

# Giúp Học sinh Ứng phó Với Thời kỳ Bất ổn

## Những Mách nước Dành cho Phụ huynh

Có nhiều biến cố trên thế giới hiện nay rất bất ổn. Chiến tranh, khó khăn kinh tế, và tình trạng bạo động cao có thể là nguyên nhân gây lo lắng chính đáng. Đặc biệt, nỗi chập chờn của những cảnh báo khủng bố có thể làm mất đi nhuệ khí. Trẻ em có thể bối rối hay sợ là chính chúng hay người thân của chúng gặp rủi ro. **Người lớn cần giúp các em cảm thấy an toàn**, ngay cả khi chính chúng ta cảm thấy là có nguy cơ bị hại. Phụ huynh có thể giúp các em hiểu rõ điều gì đang diễn ra một cách cụ thể, các biến cố đó tác hại hay không tác hại đến cuộc sống của các em ra sao, và làm thế nào để ứng phó với phản ứng của các em.

### Những Mách nước Dành cho Phụ huynh.

**Biết rõ con em mình có hay không có nguy cơ rủi ro đặc biệt.** Mức độ mà các em bị tác động sẽ khác nhau tùy theo hoàn cảnh cá nhân. Những em dễ bị tác động, là các em:

- Sinh sống ở vùng gần nơi xảy ra biến cố chấn động trong quá khứ hay vùng mục tiêu “cao”.
- Đã gánh chịu mất mát cá nhân do hay chứng kiến tận mắt với bạo hành hay biện pháp quân sự.
- Có phụ huynh hiện ở trong quân ngũ hay trong tình trạng hiện dịch của lực lượng trừ bị.
- Quá khứ đã có phụ huynh chiến đấu trong các xung đột như cuộc Chiến tranh vùng Vịnh.
- Có phụ huynh tham gia trong toán đáp ứng khẩn cấp hay an toàn công cộng.
- Là người không-phải-gốc-Mỹ và cảm thấy bị đe dọa bởi thiếu khoan dung hay phân biệt chủng tộc.
- Đã bị Xáo trộn do Căng thẳng Hậu Chấn, trầm cảm hay bị bệnh tâm thần khác.

**Giữ bình tĩnh và mang lại an tâm.** Trẻ em thường lấy quý vị làm gương để bắt chước, đặc biệt là các em nhỏ. Thừa nhận rằng chiến tranh và nỗi chập chờn đe dọa làm cho ta mất nhuệ khí nhưng xem ra gia đình ta sẽ không sao đâu. Có sự khác biệt giữa *có thể* có hiểm nguy và *có lẽ* sẽ ảnh hưởng đến cá nhân các em.

**Thừa nhận và bình thường hóa cảm nghĩ của các em.** Để các em bàn bạc về cảm nghĩ và quan ngại của mình và khích lệ các em nêu ra thắc mắc nếu có liên hệ đến các biến cố đang xảy ra. Hãy lắng nghe và đồng cảm. Biết nghe một cách đồng cảm là điều rất quan trọng. Nói cho các em biết là nhiều người khác cũng có cùng cảm nghĩ và phản ứng của các em là bình thường và như được trông đợi

**Lưu tâm đến những nhu cầu của chính mình.** Hãy dành thì giờ cho chính mình và cố gắng ứng phó với những phản ứng trước tình hình của ta càng đầy đủ càng hay. Nếu ứng phó tốt với tình hình, quý vị có thể dễ giúp con em mình tốt hơn. **Nếu quý vị lo lắng hay bức bối, các em chắc cũng dễ cảm thấy như thế.** Hãy chuyện trò với những người lớn khác như, người trong gia đình, bạn hữu, các nhà lãnh đạo tín ngưỡng, hay với giáo viên cố vấn. Điều quan trọng là đừng tự xoay sâu vào nỗi sợ hãi của mình. Chia sẻ cảm nghĩ với người khác thường giúp ta cảm thấy không chơ vơ và an toàn hơn. Hãy chăm sóc sức khỏe thể chất của mình. Hãy để ra thì giờ, dù là ít thôi, để làm những điều mình thích thú. **Tránh chớ dùng ma túy hay uống rượu để có cảm khoái hơn.**

Translated by FCPS from the original information – COPING IN UNSETTLING TIMES – TIPS FOR STUDENTS. Original information provided by the National Association of School Psychologists – 301-657-0270, [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)



**Duy trì nếp sống thường lệ.** Giữ thời khóa biểu sinh hoạt như thường lệ sẽ có thể giúp ta an tâm và tăng sức khỏe. Hãy dành thì giờ sinh hoạt thích thú với gia đình. Lưu ý để cho các em được ngủ nhiều, ăn uống điều hòa, và tập luyện. Hãy khích lệ các em làm bài tập của trường và tham gia sinh hoạt ngoại khóa nhưng đừng ép khi thấy các em quá tải. Quý vị biết rõ con em mình hơn cả, và tình thương và yểm trợ của quý vị là các yếu tố quan trọng nhất giúp các em có cảm giác an toàn.

