

SỐC THẢM HOẠ

CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẲNG CẢM XÚC
TRONG MỘT THẢM HOẠ LỚN



Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraudo, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Hoàng Văn Vân dịch

ĐỘI TÌNH NGUYỆN TOÀN CẦU VỀ SỐC THẢM HOẠ

Khi tài liệu này viết vào ngày 5 tháng 5 năm 2020, đội tình nguyện gồm 70 thành viên này đại diện cho 22 quốc gia khác nhau đã tình nguyện dành thời gian để dịch tài liệu Sốc thảm họa sang 20 ngôn ngữ khác nhau và giúp phân phối trên toàn thế giới trong đại dịch Covid-19 năm 2020. Đội tình nguyện của chúng tôi vẫn đang phát triển và các thành viên khác đang tham gia vào đội để mở rộng phạm vi của nỗ lực này. Xin vui lòng tiếp nối công việc của chúng tôi bằng cách chia sẻ Sốc thảm họa với những người khác và kiểm tra trang web của chúng tôi để xem bạn có thể giúp đỡ như thế nào: www.disastershock

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria

Nyna Amin – Nam Phi

Parto Aram – Hoa Kỳ

Huda Ayyash-Abdo - Liban/Hoa Kỳ

Liat Ben-Uzi - Israel

Priti Bhattacharya - Ấn Độ

Sagar Bhattacharya - Ấn Độ

Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/Hoa Kỳ

Antoine P. Broustra – Hoa Kỳ

Julia Lam Lok Chu - Macau

Andrea Circella - Italia

Alexandre Coimbra - Brazil

Lina Cuartas - Columbia/Hoa Kỳ

Sibnath Deb - Ấn Độ

Shuyu Deng – Trung Quốc

Karin Dremel – Hoa Kỳ

T.R.A.Devakumar - Ấn Độ

Susanne Ebert-Khosla – Hoa Kỳ/Đức

Xinyue Fan – Trung Quốc

Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Tây Ban Nha

Brian Gerrard - Canada

Suzanne Giraudo – Hoa Kỳ

Seth Hamlin – Hoa Kỳ

Aan Hermawan - Indonesia

Hoàng Văn Vân – Việt Nam

Lenka Josifkova – Tiệp Khắc

Motoko Katayama - Hoa Kỳ

Joanna Wong Pui Kei - Macau

Sheena Kim - Hoa Kỳ

Valerie Leong Pou Kio - Macau

Celina Korzeniowski - Argentina

Amy Lang – Hoa Kỳ

Jia Rebecca Li – Hoa Kỳ

Akiko Lipton - Hoa Kỳ

Lucía Lemos - Ecuador

Marizela Maciel – Hoa Kỳ

Elizabeth Moon – Hoa Kỳ

Julie Norton - Hoa Kỳ

Sawyer Norton - Hoa Kỳ

Yasemin Özkan - Thổ Nhĩ Kỳ

Kiran Pala - Hoa Kỳ

Marie-Claude Parpaglione - Italia/Pháp

Amy Paul - Ấn Độ

David Paul - Ấn Độ

Joseph Puthussery - Hoa Kỳ

Barbara Piper-Roelofs – Hà Lan

Eliana Ponce de Leon Reeves - Hoa Kỳ

Jen Raynes - Hoa Kỳ

Andrea Riedmayer - Germany

Karin Rohlf - Đức/ Hoa Kỳ

Nihal Sahan - Hoa Kỳ

Lucas Sahn - Hoa Kỳ

Sue Linville Shaffer – Hoa Kỳ

Erwin Schmitt - Đức

Heike Schmitz – Đức/Hoa Kỳ

Meryem Danişmaz Sevin – Thổ Nhĩ Kỳ

Ratnesh Sharma – Hoa Kỳ

Jacqueline Shinefield – Hoa Kỳ

David Shoup – Hoa Kỳ

Alena Skrbkova- Hoa Kỳ/Tiệp Khắc

Bridget Steed – Hoa Kỳ

Zhenrong Su – Trung Quốc

Emilia Suviala - Hoa Kỳ/Phần Lan

Ning Tang – Macau

Armin Touserkanian – Hoa Kỳ

Raymond Verduyse - Hoa Kỳ

Justin Wilson - Canada

Yuen Wu - Trung Quốc

Pinar Kütük Yılmaz - Turkey

Philip C. H. Yuen - Macau

Jiayuan Zhang – Trung Quốc

Ruoyun Zhu – Trung Quốc

Lời đề tặng

Cuốn cẩm nang này được đề tặng để tưởng nhớ Tiến sĩ Elizabeth Bigelow, Tiến sĩ Larry Palmatier, và Tiến sĩ Valerie Appleton, những người đã truyền cảm hứng cho chúng tôi thông qua lòng can đảm, tình yêu, và sự cam kết giúp đỡ những người khác trong những thời điểm khủng hoảng.

Cuốn sách này chứa đựng các ý tưởng, những đề xuất và các quy trình liên quan đến chăm sóc sức khỏe. Chúng không có ý định thay thế cho tư vấn với bác sĩ hay nhà cung cấp sức khỏe tâm thần của bạn. Các tác giả không tham gia vào việc đưa ra lời khuyên hoặc các dịch vụ chuyên nghiệp cho người đọc cá nhân của cuốn sách này. Các tác giả sẽ không có nghĩa vụ pháp lí hoặc chịu trách nhiệm cho bất kì mất mát hoặc thiệt hại được cho là phát sinh từ bất kì thông tin hoặc đề xuất nào trong cuốn sách này. Mặc dù các tác giả đã nỗ lực để cung cấp địa chỉ internet chính xác và thông tin liên hệ khác tại thời điểm công bố, nhưng các tác giả không chịu bất kì trách nhiệm nào đối với các lỗi hoặc những sự thay đổi xảy ra sau khi công bố. Các tác giả không có bất kì sự kiểm soát hoặc chịu bất kì trách nhiệm nào đối với nội dung của bên thứ ba. Các tác giả không cấp phép cho việc tạo ra các tác phẩm phái sinh từ cuốn sách này hoặc từ bản dịch của nó sang bất kì ngôn ngữ nào khác mà không có sự đồng ý bằng văn bản của các tác giả.

Công nhận các ảnh bìa:

Ảnh cháy rừng của Jean Beaufort

Ảnh các bàn tay xếp thành vòng tròn: kho ảnh Adobe

Ảnh núi lửa của Yosh Ginzu

Ảnh Covid-19 của Tedward Quinn

Ảnh bão lốc xoáy của Thư viện ảnh Fema

Ảnh lũ lụt của Chris Gallagher

Bản quyền © 1989, 2001, 2017, 2020

ISBN 978-1-952741-17-3

Mục lục

Lời đề tặng	3
Các chuyên gia sức khỏe tâm thần nói gì về Sốc thảm họa	5
LỜI TỰA	8
DẪN NHẬP	9
PHẦN 1: MƯỜI CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI SỐC THẢM HOA	Error! Bookmark not defined.
Phương pháp 1: Thở sâu	Error! Bookmark not defined.
Phương pháp 2: Thư giãn cơ bắp ngắn	Error! Bookmark not defined.1
Phương pháp 3: Theo dõi các yếu tố gây căng thẳng và mức độ căng thẳng của bạn	Error! Bookmark not defined.2
Phương pháp 4: Ngừng suy nghĩ	Error! Bookmark not defined.
Phương pháp 5: Dán nhãn lại	Error! Bookmark not defined.4
Phương pháp 6: Tự nói chuyện tích cực	Error! Bookmark not defined.4
Phương pháp 7: Hình ảnh tích cực	Error! Bookmark not defined.5
Phương pháp 8: Niềm tin phi lý đầy thách thức	Error! Bookmark not defined.
Phương pháp 9: Khôi phục tích cực / Giảm thiểu tiêu cực	Error! Bookmark not defined.7
Phương pháp 10: Phát triển ý thức làm chủ thông qua hành động	Error! Bookmark not defined.8
PHẦN 2: CÁCH GIÚP CON CỦA BẠN ĐỐI PHÓ VỚI SỐC THẢM HOA	Error! Bookmark not defined.0
Cách xác định khi con bạn bị căng thẳng	Error! Bookmark not defined.0
Những phản ứng căng thẳng thường gặp ở trẻ em (tất cả các nhóm tuổi)	Error! Bookmark not defined.1
Những phản ứng căng thẳng của trẻ ở nhóm tuổi Mẫu giáo (tuổi từ 1-5)	Error! Bookmark not defined.
Những phản ứng căng thẳng của trẻ ở nhóm tuổi Tiền thiếu niên (5-11 tuổi)	Error! Bookmark not defined.2
Những phản ứng căng thẳng của trẻ ở nhóm tuổi Thiếu niên (tuổi từ 11 đến 14)	Error! Bookmark not defined.
Những phản ứng căng thẳng của trẻ ở nhóm tuổi Vị thành niên (tuổi 14-18)	Error! Bookmark not defined.
Cách trấn an con của bạn	Error! Bookmark not defined.4
Cách lắng nghe để con bạn sẽ tâm sự với bạn	Error! Bookmark not defined.7
Cách sử dụng nghệ thuật để giúp con bạn đối phó với căng thẳng	29
Cách giúp con bạn thư giãn: Mười phương pháp	Error! Bookmark not defined.5
Phương pháp 1: Tự thư giãn	Error! Bookmark not defined.5
Phương pháp 2: Thở sâu	Error! Bookmark not defined.6
Phương pháp 3: Thư giãn cơ bắp	Error! Bookmark not defined.6
Phương pháp 4: Tưởng tượng hoạt động yêu thích của bạn	Error! Bookmark not defined.7
Phương pháp 5: Ngừng suy nghĩ	Error! Bookmark not defined.7
Phương pháp 6: Trở thành huấn luyện viên của riêng bạn	Error! Bookmark not defined.8
Phương pháp 7: Kỹ thuật "Có ... Nhưng"	Error! Bookmark not defined.8
Phương pháp 8: Kể chuyện cho nhau nghe	39
Phương pháp 9: Khen thưởng sự dũng cảm và bình tĩnh	39
Phương pháp 10: Sách dành cho trẻ em đối phó với nỗi sợ hãi	39
Phương pháp 11: Tham gia vào các hoạt động vui chơi	Error! Bookmark not defined.
Phương pháp 12: Hop gia đình	Error! Bookmark not defined.
PHẦN 3: SÁCH BỔ SUNG, VIDEO VÀ TÀI NGUYÊN INTERNET	Error! Bookmark not defined.
Phần kết luận	Error! Bookmark not defined.
Giới thiệu về tác giả	Error! Bookmark not defined.

