

Gửi đến phụ huynh và người giám hộ tại các trường tiểu học ở công xã Gjerdrum

### **Các cách phản ứng khác nhau khi gặp khủng hoảng**

Trẻ em có các phản ứng khác nhau khi gặp khủng hoảng. Một số không quan tâm về những gì đang xảy ra bên ngoài thế giới riêng của chúng, trong khi những đứa khác ghi nhận gần như tất cả mọi thứ. Tuổi tác, tính tình và kinh nghiệm trong quá khứ/sự kiện trong cuộc sống của đứa trẻ sẽ góp phần tạo nên việc này. Bạn có thể bắt gặp các bé có phản ứng như sau:

- Có nhu cầu gần gũi nhiều hơn với những người thân – lo sợ một cái gì đó sai trật sẽ xảy ra
- Kinh hãi, lo sợ, lo lắng, buồn bã, khó chịu và tức giận
- Rối loạn giấc ngủ – khó ngủ, gặp ác mộng
- Thắc mắc và bất an về những gì đã xảy ra
- Quan tâm đến những gì đã xảy ra trong khi nói chuyện, khi chơi và/hoặc trong biểu hiện.

### **Lời khuyên chung:**

- Điều quan trọng là bạn với vai trò cha mẹ điều chỉnh đề tài cuộc trò chuyện thích hợp theo lứa tuổi và khả năng hiểu của bé.
- Hãy lắng nghe bé! Nghe những suy nghĩ chúng nó và hãy để chúng lèo lái cuộc trò chuyện đó.
- Hãy quan sát các phản ứng khác nhau được đề cập ở bên trên. Nếu bạn thấy bé có vẻ không lo lắng quan tâm sự việc thì đừng ép bé nói.

### **Trẻ con ở tuổi đến trường**

- Khi trò chuyện với các bé khác cùng trang lứa có thể góp phần gây hiểu lầm, đồn đãi, sợ hãi và tưởng tượng. Tìm cách cung cấp cho con bạn thông tin chính xác và hỏi chúng nó cách chúng nói về vụ việc đó ở trường như thế nào. Nó sẽ cho bạn cái nhìn rõ hơn về sự hiểu biết của chúng nó xoay quanh tình hình đó.
- Nếu bạn thấy những câu hỏi các bé nêu ra rất khó để trả lời, bạn nên dành thời gian để suy nghĩ. Bạn có thể trả lời với bé rằng: "Đây là một câu hỏi hay. Ba/mẹ không có câu trả lời cho điều đó ngay bây giờ, nhưng ba/mẹ sẽ tìm hiểu và cho con câu trả lời sau."
- Nếu con bạn thấy những đứa bé khác hoặc người lớn khác sợ hãi, lo lắng, buồn bã hoặc tức giận, thì có thể giải thích cho bé lý do tại sao như vậy và điều đó liên quan việc gì. Như vậy sẽ giúp trẻ hiểu rõ hơn phản ứng của người khác.
- Hãy thông cảm là bé có thể có nhu cầu được gần gũi và an toàn nhiều hơn trong thời gian này. Có thể là đặt bé trên đùi cùng vòng tay ôm an toàn, có thể chúng sẽ tìm kiếm sự an ủi vỗ về vào ban đêm hoặc muốn ngủ trong phòng để đèn. Khi ở cùng các bé trong lúc chơi và hoạt động là bạn vừa tạo sự gần gũi cũng như sự an toàn.
- Đừng ngại bày tỏ cảm xúc trong các cuộc trò chuyện với con của bạn. Bạn bày tỏ một cảm xúc gương mẫu đúng đắn cho con bạn nếu bạn có thể thể hiện cảm xúc và có khả năng đặt tên cho những cảm xúc đó của mình. Điều quan trọng là đứa trẻ thấy rằng cha mẹ có thể điềm tĩnh lại chính mình, và không bị choáng ngợp bởi chính các phản ứng cảm xúc của họ.
- Thói quen, công việc thường xuyên và các hoạt động tạo nên cấu trúc và tính dự đoán, nó cũng giúp cho bé có thể dứt khỏi cảm xúc đau buồn và tham gia vào các phương diện tạo cảm giác hòa mình và tự chủ.
- Hãy tạo cảm giác an toàn bằng cách kể là có nhiều người muốn giúp đỡ như: chính phủ, cảnh sát, các công ty bảo hiểm, các chuyên gia y tế, các hỗ trợ cộng đồng và những người dân khác. Hãy nói rằng trẻ em được chăm sóc đặc biệt tốt và sẽ nhận được tất cả những sự giúp đỡ mà chúng cần.

**Nếu bạn cần lời khuyên hoặc sự giúp đỡ hãy liên lạc:**

- Điện thoại hỗ trợ để trò chuyện và hướng dẫn của công xã Gjerdrum. Số: 481 11 436, giờ mở cửa 10-18.
- Y tá và giáo viên xã hội ở các trường học.

<https://krisepsykologi.no/hva-skal-vi-si-til-barna-om-skredet-i-gjerdrum/>

