

Giúp Trẻ Em Đối Phó Với Thiên Tai



Federal Emergency
Management Agency



American
Red Cross

Khi gặp Thiên Tai, trẻ em có thể phản ứng bằng cách gia tăng sự lo âu, xúc động và việc xử sự đã có rắc rối. Các em nhỏ có thể quay trở lại với chứng đái dầm hay lo sợ bị bỏ một mình. Các em lớn hơn có thể có phản ứng về thể chất hay mất tinh thần trầm trọng và chán nản. Ngay cả như đối với trẻ em chỉ gián tiếp liên hệ với thiên tai cũng chẳng giải tỏa được hết các mối cảm xúc.

Trong hầu hết mọi trường hợp, phản ứng như thế chỉ tạm thời. Thời gian trôi qua, triệu chứng thường dịu bớt đi. Tuy thế, cơn gió mạnh, tiếng còi hú hoặc chuyện gì khác gợi nhớ các cảm xúc liên hệ với thiên tai có thể làm cho mối lo âu trở lại.

Trẻ em bắt chước cách thức người lớn đương đầu với trường hợp khẩn cấp. Chúng có thể nhận ra sự bất định và mối buồn phiền của người lớn. Người lớn có thể làm cho thiên tai bớt gây xúc động tinh thần cho trẻ em bằng cách giữ cho có vẻ kiểm soát được tình thế. Sự giúp đỡ tốt nhất quý vị có thể dành cho các em là hãy bình tĩnh, trung thực và quan tâm bình tĩnh, thật thà và cẩn trọng.

Phản ứng của trẻ em đối với thiên tai tùy theo tuổi

Dưới đây là một vài phản ứng về thể chất và cảm xúc của trẻ em sau một thiên tai hoặc một biến cố ảnh hưởng đến tinh thần.

Từ sơ sinh tới 2 tuổi.

Khi trẻ em chưa biết nói và gặp chấn thương, các em không có từ ngữ để diễn tả biến cố và cảm xúc. Tuy nhiên, các hình ảnh, âm thanh hoặc mùi vị đặc biệt vẫn có thể lưu lại trong ký ức. Trẻ con có thể phản ứng với chấn thương bằng sự cáu kỉnh, khóc phiêu hơn bình thường, muốn được bế ấm hoặc ôm ấp. Rồi trẻ em lớn lên, khi chơi đùa có thể nhắc nhở lại các yếu tố của biến cố gây chấn thương đã xảy ra nhiều năm trước và tưởng như đã lãng quên.

Lớp mẫu giáo từ 2 đến 6 tuổi.

Trẻ con lớp tuổi mẫu giáo thường cảm thấy vô dụng và bất lực trong việc đối phó với một biến cố lớn. Vì tuổi tác và vóc dáng nhỏ bé, chúng thiếu khả năng tự bảo vệ hoặc bảo vệ người khác. Hậu quả là các em cảm thấy sợ hãi và bất ổn. Các cháu lớp mẫu giáo không thể cảm nhận được quan niệm của sự mất mát thường trực. Chúng nhìn các hậu quả như bị đảo ngược lại. Trong nhiều tuần lễ tiếp theo sau một biến cố chấn thương, các hoạt động của trẻ em tuổi mẫu giáo có thể liên hệ đến các khía cạnh của biến cố. Chúng có thể tự diễn lại các sự kiện hoặc hiện tượng thiên tai trở đi trở lại.

Tuổi học trò từ 8 đến 10 tuổi.

Trẻ em tuổi học trò tiểu học có khả năng hiểu được sự mất mát thường trực. Vài đứa trẻ trở nên bị ám ảnh mạnh mẽ với các chi tiết của biến cố chấn thương và muốn nói về biến cố đó mãi. Sự ám ảnh này có thể chen vào sự tập trung ý tưởng của đứa trẻ tại trường học và kết quả học tập có thể suy thoái. Các trẻ em lớp tuổi tiểu học có thể biểu lộ một chuỗi phản ứng tội lỗi, các cảm xúc thất bại, giận dữ vì biến cố không được ngăn ngừa, hoặc tưởng tượng thành vai trò của người lo cấp cứu.