Các chuyên gia sức khỏe tâm thần nói gì về
Sốc thảm họa: Cách đối phó với căng thẳng cảm xúc của một thảm họa lớn như thế nào

“Giá trị của cuốn sách tương đối ngắn này nằm ở bản chất toàn diện và thực tế của nó. Toàn diện trong phạm vi của nó về một loạt các chiến lược để quản lý căng thẳng cảm xúc, cũng như tập trung vào việc giúp trẻ em ở các nhóm tuổi khác nhau thư giãn và đối phó với căng thẳng cảm xúc. Thực tế ở chỗ là tất cả các hoạt động được đề xuất đều thiết thực và dễ thực hiện—đặc biệt là khi bạn ở ngay đó, bị sốc và căng thẳng. Một cuốn sách nên có trên giá sách của bạn khi cái không nhìn thấy trước tấn công.”

Tiến sĩ Hans Everts
Giáo sư danh dự
Khoa Giáo dục
Đại học Auckland
Auckland, New Zealand

“Đây là một trong những cuốn sách hữu ích nhất mà tôi từng sử dụng trong 28 năm là giáo sư trị liệu gia đình và 34 năm là nhà trị liệu tâm lý được cấp phép. Nó có rất nhiều thông tin về các điều kiện tổn thương và ảnh hưởng của nó đối với nhiều khách hàng. Quan trọng hơn, nó có nhiều kỹ thuật hữu ích và hiệu quả để giảm thiểu sự phát triển của Rối loạn căng thẳng sau tổn thương (PTSD) ở trẻ em và người lớn. Nó đã đứng vững trước thử thách của thời gian vì tiện ích của nó, và nó là nền tảng quan trọng để đào tạo các học viên trong ngành điều trị tổn thương đa dạng.”

Tiến sĩ Michael J. Carter, LMFT
Phó giáo sư
Bộ môn Giáo dục & Tư vấn đặc biệt
Trường cao đẳng sư phạm Hiến chương
Đại học bang California, Los Angeles
Los Angeles, California

“Một nguồn tài nguyên phải có cho các cơ quan quản lý thảm họa, công nhân và nạn nhân của thảm họa thiên nhiên và con người. Một cẩm nang nhỏ gọn, nó cung cấp thông tin thiết thực cho sự phục hồi tâm thần và cảm xúc để đối phó với hậu quả của các sự kiện và tình huống đe dọa tính mạng.”

Tiến sĩ Nyna Amin
Phó giáo sư: Nghiên cứu chương trình
Giảng viên đại học ưu tú
Khoa Giáo dục
Đại học KwaZulu-Natal
South Africa

“Đây là một cuốn sách tuyệt vời và là một cuốn sách rất cần thiết vì nó cung cấp một hướng dẫn đơn giản và thiết thực để xử lý sốc cảm xúc từ thảm họa. Trẻ em không có tiếng nói trong thời gian xảy ra thảm họa và tác động có thể là suốt đời. Tôi chúc mừng các tác giả đã tạo ra sự khác biệt bằng cách chia sẻ các kĩ năng và kĩ thuật của họ trong việc trao quyền cho trẻ em và thanh thiếu niên.”

Giáo sư, Tiến sĩ Cecilia L.W. Chan, R.S.W., J.P.
Si Yuan Giáo sư về Y tế và Công tác xã hội
Giáo sư:
Bộ môn công tác xã hội và quản lí xã hội
Đại học Hồng Kông, Hồng Kông (SAR)

“Sốc thảm họa dựa trên những can thiệp thực tế có hiểu biết cho cả người lớn, trẻ em và các nhà trị liệu để điều hướng tốt hơn bản thân căng thẳng cảm xúc. Cuốn sách cung cấp nhiều công cụ hiệu quả có thể được đan xen vào bất kì khung khái niệm hiện có nào của nhà trị liệu.”

Tiến sĩ Huda Ayyash-Abdo
Phó giáo sư tâm lí học
Khoa Khoa học xã hội
Đại học Hoa Kỳ ở Lebanon
Khuôn viên Beirut, Lebanon

“Cuốn sách (cẩm nang) này rất tuyệt vời về sự rõ ràng và đơn giản, dễ làm theo các quy trình dựa trên bằng chứng về cách cha mẹ có thể ngay lập tức giúp con cái của họ đối mặt với một thảm họa lớn. Mặc dù được dành riêng cho các bậc cha mẹ, nguồn tài nguyên toàn diện này cũng rất hữu ích cho các chuyên gia liên quan đến việc chăm sóc và chữa bệnh từ bi cho trẻ em bị căng thẳng cảm xúc, đặc biệt là sau thảm họa. Tôi chắc chắn sẽ tiếp tục nói về, và giới thiệu, cuốn sách giàu tài nguyên vô giá này cho các đồng nghiệp, bạn bè và gia đình về sức khỏe tâm thần của tôi.”

Tiến sĩ Teresita A. Jose, R. Psych.
Nhà tâm lí học
Calgary, Alberta

“Một cách đơn giản và nhạy cảm, các tác giả của cuốn sách này cung cấp cho độc giả các công cụ để giúp họ đối phó với những khoảnh khắc khó khăn. Họ mang đến cho độc giả cảm giác rằng họ không đơn độc trong thế giới này. Thông điệp của họ rất rõ ràng: các tác giả tin vào bạn! Họ tin tưởng vào sức mạnh của bạn để vượt qua mọi thảm họa cho dù bạn là người lớn, cha mẹ hay trẻ em. Do đó, họ giúp độc giả xác định các phản ứng đối với cú sốc thảm họa và khuyến khích cá nhân hành động để giảm căng thẳng. Các tác giả đưa chúng ta đến nhiều phương pháp giảm căng thẳng và cho chúng ta cảm giác làm chủ và kiểm soát cuộc sống của mình, đặc biệt là trong thời kì khủng hoảng. Cuốn sách này truyền tải một thông điệp về sự lạc quan: phần lớn người lớn và trẻ em có thể đối phó với những nỗi sợ hãi và lo lắng sau thảm họa. Giải pháp nằm trong tay của chúng ta! Tôi đánh giá cao cuốn sách này như là một phần của bộ (kit) chuẩn bị cho thảm họa của chúng ta.”

Tiến sĩ Nurit Kaplan Toren
Phó giáo sư
Bộ môn học tập, giảng dạy và đào tạo giáo viên

Khoa giáo dục
Đại học Haifa, Haifa, Israel

“Cuốn cẩm nang này là một tài nguyên tuyệt vời cho bất kì cố vấn hoặc nhà trị liệu nào làm việc với các khách hàng đã trải qua một thảm họa lớn. Mặc dù các tác giả tập trung vào các thảm họa như các sự cố khủng bố, động đất, tai nạn xe lửa hoặc tai nạn xe hơi, tôi tin rằng cuốn cẩm nang này có thể được sử dụng với sự tiếp xúc với tổn thương ít sợ hãi hoặc ít đáng sợ hơn. Gần đây tại Vương quốc Anh, chúng ta đã bị thảm họa hỏa hoạn Grenfell, các nỗi lo truyền thông xã hội về 'chú hề đáng sợ', bên cạnh khủng bố ở Anh và châu Âu nơi trẻ em và thanh thiếu niên đã phải đối mặt với các báo cáo tin tức đồ họa gây sốc. Điều này đã gây khó khăn cho nhiều trẻ em và các bậc cha mẹ.

Đây là một cuốn sách hướng dẫn tuyệt vời và thực tế với lời khuyên và chiến lược được rút ra từ lí luận và thực tiễn dựa trên bằng chứng. Tôi tin rằng cuốn sách này sẽ giúp các bậc cha mẹ, giáo viên và nhân viên tư vấn hỗ trợ trẻ em về khả năng phục hồi cảm xúc và tâm lí. Có những chiến lược thực dụng rõ ràng để giải quyết cú sốc cho các nhân chứng trưởng thành hoặc những người sống sót sau một loạt các cú sốc hoặc các thảm họa đầy thách thức. Tôi sẽ truyền bá cuốn sách hướng dẫn tuyệt vời và đầy thông tin này cho 300 cố vấn tại trường và 1200 cố vấn tình nguyện trên khắp Vương quốc Anh và tôi tin rằng nó sẽ hữu ích cho các bậc phụ huynh và cố vấn của trường, những người đã trải nghiệm tổn thương do sốc hoặc các thảm họa.”

Tiến sĩ Stephen Adams Langley
Tư vấn lâm sàng cao cấp
Place2Be
London, United Kingdom

LỜI TỰA

Chúng tôi viết cuốn cẩm nang này trong một thảm họa mà chúng tôi đã trực tiếp trải qua: trận động đất ở Loma Prieta năm 1989 ở khu vực vịnh San Francisco. Trận động đất mạnh 6,9 độ xảy ra trong khi chơi bóng chày thuộc World Series 1989 và khiến 63 người tử vong và 3757 người bị thương. Một hành khách trên xe đã thiệt mạng khi một nhịp cầu của Bay Bridge bị sập. Thêm 42 người đã thiệt mạng khi đoạn trên của đường cao tốc Nimitz ở Oakland làm đẽ bẹp những chiếc xe ô tô ở đoạn dưới. Bốn mươi toà nhà sụp đổ ở Santa Cruz làm 6 người thiệt mạng. Tại San Francisco, 74 toà nhà đã bị phá hủy, các đám cháy bùng phát ở các khu vực khác nhau của thành phố và thiệt hại tài sản trị giá 13 tỉ USD. Những cơn sốc tình cảm kéo dài hàng tháng. Trong nhiều tuần, truyền hình địa phương và quốc gia đã liên tục chiếu những cảnh huỷ diệt. Đối với bất cứ ai sống ở California, thật khó để không khỏi bị ảnh hưởng sâu sắc.