**Chú trọng vào các mặt mạnh của các em.** Nhận rõ điều gì các em đã làm được trong quá khứ khiến các em ứng phó được khi bị hoảng sợ hay bực bội cũng như năng lực của chúng trong đời sống thường ngày. Cũng nên nhắc để các em biết là xứ sở này đã vượt thoát nhiều cuộc khủng hoảng, kể cả khủng bố, tai họa thiên nhiên và chiến tranh, và cứ mỗi lần như thế, lại trở nên hùng mạnh và đoàn kết hơn.

**Hãy là người biết nghe và biết quan sát.** Hãy để các em dẫn dắt ta biết chúng quan ngại đến mức nào hoặc cần đến bao nhiêu thông tin. Nếu các em không lo âu hay để ý đến các biến cố hiện hành, xin đừng xoáy vào chúng. Nhưng hãy sẵn sàng giải đáp mọi thắc mắc của chúng với khả năng cao nhất của mình. Các em nhỏ có thể không đủ khả năng diễn đạt bằng lời. Hãy chú ý đến những biến đổi trong cách ứng xử hay giao tiếp của chúng. Hầu hết các em ở tuổi đi học và tuổi niên thiếu đều có thể thảo luận về quan ngại của mình tuy nhiên chúng cần quý vị nói lên “lời mở đầu” để có thể khởi sự đàm thoại. Đừng ép mà hãy hỏi xem chúng nghĩ gì về các biến cố hiện nay. Ngay cả khi chúng không thích hay không muốn nói lúc đó, chúng có thể sẽ nói sau này và chúng sẽ biết là quý vị quan tâm đến điều chúng suy nghĩ và cảm nghĩ.

**Hãy sẵn sàng thảo luận về khái niệm của sự chết.** Trẻ em có thể lo lắng nhiều hơn về sự chết chóc của mình hay của người thân, đặc biệt là vì mọi người đổ dồn sự chú ý vào số tử vong từ khi xảy ra các trận tấn công khủng bố ban đầu. Chuyện trò với các em là rất quan trọng. Các nguồn liệu bên ngoài rất hữu ích (như, sách nhi đồng nói về sự chết, các tổ chức chuyên về đau buồn và bệnh nặng, hay cộng đồng tín ngưỡng, nếu đó là một phần trong đời sống gia đình quý vị). Nếu đứa trẻ là của gia đình thuộc hệ tin tưởng hay tín ngưỡng vững vàng, điều đó chắc sẽ đem lại một nguồn yểm trợ mạnh mẽ hơn khi cần phải đối phó với các vấn đề nêu trên.

**Tắt máy truyền hình hay theo dõi xem truyền hình.** Điều quan trọng là phải có thông tin cập nhật, nhưng coi tin tưởng thuật không ngừng chắc sẽ làm cho quý vị và các em thêm lo lắng. Đặc biệt, các em trẻ thường không phân biệt được giữa tin ảnh truyền hình và đời thực của mình. Các em lớn tuổi hơn có thể thích coi tin tức, nhưng hãy sẵn sàng thảo luận những điều xem thấy và sắp xếp nó vào chung một bối cảnh.

**Thảo luận các biến cố thích hợp với độ tuổi.** Chia sẻ thông tin thích hợp với độ tuổi và mức phát triển. Tìm hiểu điều con em mình đã biết. Các em trẻ có thể muốn được nghe nhắc lại suốt cả ngày là nên an tâm. Nói cho các em biết là chúng sẽ không sao và người lớn luôn chăm nom chúng. Trẻ em ở tuổi đi học có thể hiểu được chi tiết và lý do đằng sau các hành động cụ thể, như việc tăng cường an ninh, nhưng không thể tiếp thu các thông tin dồn dập và hoảng sợ. Thiếu niên có thể thích thảo luận về vấn đề khủng bố, chiến tranh, lòng yêu nước, tự do phát biểu, v..v.. cùng các vấn đề an toàn.

