



Sau thiên tai, các em có thể thấy sợ hãi, bức bối, căm ghét, hoặc tức giận. Bất kể có cảm giác như thế nào đi nữa, thì các em cũng đừng bao giờ đổ trút những cảm giác này vào người khác bằng cách đánh hay xô đẩy họ, hoặc dùng vũ khí. Thay vào đó, hãy cố gắng làm theo vài hướng dẫn trong số này để kiểm soát cơn tức giận hoặc nỗi buồn và giữ cảm giác tự chủ.

Cách tìm nơi giúp đỡ?

Gọi cho Đường Dây Thường Trực Toàn Quốc Giúp cho Thanh Niên và Thiếu Nữ (Girls and Boys Town National Hotline) theo số **1-800-448-3000** (TTY 1-800-448-1833).



Nên làm gì?

Nên:

- Tôn trọng người khác và sự khác biệt về giá trị.**
- Bày tỏ thẳng thắn vấn đề.** Bày tỏ thẳng thắn vấn đề chứ không bắt nạt, chọc ghẹo, hoặc chế nhạo người khác.
- Tìm nơi giúp đỡ.** Nếu các em bị căng thẳng hay buồn nản, thì nên liên lạc với bạn bè, người trong gia đình, hoặc người lớn khác đáng tin cậy.
- Giữ an toàn cho bản thân.** Báo cho bạn bè và gia đình biết các em đang ở đâu và ở với ai.
- Tham gia vào nỗ lực dọn dẹp.**
- Tránh dùng dược chất và rượu.** Luôn tránh xa rượu và dược chất cũng như những người dùng các thứ đó.
- Tìm phương thức khác thay vì cứ đánh nhau để giải quyết cuộc tranh cãi.** Hoàn toàn dùng lý lẽ chứ không chửi mắng, đánh, hoặc xô đẩy.

Không nên:

- Bắt nạt, chọc ghẹo, hoặc chửi mắng người khác.**
- Đấm, đánh, hoặc xô đẩy người khác.**
- Mang vũ khí.** Mang vũ khí làm tăng nguy cơ các em bị tổn hại nghiêm trọng hoặc gây tổn thương người khác.

Để biết thêm thông tin, hãy viếng thăm tại
<http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/YVP/default.htm>