Năm tác giả của cuốn cẩm nang này là các giáo sư và thực tập sinh tiến sĩ tại Trung tâm Phát triển Gia đình và Trẻ em ở Trường đại học (Center for Child and Family Development at the University) tại Đại học San Francisco. Trung tâm Phát triển Gia đình và Trẻ em được thành lập bởi Brian Gerrard và Emily Girault nhằm cung cấp các dịch vụ tư vấn gia đình tại trường cho cộng đồng khu vực Vịnh San Francisco. Chúng tôi nhận thấy rằng nhiều tài nguyên đối phó tâm lí được khuyến nghị cho người lớn và trẻ em, có bản chất rất chung chung như: ngủ nhiều, lắng nghe cảm xúc của con bạn, tập thở sâu để thư giãn. Tuy nhiên, những khuyến nghị chung chung này không nói cho độc giả biết cách “lắng nghe những cảm xúc của bạn”, hay “cách tập thở sâu” như thế nào. Cẩm nang Sốc thảm họa khác với các nguồn tài nguyên khác ở chỗ nó đưa ra các hướng dẫn rõ ràng về cách giảm căng thẳng bằng 20 kĩ thuật thực tế khác nhau. Phần lớn trong số này là các kĩ thuật dựa trên chứng cứ và dựa trên nhận thức và hành vi để giảm căng thẳng và những tác động của chấn thương tâm thần.

Cuốn cẩm nang gồm 3 phần. Phần 1 cung cấp cho người lớn 10 kĩ thuật để giảm căng thẳng. Phần 2 được viết cho các bậc cha mẹ, giáo viên và bất cứ ai làm việc với trẻ em và có 14 kĩ thuật giúp trẻ giảm căng thẳng. Phần 3 gồm các sách, video và tài nguyên internet bổ sung. Chúng tôi đã sửa đổi cẩm nang Sốc thảm họa vào năm 2001 sau thảm họa 11/9 ở New York; năm 2017 sau các cuộc tấn công khủng bố tại Brussels, Paris, Lahore và San Bernardino; vào năm 2020 trong thảm họa Virus Corona toàn cầu. Thông qua sự hợp tác giữa Trung tâm Phát triển Gia đình và Trẻ em và Hội nghị chuyên đề Oxford trong Nhóm Tư vấn về Thảm họa và Khủng hoảng Gia đình (DCRT), Cẩm nang Sốc thảm họa đã được phân phối miễn phí cho các cộng đồng bị ảnh hưởng bởi thảm họa trên toàn thế giới.

Chúng tôi đã sử dụng những kĩ thuật này cho mình trong thảm họa và bây giờ chúng tôi cung cấp chúng cho các bạn, không chỉ vì chúng tôi biết từ nghiên cứu rằng chúng có lợi, mà bởi vì chúng đã giúp chính cá nhân chúng tôi. Bởi vì chúng có lợi cho chúng tôi, điều đó không có nghĩa là chúng sẽ nhất thiết phải có lợi cho các bạn. Tuy nhiên, chúng đã giúp nhiều gia đình đối phó với căng thẳng. Chúng tôi đã liệt kê một loạt những điều các bạn có thể muốn thử, để xem những gì tốt nhất cho các bạn và con cái của các bạn. Nếu các bạn thấy rằng việc sử dụng các phương pháp tiếp cận được đề xuất của chúng tôi không giúp các bạn hoặc con cái các bạn giảm bớt căng thẳng, thì các bạn hãy tham khảo ý kiến của một chuyên gia sức khỏe tâm thần có trình độ.

DẪN NHẬP

Tất cả các thảm họa, cho dù gây ra bởi đại dịch, tấn công khủng bố, động đất, lũ lụt, bão, lốc xoáy, hoả hoạn, vụ nổ, núi lửa, sóng thủy triều, tai nạn máy bay hoặc ô tô, đắm tàu, giết người, v.v., đều có một điểm chung: Sốc thảm họa. Sốc thảm họa là căng thẳng cảm xúc mà người lớn và trẻ em gặp phải sau thảm họa.

Những người bị thiệt mạng hoặc bị thương trong một thảm họa, và gia đình của họ, rõ ràng là những nạn nhân của một thảm họa. Tuy nhiên, sự đau khổ của những người bị ảnh hưởng gián tiếp bởi một thảm họa cũng có thể là rất lớn. Sốc thảm họa có thể tiếp tục ảnh hưởng đến người lớn và trẻ em dễ bị tổn thương hơn trong nhiều năm sau thảm họa. Cuốn sách này nhằm giúp các bạn giảm căng thẳng liên quan đến thảm họa trong bản thân và trong các thành viên trong gia đình. Đây là một hướng dẫn sơ cứu về giảm căng thẳng thảm họa.

Hầu hết các thảm họa xảy ra với một sức mạnh man rợ bất ngờ và đi qua trong một khoảng thời gian ngắn để lại đằng sau sự tàn phá và mất mát về sinh mạng. Tuy nhiên, một số thảm họa đang di chuyển chậm, như đại dịch Virus Corona toàn cầu năm 2020, nơi mỗi ngày, mỗi tuần và mỗi tháng có số liệu thống kê mới về các ca nhiễm và tử vong. Thảm họa nhắc nhở chúng ta về việc con người bất lực đáng thương đến mức nào. Thảm họa có thể xảy ra ở cấp độ toàn cầu (đại dịch Virus Corona năm 2020), cấp quốc gia (ví dụ: một cuộc tấn công khủng bố nhằm ảnh hưởng đến toàn bộ quốc gia), ở cấp tiểu bang hoặc thành phố (ví dụ: khi máy bay gặp sự cố hoặc động đất ảnh hưởng đến một khu vực địa lý cụ thể), ở cấp độ cộng đồng (ví dụ: khi hàng xóm bị sát hại) hoặc ở cấp độ cá nhân (khi một thành viên gia đình hoặc bạn bè qua đời). Cho dù thảm họa là quốc gia hay cá nhân, những người bị ảnh hưởng đều trải qua một cơn sốc thảm họa nào đó. Thảm họa càng tồi tệ, thì càng có nhiều người bị ảnh hưởng bởi thảm họa.

Một số triệu chứng phổ biến của thảm họa là:

Bệnh hay giật mình

Cảm thấy căng thẳng

Mất ngủ

Gặp ác mộng

Bị giật mình bởi những tiếng động hoặc rung động đột ngột (ví dụ: một chiếc xe tải đi qua)

Sợ cô đơn

Lo lắng về các thành viên khác trong gia đình

Hay quên

Gặp những tai nạn nhỏ

Dễ khóc

Cảm thấy tê cóng

Nói nhanh hơn bình thường

Tránh các khu vực tương tự với nơi xảy ra thảm họa

Cảm thấy lo lắng

Cảm thấy tức giận hoặc cáu kỉnh

Suy nghĩ điều gì đó khủng khiếp sẽ xảy ra

Cảm thấy bất lực

Cảm thấy tội lỗi về việc sống sót

Trải nghiệm lại những sự kiện đau thương trước đó

Nếu bạn hoặc một thành viên trong gia đình gặp phải bất kì triệu chứng nào ở trên, điều quan trọng cần biết là các triệu chứng này đều bình thường trừ khi chúng nghiêm trọng về cường độ hoặc kéo dài hơn một vài tuần.

Cuốn sách này nhằm giúp bạn và gia đình đối phó với sốc thảm họa.

Phần 1 mô tả mười phương pháp hiệu quả mà bạn và những người lớn khác có thể sử dụng để giảm căng thẳng.

Phần 2 mô tả các phương pháp giảm căng thẳng mà bạn có thể sử dụng với con cái. Mặc dù Phần 2 được viết chủ yếu cho cha mẹ, nhưng giáo viên và những người lớn khác làm việc với trẻ em vẫn sẽ thấy nó hữu ích.

Hầu hết các cách tiếp cận được mô tả trong cẩm nang này được dựa trên bằng chứng. Đó là, chúng được dựa trên nghiên cứu sâu rộng chứng minh hiệu quả của chúng trong việc giúp đỡ trẻ em và người lớn.

Nếu bạn hoặc bất kì thành viên nào trong gia đình bạn đang bị căng thẳng nghiêm trọng, chúng tôi khuyên bạn nên liên hệ với một chuyên gia sức khỏe tâm thần có trình độ (như bác sĩ tâm lý, tư vấn viên, nhà trị liệu gia đình, bác sĩ tâm thần hoặc nhân viên xã hội) ngay lập tức. Nếu các phương pháp đối phó với căng thẳng được mô tả trong cuốn sách này không làm giảm căng thẳng của bạn (hoặc căng thẳng của các thành viên trong gia đình bạn), bạn nên tham khảo ý kiến chuyên gia sức khỏe tâm thần để có lời khuyên chuyên sâu hơn có tính đến tình huống duy nhất của bạn.

PHẦN 1: MƯỜI CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI SỐC THẢM HOẠ

Nếu bạn đang mắc phải bất kì triệu chứng nào của Sốc thảm họa được mô tả trong phần Dẫn nhập, bạn có thể muốn thử một vài trong số mười phương pháp giảm căng thẳng được liệt kê trong phần này. Chúng tôi khuyên bạn nên chọn hai hoặc ba phương pháp thu hút bạn nhất và thực hành chúng nhiều lần trong ngày. Để hầu hết các phương pháp này được hữu ích, bạn phải thực hành chúng mỗi khi bạn bắt đầu cảm thấy căng thẳng.

Phương pháp 1: Thở sâu

Đây là quy trình giảm căng thẳng trong cơ thể bạn thông qua việc tập thở chậm, sâu. Đây là một phương pháp bạn có thể sử dụng bất cứ lúc nào bạn cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng. Tốt nhất nên tập ngồi hoặc nằm ở nơi bạn sẽ không bị quấy rầy. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái bất cứ lúc nào, hãy ngừng luyện tập.