Từ tuổi mới lớn tới tuổi thanh niên 11 tới 18 tuổi.

Khi trẻ con lớn tuổi hơn, phản ứng của chúng bắt đầu giống phản ứng của người lớn đối với sự chấn thương. Phối hợp các phản ứng có tính cách trẻ con với các phản ứng thiên về người lớn. Sự sống sót qua một chấn thương cũng có thể bằng với ý thức của sự bất tử. Trẻ em tuổi thiếu niên có thể trở nên dính dấp với các hành vi nguy hiểm, liều lĩnh. Chẳng hạn như lái xe cầu thủ, rượu chè hoặc sử dụng ma túy. Trái lại, một thiếu niên có thể trở nên sợ hãi khi phải rời khỏi nhà. Nhiều thiếu niên chú trọng vào việc bỏ nhà để đi ra ngoài thế giới. Sau cơn chấn động, thế giới hình như nguy hiểm và không an toàn. Một thiếu niên có thể thấy bị tràn ngập bởi các cảm xúc và không thể tâm sự với thân nhân.

SỰ CHUẨN BỊ RẤT HỮU DỤNG

Sửa soạn phòng thiên tai giúp mọi người trong gia đình chấp nhận sự kiện rằng thiên tai có thể xảy ra. Tạo cơ hội xác định và thu thập các tài nguyên cần thiết để đáp ứng với nhu cầu cần bản sau khi thiên tai.

Sự chuẩn bị bao gồm:

- Bàn luận về thiệt hại có thể xảy ra bởi thiên tai trong khu vực của quý vị.
- Quyết định về số điện thoại phải gọi và một địa điểm tụ họp của gia đình nếu bị phân tán vì thiên tai.
- Tập trung các đồ tiếp liệu cần bản: Thực phẩm, nước, pin, radio, đèn rọi v.v...
- Chọn vật dụng cá nhân có giá trị phải đem theo nếu quý vị cần phải rời khỏi nhà. Đối với một em bé các thứ đó có thể là một món đồ chơi ưa thích, chăn hoặc vật dụng khác mà đứa trẻ dùng như một thứ bảo đảm an toàn lúc bối rối.
- Giữ gìn an toàn các sử hữu cá nhân quan trọng về tình cảm như hình ảnh, đồ gia bảo, sách của em bé hoặc các thứ khác có giá trị không thay thế được. Phải chắc rằng đã có một hoặc hai thứ mà con của quý vị đặc biệt hãnh diện.

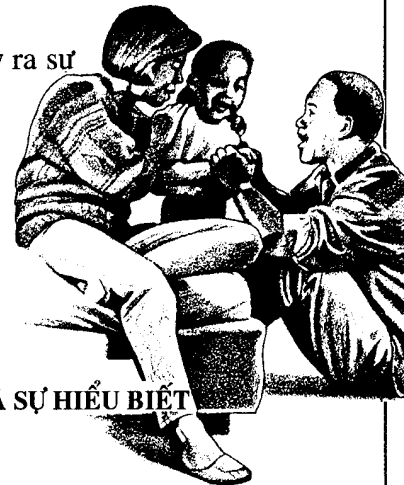


Đáp Ứng Nhu Cầu Tình Cảm Của Em Nhỏ

Trẻ con thường đọc cảm xúc của người lớn để định hướng tình thế. Người lớn nên chia sẻ các cảm xúc trung thực về biến cố nhưng cần giữ bình tĩnh để trẻ em an tâm. Hãy lắng nghe điều mà đứa trẻ đang nói. Nếu một đứa trẻ hỏi về biến cố, hãy trả lời chúng một cách đơn giản mà không cần các chi tiết như đối với một thiếu niên hoặc người lớn. Nếu một đứa trẻ gặp khó khăn khi biểu lộ xúc cảm, hãy bảo em vẽ một bức tranh hoặc kể câu chuyện về điều gì đã xảy ra.