**Nắm vững các sự kiện.** Hãy giải đáp thắc mắc của các em bằng những sự kiện và gồm các yếu tố tích cực như, “Đúng, chúng ta đang ở vào mức báo động cao, nhưng trước đây ta đã có lần ở vào mức đó. Điều này không có nghĩa là những gì xấu nhất sẽ xảy ra.” “Đúng, chúng ta đang trong chiến tranh, nhưng quân đội sẽ giữ an ninh cho chúng ta.” “Đúng, có nhiều cảnh sát trên đường phố,

nhưng họ ở đó để bảo vệ chúng ta”. Đừng dự đoán những gì *có thể* xảy ra .

**Hãy phân biệt giữa chiến tranh và khủng bố.** Trẻ em có thể nhìn thấy các hình ảnh khốn khổ và chết chóc từ cuộc chiến và có thể lẫn lộn giữa các hành động xa xôi ấy với nỗi nguy hiểm ẩn tại quê nhà - đặc biệt là các em nhỏ. Các em lớn tuổi hơn có thể biết do chiến tranh mà mức rủi ro vì khủng bố cao hơn, nhưng quý vị có thể giúp các em phân biệt giữa hai dạng hành động. Hành động chiến tranh liên hệ đến các cuộc tấn công vào mục tiêu quân sự và là những hành động giữa chính quyền với chính quyền liên kết với các mục tiêu của chính sách ngoại giao chính thức. Khủng bố nhắm mục tiêu vào những người vô tội với chủ đích gây hại và hoảng sợ.

**Nhắc nhở các em đừng nhạo báng người khác hay ý kiến khác chỉ vì có dị biệt.** Vấn đề chiến tranh và khủng bố rất phức tạp. Trẻ em, đặc biệt là các em nhỏ, thường có xu hướng nhìn vấn đề theo cách tuyệt đối, kẻ tốt và người xấu. Hầu hết mọi người đều là tốt và đều hết sức quan tâm đến cùng những vấn đề: an toàn, tự do và cơ hội. Hãy nhắc các em là những người ủng hộ cuộc chiến cũng quan tâm đến việc bảo vệ dân lành vô tội và những người chống chiến tranh cũng quan tâm sâu xa đến nước Mỹ và sự an toàn cho binh sỹ của chúng ta.

**Giúp các em tìm tòi và phát biểu ý kiến của mình một cách lễ độ.** Giải thích rằng ý kiến không giống như sự kiện. Sự kiện là những gì thực sự xảy ra. Ý kiến là điều ta cảm nghĩ trước những việc xảy ra. Mọi người có quyền nêu ý kiến của mình và thảo luận về lập trường khác nhau có thể giúp các em hiểu sâu hơn về thế giới. Đề cập đến tính thiếu khoan dung khiến dẫn đến xung đột và hung hãn cũng có thể giúp các em lấy lại được cảm giác làm chủ mình. Bảo các em tránh bêu xấu với lời lẽ như, “Kẻ nào chống chiến tranh là đồ chết nhất”, hay “Kẻ nào tin vào chiến tranh là đồ ngốc”. Khuyến khích các em dùng những lời mở đầu để phát biểu suy tư của mình như, “tôi tin là” hay “tôi nghĩ là” hay “Bạn nên”.

**Lưu ý đến tiềm ẩn về dọa nạt.** Vài học sinh có thể có hành động phô bày mối xúc cảm cao độ của mình qua cơn giận dữ hay hăm dọa. Hãy cho các em biết là quý vị và nhân viên trường sẽ giúp nếu em bị ngược đãi. Hãy rà soát các sách lược đối phó như bỏ đi chỗ khác hay mách với người lớn khả tín nào đó ở trường. Xin hiệu trưởng cắt cử nhân viên trường để mắt đến các khu sinh hoạt chung (như, khu hành lang, nhà ăn trưa, phòng để tủ khóa) và trên xe buýt.

**Lập kế hoạch cho gia đình.** Điều này cần bao gồm cách liên hệ hay gặp gỡ bạn bè hay lối xóm, là những người có thể giúp đỡ, tiếp tế khẩn cấp, v.v. Điều đó quan trọng không những khi có biến cố xảy ra mà nó còn giúp ta cảm thấy nắm vững được tình thế hơn. Hầu hết các em lớn tuổi đều có thể tham gia trong tiến trình này và có lẽ cảm thấy thoải mái hơn khi chúng làm được điều đó. Ty nhiên, hãy thẩm định mức hiểu biết về tình hình của các em nhỏ hơn. Đừng để các em tham gia vào kế hoạch đó nếu quý vị thấy điều đó **chỉ** làm các em lo lắng thêm thôi.

