ở nhà hay trong lớp học, hay bắt đầu thử nghiệm các hành vi có độ rủi ro cao, ví dụ như sử dụng ma túy hay rượu.





Những bạn trẻ này đang ở giai đoạn phát triển mà ý kiến của những người khác rất quan trọng trong giai đoạn này. Chúng muốn được bạn bè coi là “bình thường” và chúng ít quan tâm hơn đến việc có quan hệ tốt với người lớn hay tham gia vào các hoạt động của gia đình mà chúng thường vẫn thích thú.

Trong giai đoạn về sau, các em ở tuổi thanh thiếu niên (teen) có thể có các cảm giác bất lực và có lỗi vì chúng không thể đảm đương đầy đủ trách nhiệm của người lớn trong khi gia đình và cộng đồng của chúng phải ứng phó với thảm họa tràn dầu. Những em thiếu niên lớn hơn có thể giảm tối đa cảm xúc của chúng.

Cách Hỗ Trợ

Tạo sự yên tâm là chìa khóa giúp trẻ em và thanh niên vượt qua được giai đoạn khó khăn này. Những trẻ nhỏ cần nhiều sự âu yếm, cũng như sự hỗ trợ qua lời nói. Hãy trả lời các câu hỏi về sự kiện này một cách chân thật, nhưng đừng đi sâu vào chi tiết hay để cho vấn đề dầu tràn chi phối gia đình hay thời gian trên lớp một cách bất hạn. Khuyến khích các trẻ ở mọi lứa tuổi biểu lộ cảm xúc thông qua đối thoại, viết, hay tác phẩm nghệ thuật và tìm ra cách giúp những người khác đã bị ảnh hưởng.

Tìm cách duy trì một thói quen bình thường trong gia đình hay lớp học và khuyến khích các em tham gia vào các hoạt động giải trí. Tạm thời giảm kỳ vọng của quý vị về thành tích ở trường và ở nhà, có thể thay thế các nhiệm vụ hay việc vặt thông thường bằng các công việc có trách nhiệm nhẹ nhàng hơn.

Thừa nhận rằng chính bản thân quý vị cũng có thể có những phản ứng liên quan đến thảm họa dầu tràn và có những biện pháp để tăng cường sự hồi phục về thể xác cũng như tinh thần của bản thân quý vị. Hãy làm theo các hành vi giảm căng thẳng lành mạnh, giảm tối đa việc uống rượu, và phải có thái độ tích cực chủ động trong việc quản lý stress của gia đình hay lớp học của mình.

Hướng Dẫn Nói Chuyện với Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên về Thảm Họa Dầu Tràn

- Cung cấp cho trẻ em và thanh thiếu niên các cơ hội nói chuyện về những điều chúng thấy trên truyền hình và đưa ra các câu hỏi
- Đừng ngại phải thú nhận rằng quý vị không thể trả lời tất cả các câu hỏi của chúng
- Hãy trả lời các câu hỏi ở mức độ chúng có thể hiểu được
- Cung cấp thường xuyên các cơ hội để chúng có thể nói chuyện
- Thảo luận về việc trong thực tế chúng có thể giúp được gì; hầu như tất cả mọi người đều thấy thoải mái khi trở thành một phần của giải pháp đối với một vấn đề chung
- Khuyến khích thảo luận về các nỗi sợ hãi và các mối quan tâm khác về các vấn đề không liên quan. Đây cũng là một cơ hội tốt để khám phá các vấn đề này.
- Giám sát việc xem truyền hình. Một số phụ huynh hay người chăm sóc có thể muốn hạn chế sự tiếp xúc với tin tức mà các phương tiện thông tin đại chúng đăng tải về tác động của dầu tràn. Ở một mức độ có thể, người lớn nên có mặt khi con em của họ xem tin tức về sự kiện này. Chính những thời điểm này là lúc xuất hiện các câu hỏi.
- Giúp các trẻ hiểu được rằng không có cảm xúc xấu mà một loạt các phản ứng là điều bình thường. Khuyến khích các em biểu lộ cảm xúc của mình với người lớn (bao gồm cả thầy cô giáo và bố mẹ) những người có thể giúp chúng hiểu được các ý nghĩ và cảm xúc của chúng.



