Sau Cơn Bão

Lời Khuyên cho Cha Mẹ

Làm cha mẹ là một công việc khó khăn, và sau thiên tai thì công việc làm cha mẹ có thể trở nên càng căng thẳng hơn. Đương đầu với tình trạng bị mất người thân yêu, nhà cửa, và đồ dùng cá nhân là điều khó khăn, nhất là khi phải giải thích cho con về các hoàn cảnh này. Dưới loại áp lực này, một số cha mẹ gặp khó khăn khi đương đầu với xúc cảm riêng của họ. Điều này có thể dẫn tình trạng ứng phó không tốt đẹp chẳng hạn như chửi mắng hoặc đánh đòn con. Khi ứng phó tốt tốt đẹp cho những tình trạng hiện có, quý vị có thể lấy lại cảm giác tự chủ.

Cách tìm nơi giúp đỡ?

Gọi cho Đường Dây Thường Trực Chống Ngược Đãi Trẻ Em Toàn Quốc (Childhelp National Child Abuse Hotline) theo số 1-800-4-A-CHILD

Ngăn ngừa suy sụp tinh thần

Lời khuyên thiết thực để phục hồi

❑ **Là cha mẹ thương yêu và lo cho con.** Cha mẹ và người giám hộ đóng vai trò chánh để bảo đảm cho con được an toàn và khỏe mạnh. Mặc dù quý vị có thể bị căng thẳng hơn sau thiên tai, điều quan trọng là phải tiếp tục chăm lo cho con. Con hoàn toàn phụ thuộc vào cách ứng phó của quý vị.

❑ **Giữ an toàn cho trẻ.** Quý vị phải biết con đang ở đâu và ở với ai vào mọi lúc.

❑ **Ấn định công việc hàng ngày.** Ấn định công việc hàng ngày mới là điều đặc biệt quan trọng khi công việc hàng ngày bình thường bị gián đoạn. Nếu quý vị đang ở nơi tạm trú và không thể trở về nhà, thì nên ấn định công việc hàng ngày như đưa gia đình đi dạo, cùng quây quần ăn uống bên nhau, hoặc đọc truyện trước khi đi ngủ.

❑ **Dành thời gian nghỉ ngơi.** Khi quý vị bị choáng ngợp, thì nên dành thời gian nghỉ ngơi. Vừa hít thở sâu vừa đếm đến 10, hoặc đi dạo một mình.

❑ **Nhờ người khác giúp đỡ**. Nên nhờ bạn bè, người trong gia đình, và cha mẹ khác đáng tin cậy giúp đỡ khi quý vị bị choáng ngợp.

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