Hãy thử nó.

Hít thở chậm và sâu qua mũi trong hai giây: 1 - 2.

Bây giờ nín thở trong hai giây: 1 - 2 và thở ra từ từ qua mũi trong hai giây: 1 - 2.

Bây giờ làm lại, hít vào trong hai giây: 1 - 2, nín thở trong hai giây: 1 - 2, thở ra trong hai giây: 1 - 2.

Bây giờ chuyển sang thở ba giây: Hít vào: 1 - 2 - 3. Nín thở: 1 - 2 - 3. Thở ra: 1 - 2 - 3. Bây giờ làm lại: hít vào: 1 - 2 - 3. Nín thở: 1 - 2 - 3. Thở ra: 1 - 2 - 3. Bây giờ tiếp tục thở sâu với một khoảng thời gian 3 giây cho đến khi cảm thấy thoải mái.

Khi bạn cảm thấy sẵn sàng chuyển sang thở 4 giây. Hít vào 1-2-3-4. Nín thở 1-2-3-4. Thở ra 1-2-3-4. Bây giờ làm lại: Hít vào: 1 2-3-4. Nín thở 1-2-3-4. Thở ra: 1-2-3-4. Tuyệt vời.

Khi bạn cảm thấy sẵn sàng, hãy thử hít thở 5 giây.

Bây giờ bạn nên thở chậm và sâu. Nếu bạn muốn, bạn có thể kéo dài nhịp thở của mình lên 6, 7, 8, 9 hoặc 10 giây. Hãy nhớ dừng lại bất cứ lúc nào nếu bạn cảm thấy không thoải mái.

Thực hành thở sâu trong ít nhất 5 phút. Bạn có thể sử dụng phương pháp này bất cứ khi nào bạn cảm thấy căng thẳng—khi bạn ở một mình hoặc ở nơi công cộng.

Phương pháp 2: Thư giãn cơ bắp ngắn

Phương pháp giảm căng thẳng này hoạt động bằng cách khiến bạn căng thẳng tất cả các nhóm cơ chính của bạn cùng một lúc trong mười giây, sau đó đột nhiên thư giãn chúng. Hãy bắt đầu bằng cách thực hành điều này khi bạn đang ngồi một mình. Đừng thực hành điều này trong khi lái xe.

Hãy thử nó. Bạn đang ngồi thoải mái chứ? OK, thực hành nhé:

Tạo một nắm đấm với mỗi bàn tay của bạn và siết chặt các ngón tay của bạn với nhau ... thật chặt ... thật chặt Đặt các nắm đấm của bạn vào bên ngoài đùi của bạn và đẩy vào để bạn đang siết chặt đầu gối của bạn. Hãy đẩy, đẩy, đẩy.

Nhắm chặt mắt và mím chặt môi. Thóp bụng lại và giữ chặt, chặt ... chặt

Bây giờ hãy ép đầu gối và chân của bạn với nhau hết sức có thể. Giữ chặt tất cả các cơ bắp của bạn trong 5 giây nữa 1, 2, 3, 4, 5.

Bây giờ hãy thư giãn. Hãy thả lỏng tất cả các cơ bắp của bạn. Hãy thả lỏng mình như một con búp bê bằng giẻ. Chú ý sự tương phản trong cách cơ bắp của bạn cảm thấy như thế nào. Chú ý cảm giác ấm áp và bình tĩnh lan toả khắp cơ thể bạn.

Bây giờ hãy thử lại. Tạo một nắm đấm với mỗi bàn tay của bạn và siết chặt các ngón tay của bạn với nhau ... thật chặt ... thật chặt ...

Đặt nắm đấm của bạn vào bên ngoài đùi của bạn và đẩy vào để bạn siết chặt đầu gối của bạn với nhau. Hãy đẩy, đẩy, đẩy. Hãy nhắm chặt mắt và mím chặt môi.

Thóp bụng lại và giữ nguyên, thật chặt

Bây giờ hãy ép hai chân vào nhau hết sức có thể. Giữ chặt tất cả các cơ bắp của bạn trong 5 giây nữa: 1, 2, 3, 4, 5.

Bây giờ hãy thư giãn. Hãy thả lỏng tất cả các cơ bắp của bạn. Khi bạn làm như vậy hít một hơi thật sâu, nín thở và thở ra từ từ. Hãy suy nghĩ về từ BÌNH TĨNH cho chính mình. Hãy thả lỏng mình như một con búp bê bằng rách. Tiếp tục thở chậm và sâu khi bạn nhận thấy cảm giác ấm áp và bình tĩnh lan toả khắp cơ thể.

Bạn có thể thấy hữu ích khi kết hợp phương pháp này với Phương pháp 1: Thở sâu. Bạn có thể sử dụng phương pháp này—để thư giãn khi bạn ở một mình hoặc ở nơi công cộng (nhưng không phải khi bạn đang lái xe).

Phương pháp 3: Theo dõi các yếu tố gây căng thẳng và mức độ căng thẳng của bạn

Phương pháp này liên quan đến việc xác định chính xác những điều khiến bạn căng thẳng (chúng tôi gọi đây là “các yếu tố gây căng thẳng”) và theo dõi mức độ bạn đang gặp căng thẳng. Nếu bạn không biết rằng bạn đang cảm thấy căng thẳng, thì bạn sẽ không biết khi nào nên thực hành các phương pháp giảm căng thẳng của mình. Nếu bạn không biết chính xác điều gì đang làm bạn căng thẳng, bạn sẽ không biết nên hướng dẫn phương pháp giảm căng thẳng của mình ở đâu.

Hãy bắt đầu với các yếu tố gây căng thẳng. Một số yếu tố gây căng thẳng phổ biến do thảm hoạ là:

Báo cáo hàng ngày về số người bị bệnh hoặc tử vong.

Không cảm thấy an toàn để rời khỏi nhà của bạn.

Hình ảnh các tòa nhà bị hư hại.

Hình ảnh bệnh viện và xe cứu thương của người bệnh và người bị thương.

Đọc về cách người ta tử vong như thế nào.

Nhìn thấy những ngôi nhà đang bốc cháy hoặc đang bị phá hủy.

Suy nghĩ nơi bạn sống không an toàn.

Không biết các thành viên khác trong gia đình đang ở đâu.

Đây chỉ là một vài yếu tố gây căng thẳng có thể ảnh hưởng đến bạn. Một yếu tố gây căng thẳng có thể là một cái gì đó bạn nhìn thấy hoặc một cái gì đó bạn chỉ nghĩ về. Dù đó là gì, thì nó cũng gây ra căng thẳng cho bạn. Nếu bạn thấy mình căng thẳng hoặc lo lắng, hãy cố gắng xác định yếu tố gây căng thẳng kích hoạt phản ứng căng thẳng của bạn.

Bạn vừa xem tin tức và thấy một hình ảnh về tài sản bị hư hỏng? Bạn đang nghĩ về những nạn nhân? Một khi bạn biết nguồn gốc của sự căng thẳng, bạn có thể đưa ra các phương pháp giảm căng thẳng cụ thể để giảm bớt căng thẳng.

Tiếp theo, xác định mức độ căng thẳng của bạn. Nếu bạn không nhận thức được bất kỳ cảm giác nào, hãy nhìn vào hành vi của bạn. Bạn đang quên đồ đạc, hành động cẩu kính, khó ngủ, không thể ngồi yên?

Đây là những dấu hiệu của sự căng thẳng. Cố gắng phát triển nhận thức về cảm xúc của bạn: bạn có cảm thấy tê cóng, chán nản, buồn, sợ hãi, bất lực, tức giận hoặc tội lỗi. Dán nhãn cho cảm xúc của bạn. Xem nếu bạn có thể kết nối cảm xúc của bạn với một yếu tố gây căng thẳng cụ thể (ví dụ, hình ảnh của một tòa nhà bị hư hỏng). Nó giúp bạn hiểu được cảm xúc của bạn khi bạn xác định các yếu tố gây căng thẳng kích hoạt cảm xúc của bạn.

Đánh giá mức độ căng thẳng của bạn bằng cách sử dụng thang điểm từ 1 đến 10. Hãy chọn 10 là nấc thang căng thẳng nhất bạn từng cảm thấy, và 1 là nấc thang thoải mái nhất bạn từng cảm thấy. Đánh giá căng thẳng của bạn ngay bây giờ là gì? Theo dõi mức độ căng thẳng của bạn bằng cách đánh giá mức độ căng thẳng của bạn nhiều lần trong ngày. Lưu ý những lúc mức độ căng thẳng của bạn tăng lên, và sử dụng một số phương pháp giảm căng thẳng khác để hạ thấp nó.

Phương pháp 4: Ngừng suy nghĩ

Đây là một phương pháp để ngắt những suy nghĩ và hình ảnh khó chịu. Bạn có thể sử dụng cách tiếp cận này khi bạn cứ lặp đi lặp lại một ý nghĩ hoặc một hình ảnh khó chịu. Ví dụ, nếu bạn cứ suy nghĩ về

một nơi mà ai đó đã bị tử vong và bạn dường như không thể ngắt được suy nghĩ đó, bạn có thể thấy phương pháp này hữu ích.

Hãy thử nó.

Trong khi bạn đang nghĩ về một suy nghĩ hoặc hình ảnh khó chịu của mình, hãy tự véo nhẹ lên cánh tay và nghĩ từ DỪNG LẠI!

Hít một hơi thật sâu và, khi bạn từ từ thở ra, hãy nghĩ từ BÌNH TĨNH và tưởng tượng mình trong khung cảnh yên bình nhất mà bạn có thể nghĩ đến (ví dụ, nằm trên bãi biển, nghĩ trên núi hoặc bên hồ, hoặc thư giãn trong sân sau).

Trong ít nhất 20 giây hãy tưởng tượng khung cảnh yên bình của bạn càng chi tiết càng tốt.

Tập trung vào sự tưởng tượng cảnh đẹp về bạn.

Hãy để cơ thể bạn phát triển cảm giác thư giãn khi bạn thở chậm và sâu. (Xem Phương pháp 2: Thở sâu.)