Hãy cố gắng hiểu rõ chuyện gì đang gây ra sự lo lắng và sợ hãi. Hãy biết rằng sau một thiên tai, trẻ con sợ nhất là:

- Biến cố sẽ trở lại.
- Có người bị chết.
- Sẽ bị lạc khỏi gia đình.
- Sợ bị bỏ lại một mình.



TRẤN AN TRẺ EM VỚI TÌNH THƯƠNG VÀ SỰ HIỂU BIẾT

Một vài đề nghị:

- Ôm ấp, vỗ về con trẻ.
- Cho biết các tin tức về thiên tai mới xảy ra một cách bình tĩnh và chắc chắn.
- Khuyến khích con cái nói về cảm xúc của chúng. Về phần của quý vị thì phải nói sự thật.
- Thêm thời giờ gần con cái vào lúc đi ngủ.
- Thiết lập giờ giấc làm việc, chơi đùa, ăn uống và nghỉ ngơi.
- Lôi cuốn con cái bằng cách đưa cho chúng làm các việc vặt để chúng cảm thấy đang giúp phục hồi lại cuộc sống gia đình và cộng đồng.
- Khuyến khích con của quý vị giúp phát triển một kế hoạch phòng thiên tai của gia đình.
- Hãy chắc rằng con cái quý vị biết điều gì phải làm khi nghe tin báo động của máy dò khói, báo động hỏa hoạn, và hệ thống báo động của cộng đồng địa phương chẳng hạn như còi hoặc còi hú.
- Tán dương và khen ngợi những cách cư xử có trách nhiệm.
- Phải hiểu rằng con cái của quý vị cũng cần có sự tiếc thương về các mất mát của chính các em.

Quý vị đã cố gắng tạo ra một môi trường để trấn an. Nhưng nếu con cái vẫn không đáp ứng khi quý vị làm theo các chỉ dẫn nêu trên, hãy tìm một chuyên gia thích hợp chẳng hạn như bác sĩ riêng của đứa trẻ, hay vị bác sĩ tâm thần chuyên về nhi khoa hoặc một vị đại diện tôn giáo.

Các số điện thoại khẩn cấp

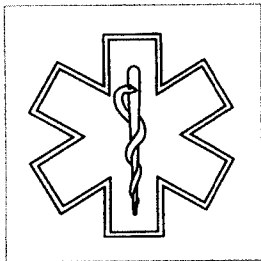
Tên họ của tôi:

Số điện thoại:

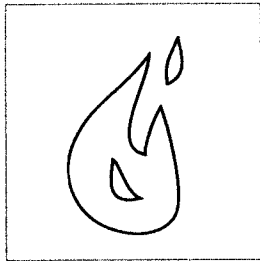
Địa chỉ:

Thành phố:

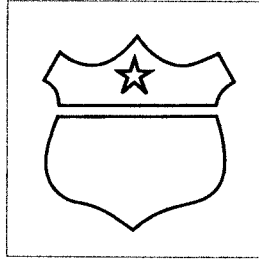
Quận hạt:



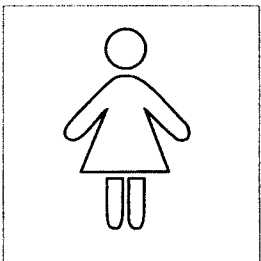
Xe Cứu Thương



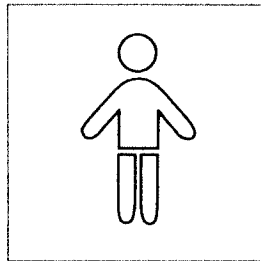
Cứu Hỏa



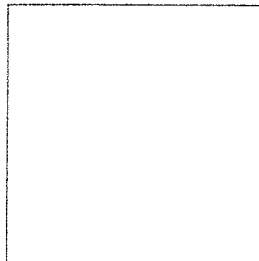
Cảnh Sát



Mẹ



Cha



Người khác

Dạy con cái của quý vị cách gọi điện thoại cầu cứu.