Đường dây nóng

Đường dây Hỗ trợ Thảm họa Trần đầu
Miễn phí: 1-800-985-5990

Đường Giây Nóng Quốc Gia Về Bạo Hành Gia Đình
(National Domestic Violence Hotline)
Miễn phí: 1-800-799-SAFE (7233)
TTY: 1-800-787-3224

Đường dây nóng Quốc gia Ngăn chặn Tự tử
(National Suicide Prevention Lifeline)
Miễn phí: 1-800-273-TALK (8255)
TTY (Dành cho người khiếm thính):
1-800-799-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Hướng dẫn Tìm nơi Điều trị

Đường dây nóng Giới thiệu Điều trị SAMHSA
(SAMHSA Treatment Referral Helpline)
Miễn phí: 1-800-662-HELP (4357)
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

Trung tâm Thông tin và Giới thiệu (Information Clearinghouse)

Mạng Thông tin Y tế SAMHSA
(SAMHSA Health Information Network)
Miễn phí: 1-877-726-4727
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/shin>

Các Nguồn Thông tin Hữu ích

Trung tâm Trợ giúp Kỹ thuật Thảm họa SAMHSA
(SAMHSA Disaster Technical Assistance Center) (DTAC)
Miễn phí: 1-800-308-3515
E-Mail: DTAC@samhsa.hhs.gov
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/dtac>
Để biết thêm thông tin giới thiệu của từng Tiểu bang cụ thể, vui lòng liên hệ với SAMHSA DTAC.

Mạng Quốc gia về Căng thẳng Chấn động Trẻ em
(The National Child Traumatic Stress Network)
Trang Web: <http://www.nctsn.org>

Đường dây Hỗ trợ nơi làm việc (Workplace Helpline)
Miễn phí: 1-800-967-5752
Trang Web: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

Lưu ý: Việc có bao gồm một nguồn thông tin trong tờ thông tin này không có nghĩa là đã có sự chấp thuận của Trung tâm Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần (Center for Mental Health Services), Cơ quan Quản lý Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Thuốc (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), hay Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services).

SMA10-4600Viet
Revised (Chỉnh sửa tháng) 10/4/2010 - Vietnamese

- Giúp các em nhận ra được những điều tích cực nổi lên từ bi kịch này, ví dụ như các hành động anh hùng, các gia đình đoàn kết và hỗ trợ nhau, sự giúp đỡ của mọi người trong cộng đồng

Khi Nói chuyện vẫn Không Đủ

Đối với một số em, có thể cần đến những sự can thiệp tích cực hơn, đặc biệt nếu chúng bị ảnh hưởng trực tiếp hơn bởi những hậu quả của thảm họa đầu tràn.

- Gia đình, với tư cách là một đơn vị, có thể xem xét hướng dẫn nếu các vấn đề về thể xác và tinh thần kéo dài
- Các gia đình có thể chọn cách cho phép hành vi “tạm thời” ví dụ như bám theo người lớn. Nhiều cách sắp xếp có thể giúp các em tách dần ra sau một thời hạn đã thỏa thuận: bố mẹ phải ở cạnh trước khi đi ngủ, để cửa phòng ngủ của các em hé mở, và sử dụng đèn ngủ.
- Nhiều bậc phụ huynh có những nỗi lo sợ riêng liên quan đến thảm họa đầu tràn hay các nỗi sợ khác mà họ có thể không nhận ra. Các bậc phụ huynh thường có khả năng hơn trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ thay cho con cái của họ và có thể, trong thực tế, sử dụng các vấn đề của con cái mình như là một cách để yêu cầu sự giúp đỡ cho chính bản thân họ và các thành viên gia đình.
- Thầy cô giáo cũng có thể giúp các em bằng các hoạt động nghệ thuật và vui chơi, cũng như bằng việc khuyến khích thảo luận nhóm trong lớp học và các báo cáo thông tin về đầu tràn

Lưu ý: Một số thông tin trong cuốn sách hướng dẫn này được thu thập từ một cuốn sách do Project Heartland—một dự án của Bộ Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Thuốc của Tiểu bang Oklahoma trước vụ đánh bom Tòa nhà Liên bang Murrah ở Thành phố Oklahoma, phát hành. Project Heartland đã được triển khai với tiền vốn từ Cơ quan Quản lý Khẩn cấp Liên bang (Federal Emergency Management Agency) có sự tham khảo ý kiến của Trung tâm các Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Liên bang (Federal Center for Mental Health Services).