Để phương pháp này hoạt động, bạn phải sử dụng nó *mỗi lần*, lặp lại: mỗi khi bạn bắt đầu trải nghiệm ý nghĩ hoặc hình ảnh không mong muốn. Phương pháp này hoạt động bằng cách làm gián đoạn những suy nghĩ hoặc hình ảnh khó chịu và bằng cách thay thế chúng bằng những hình ảnh tích cực.

Bất cứ khi nào bạn thấy mình sử dụng một nhãn tiêu cực, hãy tìm kiếm một nhãn tích cực. Nguyên tắc là: Mỗi đám mây có một lớp lót bạc. Hãy tìm nó cho đến khi bạn tìm thấy nó!

Phương pháp 5: Dán nhãn lại

Dán nhãn lại là phương pháp sử dụng các từ hoặc nhãn tích cực để mô tả một cái gì đó bạn đã dán nhãn theo cách tiêu cực. Thay vì nói: "Cái li rỗng một nửa" bạn nói "Cái li đầy một nửa." Bạn tìm kiếm những cái Tích cực trong một tình huống và nhấn mạnh chúng. Điều này sẽ giúp giảm căng thẳng của bạn. Ví dụ: nếu bạn thấy hình ảnh của một toà nhà bị hư hỏng, thay vì sử dụng các nhãn tiêu cực như:

"Điều này thật kinh khủng."

"Nhiều người chết ở đó."

"Điều này thật khủng khiếp."

Tìm kiếm nhãn tích cực:

"Có rất nhiều tình nguyện viên can đảm."

"Không có nhiều người tử vong so với những gì được mong đợi lúc đầu."

"Hãy nghĩ về nhiều cuộc sống đã được cứu."

"Cuộc giải cứu dũng cảm nhiều người."

Tương tự, khi nghĩ về thảm họa nói chung, hãy sử dụng các nhãn tích cực:

"Nói một cách tương đối thì có ít người chết hơn người ta sợ. "

"Hầu hết các tòa nhà không bị hư hỏng."

"Chúng ta có thể học hỏi từ thảm họa này đến _____."

Phương pháp 6: Tự nói chuyện tích cực

Đây là phương pháp suy nghĩ về những *Tuyên bố đối phó tích cực* với chính bạn trước, trong, và sau khi bạn gặp phải một yếu tố gây căng thẳng.

Đây là cách nó hoạt động. Giả sử bạn biết rằng bạn sẽ thấy điều gì đó thực sự làm bạn căng thẳng—ví dụ, bạn phải lái xe đi làm và bạn rất căng thẳng mỗi khi đi qua cây cầu mà bạn tưởng tượng sẽ sụp đổ.

Để sử dụng Tự nói chuyện tích cực, hãy lập danh sách một số điều tích cực bạn có thể nghĩ cho bản thân trước khi lái xe qua cầu, trong khi bạn đang thực sự ở trên cầu và sau khi bạn đã đi qua cầu.

Ví dụ, khi bạn đi đến cây cầu bạn có thể nghĩ:

"Có cây cầu, nhưng mình có thể xử lý được nó."

"Mọi thứ sẽ ổn thôi."

"Mình có thể kiểm soát căng thẳng của mình bằng cách thở chậm và sâu."

"Mình đã xử lý việc này thành công trước đây."

Trong khi bạn đang ở trên cầu bạn có thể nghĩ:

"Mình có thể xử lý được nó."

"Mình sẽ kết thúc sau vài giây nữa."

"Hãy thư giãn và hít thở sâu."

"Mình có thể giữ bình tĩnh được."

"Mọi thứ sẽ ổn thôi."

Sau khi bạn đi qua cây cầu, bạn có thể nghĩ:

"Xin chúc mừng!"

"Mình đã làm một công việc tuyệt vời."

"Mình đã kiểm soát được sự căng thẳng của mình."

"Mình đã thở rất tốt."

Bạn sẽ thấy hữu ích nếu bạn chuẩn bị các *Tuyên bố đối phó tích cực* này và sau đó tập trung suy nghĩ trước. Tập trung khi bạn trải qua 3 giai đoạn gặp phải một yếu tố gây căng thẳng: trước, trong, sau. Phương pháp này hoạt động bằng cách làm gián đoạn dòng chảy của các hình ảnh và suy nghĩ tiêu cực mà bạn có thể có khi gặp phải tác nhân gây căng thẳng. Bạn có thể sử dụng Phương pháp Tự nói chuyện tích cực với bất kỳ yếu tố gây căng thẳng nào mà bạn trực tiếp gặp phải (ví dụ: đi qua một nơi có người tử vong hoặc phải vào cửa hàng tạp hóa nơi có những người khác trong đại dịch).

Phương pháp 7: Hình ảnh tích cực

Hình ảnh tích cực đề cập đến việc tưởng tượng làm một cái gì đó rất dễ chịu. Điều này làm gián đoạn hình ảnh và suy nghĩ tiêu cực làm bạn căng thẳng. Nếu bạn đang cảm thấy căng thẳng, bạn có thể muốn *Mơ có một kì nghỉ nhỏ*. (Đừng thử điều này khi bạn đang lái xe.)

Hãy thử nó. Hãy tưởng tượng bạn đang đi nghỉ ở điểm nghỉ mát yêu thích của bạn. Nếu bạn đang ở bãi biển, hãy cảm nhận sự ấm áp của mặt trời trên làn da của bạn, cảm nhận sự ấm áp của cát ở dưới chiếc khăn tắm biển của bạn, cảm nhận làn gió nhẹ nhàng thổi qua cơ thể bạn, lắng nghe tiếng sóng vỗ nhẹ. Hãy thử trải nghiệm ở đó thông qua tất cả các giác quan của bạn. Tiếp tục làm điều này trong khoảng 5 phút.

Nếu bạn phải trải qua một yếu tố gây căng thẳng trực tiếp (chẳng hạn như đi qua một cây cầu hoặc đi ngang qua một toà nhà bị hư hại), hãy thử tưởng tượng bạn đang làm điều gì đó dễ chịu liên quan đến chuyển động. Hãy tưởng tượng mình đang chạy bộ; hình dung bản thân bạn mang theo một quả bóng đá và thực hiện cho mục tiêu; tưởng tượng trượt tuyết trên một cánh đồng tuyết và nhận thấy tuyết phun lên trên các đầu ván trượt của bạn khi bạn rẽ.

Phương pháp này hoạt động bằng cách tập trung trí tưởng tượng của bạn vào trải nghiệm lại chi tiết một số hoạt động thú vị.

Phương pháp 8: Niềm tin phi lí đầy thách thức

Đây là phương pháp viết ra những niềm tin về thảm họa mà bạn cho là phi lí (nhưng bạn vẫn tin) và sau đó thách thức những niềm tin phi lí này bằng cách tìm ra những niềm tin hợp lí mâu thuẫn

với chúng.

Một số niềm tin phi lí phổ biến mà bạn có thể có là:

"Gia đình mình sẽ bị bệnh và chết"

"Cây cầu đường cao tốc sẽ rơi vào mình."

"Một thảm hoạ khác sẽ xảy ra vào ngày mai."

"Nhà mình sắp sập."

"Mình sẽ bị giết."

"Mình không bị bao quanh bởi bất kì cái gì ngoài kính dị."

Đây là tất cả các ví dụ về niềm tin phi lí bởi vì chúng có xu hướng gây thảm hoạ và quá coi trọng quan điểm tiêu cực và bỏ qua thông tin tích cực.

Hãy thử một lần.

Xác định bất kì niềm tin nào bạn có thể có về thảm hoạ mà bạn cho là không hợp lí hoặc quá tiêu cực.

Viết nó xuống một mảnh giấy dưới tiêu đề: Các niềm tin phi lí.

Bên phải viết tiêu đề Các niềm tin hợp lí.

Ở dưới những Niềm tin hợp lí, hãy cố gắng viết ra một số niềm tin hợp lí, tích cực hơn về tình huống này.

Ví dụ,

Thay vì: "Một thành viên trong gia đình mình sẽ bị ốm và qua đời."

Hãy viết: "Nếu thành viên gia đình mình bị bệnh, họ có thể hồi phục và ổn."

Thay vì: "Cây cầu sẽ sụp đổ."

Hãy viết: "Các cơ hội của bất kì cây cầu nào bị sập ở dưới mình (hoặc bất cứ ai) là rất xa, chỉ có 1 cây cầu đã bị sập trong thảm hoạ."

Thay vì: "Một trận lụt lớn (một vụ hoả hoạn, trận động đất, v.v.) sẽ xảy ra vào ngày mai."

Hãy viết: "Một trận lụt lớn (một vụ hoả hoạn, một trận động đất, v.v.) có thể sẽ không xảy ra vào ngày mai. Lần cuối cùng một thảm hoạ như thế này xảy ra là 20 năm trước."

Thay vì: "Mình bị bao vây bởi nỗi kinh hoàng".

Hãy viết: "Đúng là nhiều người đã bị tử vong và nhiều tài sản đã bị hư hại; cũng đúng là mình còn sống và có nhiều trong cuộc sống để thưởng thức; đây là một cộng đồng rất đặc biệt và mình có thể tự hào về cách công dân của nó can đảm và yêu thương giúp đỡ lẫn nhau."

Trọng tâm của phương pháp này không nằm ở việc giấu đi những tiêu cực, mà ở việc nhìn thấy sự thật: rằng trong thực tế có những mặt tích cực ngay cả trong hoàn cảnh bi thảm nhất.

Phương pháp 9: Khôi phục những tích cực/Giảm thiểu những tiêu cực

Khi chúng ta bị cuốn vào việc xử lý khủng hoảng, quên đi để tiếp tục thực hiện những hoạt động vui thú đó làm giảm căng thẳng một cách tự nhiên là việc làm dễ dàng. Đối với chúng ta, những hoạt động này bao gồm: ăn uống, chơi quần vợt, nằm trên ghế cỏ dưới ánh mặt trời ở sân sau, xem một chương trình TV yêu thích; chơi với chó và mèo của chúng ta, nghe nhạc, xem bóng đá và bóng chày, và tận hưởng sự đồng hành của gia đình và những người bạn tốt, kể tên một vài hoạt động.