**Giữ liên lạc với trường học của con em mình.** Nắm rõ những điều các em đang tìm hiểu. Chia sẻ với giáo viên mọi quan ngại của quý vị nếu có, kể cả khi gia đình quý vị có người trong quân ngũ. Khuyến khích giáo viên giữ liên lạc thông báo mọi tin tức. Nên nhớ rằng giáo viên cũng có thể bị căng thẳng cao độ như mọi người khác. Không những để họ đem lại sự yểm trợ thêm cho học sinh, mà họ còn có thể cũng có các người thân được gọi vào quân ngũ và/hoặc đang cố gắng đối phó với những phản ứng riêng của họ trước các biến cố.

**Khuyến khích các em hãy trao đổi với quý vị hay với một người lớn có quan tâm.** Nhấn mạnh rằng quý vị ở đó để giúp các em và chúng cần nói cho người lớn biết khi chính các em hay bạn các em cảm thấy quá sức chịu đựng vì bất cứ lý do gì.

**Cùng con em mình làm điều gì tích cực để giúp người khác khi cần.** Khi góp phần tích cực với cộng đồng hay với xứ sở nào, sẽ giúp chúng ta cảm thấy làm chủ được mình hơn và đem lại cho ta một cảm tưởng liên kết chặt chẽ hơn. Một góp ý là hãy tìm xem có gia đình nào trong cộng đồng của mình có phụ huynh được động binh. Họ có thể cần người giữ trẻ, làm các việc vặt, dọn dẹp sân vườn v..v.

**Nên nắm rõ những phản ứng gây chấn động tiềm ẩn trong các trẻ em/thiếu niên.** Với hỗ trợ của phụ huynh và những người lớn khác có quan tâm, hầu hết các trẻ em đều có khả năng đối phó với những quan ngại của mình. Tuy nhiên, một vài em có thể gặp rủi ro với những phản ứng quá khích bởi các trường hợp cá nhân. Triệu chứng có thể khác nhau tùy theo tuổi. Phụ huynh nên tiếp xúc với chuyên gia nêu các em tỏ vẻ có những biến đổi đáng kể về cách cư xử hay có bất cứ triệu chứng nào như nêu sau đây trong một thời gian kéo dài.

- **Các em lớp Măng non** – ngậm ngón tay, đái dầm, đeo bám bố mẹ, ngủ chập chờn, ăn thiếu ngon miệng, sợ tối, ứng xử thoái bộ, lãnh đạm với bạn bè và nề nếp thường lệ.
- **Các em bậc Tiểu học** – dễ cáu kỉnh, hung hãn, đeo bám, ác mộng, biếng học, thiếu tập trung, lãnh đạm với sinh hoạt và bạn bè.
- **Các em Thiếu niên** – Ăn ngủ không yên, bồn chồn, gia tăng xung đột, than vãn về thể chất, tác phong lơ là và thiếu tập trung.

### Nguồn liệu

Rất nhiều tổ chức và cơ quan có những tài liệu hữu ích để giúp cho trẻ em cùng gia đình đối phó với mỗi căng thẳng về chiến tranh, khủng bố và các khủng hoảng khác, như:

- Cẩm nang Điều động Lực lượng Quân sự (Army Deployment Handbook) <http://www.wood.army.mil/mwr/deploymenthandbook.htm>
- Hàn lâm Viện Hoa kỳ về Bệnh Tâm thần Trẻ em và Thiếu niên (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry) <http://www.aacap.org>
- Hội Chữ thập Đỏ Hoa kỳ (American Red Cross) <http://www.redcross.org>
- Hội Chuyên gia Tư vấn Học đường Hoa kỳ (American School Counselors Association) [www.schoolcounselor.org](http://www.schoolcounselor.org)
- Hội Chuyên gia Tâm lý Hoa kỳ (American Psychological Association) [www.apa.org](http://www.apa.org)
- Cơ quan Quản lý Khẩn cấp Liên bang (Federal Emergency Management Agency) <http://www.fema.org>
- Hội Chuyên gia Tâm lý Học đường Quốc gia (National Association of School Psychologists) [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)
- Trung tâm Quốc gia về Chứng Xáo trộn Căng thẳng Hậu Chấn động (National Center for Post Traumatic Stress Disorder) [www.ncptsd.org/facts/specific/fs.children.html](http://www.ncptsd.org/facts/specific/fs.children.html)