Hãy dạy con cái cách gọi và khi nào gọi điện thoại cầu cứu. Nên gọi số 9-1-1 nếu sống trong một vùng có dịch vụ 9-1-1. Nếu không, hãy kiểm tra điện thoại niên giám để gọi số điện thoại khẩn cấp.

Dán số điện thoại gần máy để trẻ em nhìn thấy rõ. Ngay cả trẻ con rất nhỏ cũng có thể học cách gọi và biết khi nào cần gọi số điện thoại khẩn cấp.

Nếu con của quý vị có thể đọc được con số nhưng không đọc được chữ, tấm bảng ở trang này giúp đưa trẻ tìm ra đúng số điện thoại để gọi.

Khi quý vị giải thích mỗi bức hình, hãy bảo đưa trẻ tô màu các ký hiệu trên biểu đồ. Làm như thế có thể giúp con của quý vị nhớ phải gọi ai trong một trường hợp khẩn cấp.



Federal Emergency
Management Agency



American
Red Cross

Học Thêm Nữa

Chương trình Chuẩn Bị Cho Gia Đình Và Cộng Đồng thuộc Cơ Quan Liên Bang Quản Trị Trường Hợp Khẩn Cấp và Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ đã cam kết cố gắng giúp đỡ dân chúng chuẩn bị cho thiên tai trên toàn quốc.

Các cơ quan trên cung cấp các ấn bản dưới đây về việc chuẩn bị phòng thiên tai:

- **“KẾ HOẠCH PHÒNG THIÊN TAI CỦA GIA ĐÌNH QUÝ VỊ”**
Your Family Disaster Plan (FEMA L191) (ARC 4466)
- **“BẢN KIỂM TRA ĐỂ CHUẨN BỊ KHẨN CẤP”**
Emergency Preparedness Checklist (FEMA L154) (ARC 4471).
- **“TIẾP LIỆU PHÒNG THIÊN TAI CỦA GIA ĐÌNH”**
Your Family Disaster Supplies Kit (FEMA L189) (ARC 4463).
- **“SÁCH TÔ MÀU VỀ SỰ CHUẨN BỊ PHÒNG THIÊN TAI”**
Disaster Preparedness Coloring Book (3 đến 10 tuổi) (FEMA 243) (ARC 2200)
- **“CUỘC PHIÊU LƯU CỦA NHỮNG NGƯỜI PHÒNG THIÊN TAI”**
Adventures of the Disaster Dudes (Video và tập hướng dẫn cho người lớn với trẻ em 9 đến 11 tuổi) (FEMA 242) (ARC 5024)

Muốn biết thêm tin tức, vui lòng tiếp xúc với Văn phòng Quản Trị Trường Hợp Khẩn Cấp Địa Phương hoặc Khu Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ. Tập sách này và các tài liệu chuẩn bị khác đều có sẵn. Gọi FEMA số 1-800-480-2520 hay viết về địa chỉ:

FEMA
P.O. Box 2012, Jessup, MD 20794-2012

Hoặc ghé thăm Khu Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ tại Địa Phương.

Ấn bản cũng sẵn có trên World Wide Web tại:

FEMA:
<http://www.fema.gov>
American Red Cross:
<http://www.redcross.org>

Cơ quan tiếp xúc ở địa phương:

AMERICAN RED CROSS
SANTA CLARA VALLEY CHAPTER
2781 N. First Street, San Jose, CA 95134.
Disaster info (408) 577-2023
Web site: <http://www.redcross.org/ca/scv>

Giúp Trẻ Em Đối Phó Với Thiên Tai



Tập sách này gồm các chỉ dẫn dành cho cha mẹ và người lớn để giúp đỡ con cái trước khi, trong khi và sau khi thiên tai xảy ra.



Federal Emergency
Management Agency



American
Red Cross