Bạn có thể thấy hữu ích khi xác định các hoạt động thư giãn mà bạn đã từng làm trước thảm họa và sau đó buộc bản thân bắt đầu thực hiện chúng một lần nữa. Bằng cách tham gia lại vào các hoạt động thú vị này, bạn sẽ làm gián đoạn dòng chảy của những hình ảnh và suy nghĩ tiêu cực do thảm họa gây ra và bạn sẽ tự nhắc nhở mình rằng thảm họa chỉ là một phần rất nhỏ trong cuộc sống.

Ngoài việc khôi phục những tích cực cho cuộc sống của bạn, bạn có thể thấy hữu ích để giảm bớt những tiêu cực. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng bởi những hình ảnh về thiệt hại thảm họa, đừng nhìn vào chúng ngay bây giờ. Tắt phần tin tức cho thấy thiệt hại thảm họa. Đừng nhìn vào những bức ảnh khó chịu trên mạng. Trong thời gian này hãy nghe một bản nhạc hơn là xem tin tức. Đừng đem vào hình ảnh và thông tin tiêu cực hơn bạn có thể xử lý. Nếu có những người khó chịu trong cuộc sống của bạn mà bạn có thể tránh ngay bây giờ, hãy tránh họ. Xác định những người tiêu cực và những điều làm bạn chán nản và giảm liên lạc với họ trong thời gian này.

Phương pháp 10: Phát triển ý thức làm chủ thông qua hành động

Một nguồn căng thẳng quan trọng gây ra bởi một thảm họa là cảm giác bất lực mà nó tạo ra trong hầu hết chúng ta. Một thảm họa xảy ra mà không có cảnh báo và chúng tôi không có quyền kiểm soát. Tuy nhiên, có một số điều bạn có thể làm để giảm căng thẳng do cảm giác bất lực. Đây là những hoạt động mà bạn làm để phát triển ý thức làm chủ hoặc kiểm soát bản thân và môi trường của bạn đối với việc xử lý thảm họa.

Thứ nhất, bạn có thể phát triển *Bộ công cụ phòng chống thiên tai* cho bản thân và gia đình (nếu thảm họa của bạn là một sự cố làm mất điện và các dịch vụ cơ bản khác). Chúng bao gồm các vật liệu như nước, thực phẩm, radio chạy bằng pin, đèn pin, bộ sơ cứu, chăn, và một kế hoạch bằng văn bản mô tả cách các thành viên trong gia đình—nếu tách ra—sẽ liên lạc với nhau. Bạn có thể

muốn giữ một trong những bộ công cụ này trong nhà và cả trong xe của bạn. Đối phó với một đại dịch như đại dịch Virus Corona năm 2020, có chất khử trùng tay, chất khử trùng, và mặt nạ phẫu thuật có thể được sử dụng để bảo vệ các thành viên gia đình là rất quan trọng. Chuẩn bị theo cách này sẽ làm giảm cảm giác bất lực của bạn. Bạn sẽ biết rằng nếu một thảm họa khác xảy ra, bạn có các vật liệu sinh tồn cơ bản để bảo vệ gia đình và bản thân.

Thứ hai, bạn có thể tình nguyện giúp đỡ những người bị ảnh hưởng bởi thảm họa. Bạn có thể cho một gia đình vô gia cư tá túc tạm thời nếu bạn có một phòng trống. Bạn có thể hiến máu cho Hội Chữ thập đỏ. Bạn có thể quyên góp thực phẩm, quần áo hoặc tiền cho một cơ quan cộng đồng giúp đỡ những người sống sót. Bất kỳ hoạt động tình nguyện nào trong số này sẽ mang lại cho bạn cảm giác làm chủ được thảm họa bằng cách cho bạn cảm giác rằng bạn đang giảm tác động tiêu cực của nó lên người khác. Về mặt cá nhân hơn, bạn có thể đăng kí với bạn bè và các thành viên gia đình mở rộng (sử dụng thư, email, điện thoại hoặc hội nghị video) để cho họ biết rằng bạn đang ở đó để hỗ trợ họ.

Thứ ba, bạn có thể trở thành một chuyên gia về thảm họa và sống sót sau thảm họa bằng cách đọc tất cả những gì bạn có thể về thảm họa. Ví dụ, đối với những người đối phó với động đất, một cuốn sách chúng tôi thích được gọi là [Sự an tâm trong Quốc gia Động đất](#) (Peace of Mind in Earthquake Country). Biết về những trận động đất nếu bạn sống trong một quốc gia dễ bị động đất có thể làm giảm cảm giác bất lực của bạn. Ví dụ, trong một trận động đất, bạn nên ở trong nhà hoặc thửa và thoát ra ngoài trời? Đây là nơi an toàn nhất để ở trong một cơn lốc xoáy? Tìm câu trả lời cho những câu hỏi như thế này sẽ giúp bạn xây dựng ý thức làm chủ.

Cuối cùng, chúng tôi khuyên bạn nên trở thành một chuyên gia trong việc giảm căng thẳng vì điều này sẽ mang lại cho bạn cảm giác làm chủ được cảm xúc và căng thẳng của mình. Có nhiều cuốn sách hay về giảm căng thẳng như:

Blonna, Richard (2011). [Coping with Stress in a Changing World \(Đối phó với căng thẳng trong một thế giới đang thay đổi\)](#). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). [Feeling Good: The New Mood Therapy \(Cảm thấy tốt: Liệu pháp tâm trạng mới\)](#). New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). [Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life \(Quản lí và phòng ngừa căng thẳng: Những ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày\)](#). 3rd Edition. New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). [The Relaxation and Stress Reduction Workbook \(Sách thực hành về thư giãn và giảm căng thẳng\)](#). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). [Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul. \(Các bước đi của tâm thức: 100 cách dễ dàng để giảm căng thẳng, duy trì động lực và nuôi dưỡng tâm hồn của bạn\)](#). Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). [Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress. \(Hãy làm nhiều hơn ~ Sự căng thẳng ít hơn! – Sách thực hành: Nhận ra cuộc sống tốt nhất của bạn bằng cách trang bị lại sự căng thẳng của bạn.\)](#). Nu Day Perspectives.

Chúng tôi khuyên bạn nên thử một vài trong số mười phương pháp giảm căng thẳng ở trên và thử chúng nhiều hơn một lần. Nếu bạn thấy rằng các phương pháp này không làm giảm căng thẳng của bạn và bạn đang trải qua mức độ căng thẳng rất cao, chúng tôi khuyên bạn nên tìm kiếm sự tư vấn từ một chuyên gia sức khỏe tâm thần có trình độ.

PHẦN 2: CÁCH GIÚP TRẺ ĐỐI PHÓ VỚI SỐC THẢM HOẠ

Cách xác định khi trẻ bị căng thẳng

Căng thẳng là gì? Đó là một phản ứng của tâm trí và cơ thể đối với những trải nghiệm đáng lo ngại đặc biệt. Tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi đều có chung những phản ứng và cảm giác căng thẳng. Phản ứng căng thẳng của trẻ trong khi gặp thảm họa có thể rõ ràng hoặc tinh tế. Cần chú ý đặc biệt để xác định và đáp ứng nhu cầu của trẻ.

Phản ứng phổ biến nhất của trẻ trước thảm họa là sợ hãi và lo lắng. Một đứa trẻ sợ hãi về khi thảm họa tái diễn. Một nỗi sợ phổ biến khác là đứa trẻ hoặc một thành viên trong gia đình có thể bị tổn thương trong lần thảm họa tái diễn. Một nỗi sợ hãi khác là đứa trẻ có thể sợ bị cách li khỏi gia đình và bị bỏ lại một mình. Vào thời điểm như thế này, điều quan trọng là gia đình vẫn ở bên nhau. Nếu con bạn bị căng thẳng quá mức bởi các thành viên gia đình ở những nơi khác nhau, điều đó là bình thường trong cuộc sống hàng ngày, trẻ sẽ yên tâm hơn nếu bạn cho trẻ biết bạn sẽ ở đâu, dù là ở nơi làm việc hay ở trong cửa hàng tạp hoá. Bạn nên cân nhắc sử dụng video internet (ví dụ: FaceTime) để kết nối với gia đình ngoài khu vực. Một bước khác để giảm bớt sự lo lắng của trẻ là luyện tập lại những gì các thành viên trong gia đình có thể làm trong trường hợp có một thảm họa khác. Một số biện pháp phòng ngừa an toàn mà gia đình sẽ thực hiện tại nhà là gì? Lập kế hoạch nếu thảm họa xảy ra khi trẻ ở trường. Ai sẽ đón con bạn?

Trong một thảm họa, cha mẹ cũng bị căng thẳng. Nỗi sợ hãi và lo lắng của cha mẹ được truyền sang con cái. Một người trưởng thành có nhiều kinh nghiệm hơn trong việc đối phó với căng thẳng như vậy, trong khi trẻ em thường thì không có. Do đó, điều quan trọng là cha mẹ phải nhận ra nhu cầu cảm xúc của trẻ. Con bạn có thể sợ hãi và hoảng sợ. Sự lo lắng này thường không tự biến mất. Bạn cần phải thừa nhận với trẻ rằng nỗi sợ hãi và lo lắng là rất thật. Bạn cần hiểu những nỗi sợ cụ thể là gì. Cách duy nhất để tìm ra điều này là nói chuyện với con.

Hãy lắng nghe những nỗi sợ cụ thể của con. Hãy nói chuyện với con về cảm xúc của mình. Hãy tìm hiểu những gì con nghĩ đã xảy ra. Con có thể đã bị choán ngập trong các tường trình trên truyền hình và đài phát thanh, có thể đã thổi bay cơn khủng hoảng theo tỉ lệ. Bạn cần ngồi xuống và nói về sự thật của thảm họa. Hãy tiếp tục lắng nghe trẻ vì trẻ sẽ thể hiện nỗi sợ hãi trực tiếp hoặc gián tiếp liên quan đến thảm họa. Các phản ứng quan trọng nhất đối với trẻ mà bạn có thể thực hiện là lắng nghe, khuyến khích trẻ giao tiếp và liên tục trấn an trẻ bằng lời nói cũng như có thêm những cái ôm và sự chú ý.

