

Giúp trẻ em và thanh thiếu niên đối phó với những sự kiện đau buồn

Những sự kiện cùng cực và đau buồn như bạo lực trong cộng đồng có tác động mạnh mẽ và gây khó chịu. Nhiều người có thể có những phản ứng mạnh về mặt cảm xúc hoặc thể chất như buồn bã, bị sốc, sợ hãi, tức giận, bối rối và kiệt sức. Hôm nay và trong những tuần tới, quý vị và con em vị có thể bị ảnh hưởng về nhiều mặt, vì mỗi người sẽ có phản ứng khác nhau. Cảm giác đau khổ là điều bình thường và dự kiến sẽ có sau một sự kiện đau thương.

Phụ huynh và người chăm sóc có thể làm gì?

Người chăm sóc và người nhà có thể giúp bằng cách tạo ra một môi trường an toàn và hỗ trợ, giữ cho mình càng bình tĩnh càng tốt, và giảm bớt những gì gây căng thẳng. Trẻ em và thanh thiếu niên cần biết là người nhà yêu thương em và sẽ cố gắng hết sức để chăm sóc cho em. Hãy trấn an trẻ là em được an toàn và giúp tạo ra cảm giác an ninh.

Nói chuyện thành thật và cởi mở về sự kiện theo cách phù hợp với lứa tuổi

- Cung cấp thông tin trung thực nhưng đơn giản để giúp em hiểu đâu là sự thật và đâu là chuyện tưởng tượng. Không cần phải chia sẻ quá nhiều chi tiết.
- Cho trẻ những câu trả lời đơn giản, cụ thể đối với các câu hỏi của em. Nếu không thể trả lời câu hỏi, quý vị có thể nói: “Ba/má không biết trả lời câu hỏi đó ra sao”, “có thể chúng ta sẽ không bao giờ biết câu trả lời cho câu hỏi đó”, “có lẽ chúng ta có thể tìm được ai đó để giúp mình”.
- Cho trẻ biết là em có thể nói chuyện bất cứ khi nào em sẵn sàng, hỏi bất kỳ câu hỏi nào em có vào bất kỳ lúc nào. Trẻ em vượt qua nỗi đau buồn nhanh chậm tùy em, cũng giống như người lớn.

Tạo cơ hội cho trẻ em và thanh thiếu niên bày tỏ cảm xúc của mình

- Khuyến khích trẻ em và thanh thiếu niên nói ra những suy nghĩ và cảm xúc của mình – nhưng đừng ép. Quý vị có thể cần phải bắt đầu câu chuyện với trẻ nhỏ. Giúp trẻ em và thanh thiếu niên diễn đạt cảm xúc bằng lời nói.
- Để em nói, viết, hoặc vẽ hình về sự kiện và cảm xúc của em.
- Xác nhận nỗi đau buồn hoặc những cảm xúc khác mà con em quý vị thể hiện, khuyến khích em đến với quý vị.

Hạn chế sự tiếp xúc với các bản tin lặp đi lặp lại về các sự kiện đau thương

- Người lớn có thể bảo vệ trẻ nhỏ khỏi tiếp xúc với các sự kiện đau buồn bằng cách không cho em xem hoặc nghe các báo cáo trên phương tiện truyền thông hoặc tình cờ nghe thấy cuộc trò chuyện của người lớn về các sự kiện đó.
- Nếu trẻ em lớn tuổi hơn đang xem các câu chuyện đau buồn trên phương tiện truyền thông, tốt nhất nên xem cùng em.

Trấn an trẻ là em được an toàn và đáp ứng nhu cầu của em là cần cảm thấy an toàn

- Để trẻ nhỏ ngủ trong phòng quý vị (trong thời gian ngắn) hoặc bật đèn khi ngủ nếu trẻ khó ngủ.
- Cố gắng giữ nguyên các thói quen thường lệ, chẳng hạn như các sinh hoạt ngoài trường, cùng nhau ăn tối, và thời gian dành cho gia đình.
- Giúp trẻ cảm thấy tự chủ bằng cách để em tự đưa ra một số quyết định, chẳng hạn như chọn bữa ăn hoặc chọn quần áo.

Hãy chú ý đến những phản ứng căng thẳng có thể có

- Hãy để ý những dấu hiệu căng thẳng của chính mình và của người khác, và tìm kiếm thêm sự hỗ trợ nếu mọi việc trở nên quá sức chịu đựng. Điều này bao gồm việc nói về cảm xúc của quý vị.
- Chú ý đến những thay đổi đột ngột trong hành vi, lời nói, ngôn ngữ, hoặc cảm xúc mạnh.
- Liên lạc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu có vấn đề mới phát sinh, nhất là nếu có bất kỳ triệu chứng nào sau đây kéo dài hơn một vài tuần:
 - Tim đập nhanh và đổ mồ hôi
 - Dễ bị giật mình
 - Bị tê liệt về mặt cảm xúc
 - Rất buồn hoặc chán nản
 - Có những cơn hồi tưởng (nhớ lại sự kiện).

Dịch vụ Trợ giúp

Hãy liên lạc một trong các đường dây trợ giúp nếu quý vị cảm thấy lo lắng cho chính mình hoặc cho ai khác.

Đường dây Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Line): 1800 011 511

Đường dây điện thoại 24/7 có nhân viên là các chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể hướng dẫn mọi người đến các dịch vụ hỗ trợ tại địa phương.

Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Helpline): 1800 55 1800

Dịch vụ miễn phí, bảo mật, cung cấp tư vấn trực tuyến hoặc qua điện thoại cho trẻ em và thanh thiếu niên.

Đường dây Cứu hộ (Lifeline): 13 11 14

Hỗ trợ trong cơn khủng hoảng, 24 giờ mỗi ngày, dành cho người gặp cơn khủng hoảng hoặc bị đau khổ làm muốn tự tử

Headspace: 1800 650 890

Dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần tại địa phương dành cho thanh thiếu niên và gia đình, tập trung vào việc can thiệp sớm.

13YARN: 13 92 76

Hỗ trợ tư vấn miễn phí trong cơn khủng hoảng dành cho Thổ dân & Dân đảo Torres Strait

Đường dây Giúp đỡ Nam giới (MensLine): 1300 78 99 78

Hỗ trợ tư vấn qua điện thoại 24/7 dành cho nam giới có mối quan ngại về sức khỏe tâm thần, các mối quan hệ, căng thẳng và sự an sinh.

Đường dây Sức khỏe Tâm thần Liên Văn hóa (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

Đường dây điện thoại có nhân viên làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 4 giờ 30 chiều để hỗ trợ dân chúng ở NSW thuộc các cộng đồng đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ.

Dịch vụ thông ngôn qua điện thoại (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

Nếu quý vị cần được thông ngôn viên hỗ trợ, hãy gọi TIS và cho biết quý vị cần tiếng Việt cũng như số điện thoại quý vị muốn gọi. Nhân viên tổng đài sẽ kiểm tra thông ngôn viên giữ đường dây để giúp quý vị trong cuộc trò chuyện.