Những phản ứng cụ thể hơn đối với một thảm họa đã được người ta nhận ra rằng trẻ em ở mọi lứa tuổi có thể trải nghiệm. Ngay lập tức sau một thảm họa, rối loạn giấc ngủ và những nỗi kinh

hoàng vào ban đêm là phổ biến. Những đứa trẻ khác có thể bị mất hứng thú ở trường. Phản ứng này có thể bao gồm từ nỗi sợ bị chia li, đến lo lắng rằng trường học không an toàn, đến phản ứng thờ ơ với các hoạt động của trường và tương tác với bạn bè đồng trang lứa. Thậm chí còn khó khăn hơn khi trường học chỉ học trực tuyến và giao tiếp với giáo viên chỉ qua video hoặc không có gì cả. Một phản ứng phổ biến khác được thấy ở trẻ em ở mọi lứa tuổi là hành vi thoái bộ. Một đứa trẻ có thể trở lại các hành vi trước được thể hiện ở giai đoạn phát triển sớm hơn bởi vì nó có vẻ an toàn và được bảo vệ hơn. Tình hình hiện tại không ổn định nên việc thoát khỏi trạng thái an toàn trước đó là yên tâm. Những phản ứng này là phổ biến nhưng những hành vi như vậy không nên tồn tại trong một thời gian dài sau thảm họa.

Trẻ em ở các nhóm tuổi khác nhau có phản ứng căng thẳng cụ thể đối với một thảm họa. Một đứa trẻ 5 tuổi trải nghiệm những tổn thương khác một đứa trẻ 14 tuổi. Để phục vụ cho mục đích của cuốn sách này, các nhóm tuổi sẽ được chia thành nhóm tuổi Mẫu giáo (nhóm tuổi 1-5); nhóm tuổi Tiền thiếu niên (nhóm tuổi 5 -11); nhóm tuổi Thiếu niên (tuổi từ 11 - 14); và nhóm tuổi Vị thành niên (tuổi từ 14 đến 18). Bảng 1 tóm tắt các phản ứng căng thẳng phổ biến nhất cho các nhóm tuổi khác nhau.

Trẻ em trong nhóm tuổi mẫu giáo (từ 1 - 5) đặc biệt dễ bị tổn thương trước sự phá vỡ môi trường an toàn và an sinh của chúng. Sự phát triển của chúng chưa đạt đến mức độ khái niệm hoá cho phép chúng hiểu được một thảm họa. Trẻ mẫu giáo thiếu các kỹ năng bằng lời nói để truyền đạt nỗi sợ hãi và lo lắng của chúng. Do đó, sự căng thẳng của trẻ mẫu giáo được xác định rõ nhất qua các hành vi thể hiện. Những hành vi này có thể là gián tiếp nên sự chú ý đặc biệt đến nhu cầu của trẻ là rất quan trọng. Phản ứng thoái bộ điển hình được coi là bình thường là mút ngón tay cái và đái dầm. Một đứa trẻ 5 tuổi có thể đã ngừng mút ngón tay cái từ năm 3 tuổi và tự nhiên bắt đầu làm lại hành vi này. Điều này là bình thường nhưng không nên tiếp tục vô thời hạn. Một phản ứng khác là sợ bóng tối và ác mộng. Điều này đặc biệt tăng cao ngay sau thảm họa. Nó cũng gắn liền với nỗi sợ cô đơn của trẻ mẫu giáo và nỗi sợ hãi này tăng lên vào ban đêm. Trẻ mẫu giáo có thể thể hiện một phản ứng hành vi như tăng sự bám víu vào cha mẹ.

Bảng 1. NHỮNG PHẢN ỨNG CĂNG THẲNG PHỔ BIẾN CỦA TRẺ ĐỐI VỚI THẢM HỌA

Những phản ứng căng thẳng thường gặp ở trẻ (tất cả các nhóm tuổi)

- Sợ tái phát thảm họa
- Sợ chấn thương
- Sợ chia li
- Sợ một mình
- Rối loạn giấc ngủ
- Những nỗi kinh hoàng ban đêm
- Mất hứng thú với trường học
- Mất hứng thú với bạn bè đồng trang lứa
- Hành vi thoái bộ
- Triệu chứng thể chất (đau đầu, đau dạ dày)
- Sự cách li
- Sự buồn rầu

Những phản ứng căng thẳng của trẻ ở nhóm tuổi Mẫu giáo (1-5 tuổi)

Mút đầu ngón tay cái
Đái dầm
Sợ bóng tối
Những nỗi kinh hoàng vào ban đêm
Tăng bám vào cha mẹ
Khó khăn diễn đạt ngôn ngữ
Ăn mất ngon
Mất kiểm soát bàng quang và ruột

Những phản ứng căng thẳng của trẻ ở nhóm tuổi Tiền thiếu niên (5-11 tuổi)

Rên rĩ
Bám
Lo lắng
Sợ bóng tối
Ác mộng
Tránh đến trường
Kém tập trung
Tăng tính hung hăng
Rút lui không chơi với bạn bè

Những phản ứng căng thẳng của trẻ ở nhóm tuổi Thiếu niên (11-14 tuổi)

Ăn không ngon
Nhức đầu
Đau dạ dày
Phản nản tâm lí
Khó ngủ
Ác mộng
Mất hứng thú với trường học
Mất hứng thú với nhóm bạn đồng trang lứa
Nổi loạn gia tăng tại nhà
Hành vi hung hăng

Những phản ứng căng thẳng của trẻ ở nhóm tuổi Vị thành niên (14-18 tuổi)

Nhức đầu
Đau dạ dày
Phản nản tâm lí
Rối loạn cảm giác ngon miệng
Rối loạn giấc ngủ
Giảm nhiệt huyết
Hành vi "thiếu trách nhiệm"

Gia tăng sự phụ thuộc vào cha mẹ
Rút khỏi nhóm bạn bè đồng trang lứa
Các vấn đề ở trường

Trong các phản ứng căng thẳng của nhóm Trẻ mẫu giáo (1-5 tuổi), một thảm họa làm tăng sự lo lắng về sự cách li của trẻ. Một triệu chứng căng thẳng khác là khó nói. Ngôn ngữ là một cột mốc phát triển tương đối mới và có thể bị ảnh hưởng theo những cách như nói lắp, nói lặp bập và khó diễn đạt theo cách hoàn toàn mạch lạc. Mất cảm giác ngon miệng của trẻ mẫu giáo là một tín hiệu căng thẳng khác. Mất kiểm soát bàng quang hoặc ruột, đặc biệt ở trẻ mẫu giáo lớn tuổi, thường sẽ cho thấy căng thẳng. Nỗi lo lắng lẫn át ở trẻ mẫu giáo là nỗi sợ bị bỏ rơi và sợ cô đơn.

Các phản ứng căng thẳng của nhóm tuổi Tiền thiếu niên (5-11 tuổi) thường được biểu thị bằng hành vi thoái bộ. Các hành vi như rên rỉ quá mức và bám lấy cha mẹ là phổ biến. Nhóm tuổi này có thể có sự gia tăng lo lắng về sự cách li với cha mẹ, đó là hành vi điển hình hơn của một đứa trẻ mẫu giáo. Trẻ 5 đến 11 tuổi có thể bắt đầu trải qua nỗi sợ hãi về bóng tối và ác mộng. Những cơn ác mộng có thể được kết nối với các sự kiện trong quá khứ của thảm họa cũng như sợ xảy ra trong tương lai. Nhiều hành vi căng thẳng được thể hiện ở trường. Đứa trẻ này có thể muốn tránh không đến trường và ngay cả khi được khuyến khích đi học có thể mất hứng thú và tập trung tương đối kém ở trường. Những triệu chứng này cũng cần được giáo viên chú ý để phụ huynh và giáo viên có thể giải quyết vấn đề căng thẳng của trẻ một cách hiệu quả. Điều này cũng áp dụng cho trường học trực tuyến trong thảm họa. Các dấu hiệu hành vi khác bao gồm từ sự hung hăng gia tăng đến sự rút lui khỏi bạn bè và gia đình. Để xác định các dấu hiệu căng thẳng này, phụ huynh phải cố gắng nhớ lại những kiểu hành vi bình thường của trẻ trước thảm họa. Theo cách này, độ lệch so với định mức có thể được đánh giá bởi vì hành vi được gọi là "bình thường" của mỗi đứa trẻ là khác nhau. Những gì có thể được quan sát như là tín hiệu căng thẳng cho đứa trẻ này không nhất thiết đúng với đứa trẻ kia.

Các phản ứng căng thẳng ở nhóm tuổi Thiếu niên (11-14 tuổi) bao gồm sự khác biệt về hành vi cũng như phản ứng thể chất. Các triệu chứng thể chất báo hiệu sự căng thẳng là phàn nàn về đau đầu, đau dạ dày, đau nhức mơ hồ và phàn nàn về tâm lí. Trẻ em ở nhóm tuổi Thiếu niên có thể khó ngủ và thức dậy với những cơn ác mộng. Một triệu chứng thể chất khác có thể là mất cảm giác ngon miệng. Ở một đứa trẻ chưa trưởng thành, các triệu chứng thể chất có thể được kết hợp với các vấn đề ở trường. Đứa trẻ có thể phàn nàn về đau đầu vào buổi sáng và xa lánh trường học. Đây cũng có thể là triệu chứng của việc mất hứng thú ở trường và rút lui khỏi các bạn đồng trang lứa, đây cũng là một phản ứng căng thẳng bình thường. Những đứa trẻ khác sẽ thể hiện những biểu hiện căng thẳng theo cách tích cực hơn. Những hành vi này bao gồm gia tăng sự nổi loạn ở nhà và từ chối tham gia các hoạt động gia đình. Phản ứng với các đồng nghiệp đặc biệt có ý nghĩa với người chưa thành niên và từ rút lui đến hành vi hung hăng với bạn bè. Điều quan trọng là phải giúp đỡ trẻ vị thành niên bằng cách khẳng định rằng các phản ứng thể chất và hành vi là bình thường và được chia sẻ bởi những người khác, đặc biệt là các bạn bè đồng trang lứa.

Các phản ứng căng thẳng của nhóm tuổi Vị thành niên (14-18 tuổi) cũng bao gồm các biểu hiện về thể chất và hành vi, nhưng sự căng thẳng của nhóm tuổi này tăng lên do chúng bị mắc kẹt ở giữa (giữa việc được xem như là những đứa trẻ cần được quan tâm và như là những người trưởng thành có thể tự đối phó). Trẻ ở nhóm tuổi Vị thành niên không phải là người lớn mà là một đứa

trẻ lớn hơn có các nhu cầu đặc biệt, cũng như các nhóm tuổi khác.

Phản ứng thể chất bao gồm đau đầu, đau dạ dày và có thể những phàn nàn tâm lí, chẳng hạn như các chứng phát ban. Rối loạn khẩu vị và rối loạn giấc ngủ cũng là phổ biến. Một triệu chứng khác có thể là sự giảm mức nhiệt huyết nơi mà trẻ ở nhóm tuổi Vị thành niên năng động và nhiệt tình một thời trở nên lãnh đạm và không quan tâm đến các hoạt động thoả mãn trước đây.

Các phản ứng căng thẳng về hành vi thường xuất hiện trong tương tác của nhóm tuổi Vị thành niên với các bạn bè đồng trang lứa vì bạn bè đồng trang lứa là trung tâm của giai đoạn phát triển này. Nếu trường học của trẻ tạm thời hoặc thậm chí đóng cửa vĩnh viễn do thiệt hại mà thiên tai gây ra, thì điều này có thể có một tác động căng thẳng sâu sắc phải được xác định và giải quyết trực tiếp. Các phản ứng căng thẳng hành vi khác có thể là hành vi vô trách nhiệm—thái độ "không có gì có thể ảnh hưởng đến mình" hoặc hành vi phụ thuộc ở đầu kia của quang phổ nơi nhóm tuổi Vị thành niên trở nên ít độc lập hơn và có xu hướng bám lấy gia đình nhiều hơn. Điều quan trọng nhất là lắng nghe và nói chuyện với trẻ ở nhóm tuổi Vị thành niên và cố gắng kết nối lại đứa trẻ với nhóm bạn bè đồng trang lứa của nó.

Cách quan trọng nhất để xác định những phản ứng căng thẳng của trẻ ở bất kì nhóm tuổi nào là lắng nghe nỗi sợ hãi và lo lắng của trẻ. Mặc dù những nỗi sợ hãi này có vẻ trẻ con hoặc không có ý nghĩa đối với người lớn nhưng chúng rất thật với trẻ. Nếu con bạn là một đứa trẻ ngại giao tiếp thì bạn có thể phải bắt đầu cuộc thảo luận. Tình yêu, những cái ôm và sự quan tâm đặc biệt của cha mẹ là những cách quan trọng để giúp trẻ đối phó với tình huống căng thẳng. Một thảm họa không phải là một tình huống mà chúng ta có thể nói rằng nó đã kết thúc vĩnh viễn. Chúng ta phải sống với khả năng xảy ra thảm họa khác, cũng như tiếp tục sống với sự phân nhánh của thảm họa ban đầu, cho dù đó là đóng cửa trường học, xây dựng lại nhà cửa hay phá vỡ các mô thức giao thông. Các hiệu ứng không biến mất ngay lập tức.

Điều quan trọng cần lưu ý là phần lớn trẻ em sẽ đối phó và vượt qua nỗi sợ hãi và lo lắng của một thảm họa. Nhưng một số trẻ vẫn tiếp tục đau khổ. Nếu các triệu chứng căng thẳng về thể chất hoặc hành vi không giảm sau một vài tuần hoặc nếu các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn, thì đã đến lúc tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp. Một chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể giúp bạn và con bạn đối phó với các phản ứng căng thẳng.

Cách trấn an con của bạn

Khi trẻ trải qua một tổn thương đáng kể hoặc mất mát lớn, có một loạt các cảm xúc và hành vi, đó là bình thường, và cũng có những cách cụ thể mà cha mẹ có thể hỗ trợ con cái. Cho dù chấn thương là một điều tự nhiên, chẳng hạn như một đại dịch, một vụ hoả hoạn, một cơn lốc xoáy, một trận động đất hoặc một trận lũ lụt, hoặc liệu chấn thương là mất mát cá nhân như một cái chết trong gia đình, trẻ em thường có thể phản ứng với những cảm xúc tương tự với những cảm xúc người lớn đã từng trải nghiệm, chẳng hạn như sợ hãi hoặc lo lắng, và chúng cần sự hỗ trợ thêm từ những người yêu thương chúng.

Khi một gia đình hoặc một cộng đồng phải đối mặt với tổn thương tàn khốc, nhiều cha mẹ lo lắng

về con cái của họ hơn là về bản thân họ. Trong giai đoạn quá độ và điều chỉnh lại, bạn có thể đặt các câu hỏi như "Con mình có bị căng thẳng giống như mình không? Hành vi bình thường đối với trẻ em đã trải qua một trải nghiệm như thảm họa gần đây là gì? Mình có thể nói gì hoặc làm gì để giúp con vượt qua trải nghiệm theo cách tích cực nhất? "

Có một vài hướng dẫn, có thể hữu ích cho các bậc cha mẹ muốn khuyến khích con cái bày tỏ cảm xúc và nói về mối quan tâm của chúng.

Trước hết, điều quan trọng cần nhớ là trẻ em đau buồn và phản ứng với căng thẳng theo những cách khác nhau so với người lớn. Chúng không chỉ là những người trưởng thành thu nhỏ ... chúng quan sát và nghĩ và cảm nhận sự vật khác nhau, tùy thuộc vào nhóm tuổi phát triển, tính cách của chúng, cách chúng nhận thức được mối đe dọa của những gì đã xảy ra và một số yếu tố khác. Ví dụ, một đứa trẻ trải qua một bi kịch và ngay lập tức được cha mẹ bảo vệ và an ủi có một phản ứng khác xa so với một đứa trẻ sợ hãi và phải tự mình thương lượng với trải nghiệm. Giúp đỡ hai đứa trẻ sẽ đòi hỏi các kiểu khác nhau và mức độ trấn an khác nhau vì nhận thức của trẻ rất khác nhau.

Sử dụng một ví dụ khác, trẻ sơ sinh hoặc trẻ mới biết đi không nghĩ về thảm họa và không thể hiểu ý nghĩa của thuật ngữ này. Nhưng đứa trẻ có thể cảm nhận được cảm xúc của những người xung quanh, nhìn thấy sự đau khổ trên khuôn mặt của họ và cảm nhận sự mất mát. Những gì trẻ cần nhất từ cha mẹ là tăng khả năng bình ổn, vuốt ve và được trấn an theo những cách cơ bản như lắc lư, hát và gần gũi. Mặt khác, một đứa trẻ trong nhóm tuổi từ 5 đến 7 hiểu được phần nào nhiều hơn, nhưng vẫn không thể nắm bắt được toàn bộ những gì đã xảy ra. Đứa trẻ này có thể biểu lộ cảm xúc trực tiếp qua nước mắt, tức giận hoặc sợ một thảm họa khác hoặc thể hiện cảm xúc gián tiếp bằng cách gặp ác mộng, giận dữ, sợ bóng tối, không muốn đến trường hoặc theo một cách khác.

Sẽ hữu ích nhất nếu cha mẹ có thể chấp nhận những biểu hiện như vậy và trấn an trẻ rằng những cảm giác đó là bình thường, rằng trẻ không phải là một thất bại, và việc đối phó với sự thay đổi và cảm giác căng thẳng là khác nhau đối với mọi người. Trấn an trẻ mà bạn hiểu là bước đầu tiên giúp trẻ xây dựng lại sự độc lập và lòng tự trọng.

Mở cửa để nói về cảm giác liên quan đến thảm họa có thể được thực hiện theo một số cách. Chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của riêng bạn có thể là một cách bắt đầu. Ví dụ: "Hôm nay bố/mẹ nghe một số người nói chuyện và họ khá lo lắng về một thảm họa khác. Đôi khi bố/mẹ cũng lo lắng và phân vân con cảm thấy thế nào? Con đang cảm thấy thế nào? Con có lo lắng không? Một trong những lo lắng lớn nhất của con là gì? Sử dụng các câu hỏi bắt đầu bằng NHƯ THẾ NÀO, CÁI GÌ, TẠI SAO, KHI NÀO, Ở ĐÂU, thường khuyến khích trẻ khám phá cảm xúc nhiều hơn những câu hỏi có được thể trả lời bằng "có" hoặc "không". Ví dụ: "Con cảm thấy thế nào khi thảm họa xảy ra? Tại sao con nghĩ rằng nó đã xảy ra? Khi nào con lo lắng nhất?"

Một số trẻ sẽ háo hức đối thoại và những đứa trẻ khác có thể thấy dễ dàng hơn để vẽ hoặc thể hiện cảm xúc của mình. Đôi khi "thực hành" những gì gia đình bạn sẽ làm giúp trẻ em tiếp xúc với những cảm giác mà nếu không chúng sẽ từ chối. Thực hiện các kịch bản về cách gia đình sẽ tìm

thấy những nơi an toàn và chăm sóc lẫn nhau là trấn an và giúp một đứa trẻ cảm thấy kiểm soát được kết quả hơn. Mời một đứa trẻ giúp lắp ráp một bộ dụng cụ gia đình để sẵn sàng khi lũ lụt, lốc xoáy hoặc động đất xảy ra và quyết định nơi đặt đèn pin, pin và radio là điều trị cho mọi người. Nếu một thảm họa giống như một đại dịch, cha mẹ có thể sáng tạo và ứng phó với các hoạt động hỗ trợ. Trong mọi trường hợp, cha mẹ hoặc người chăm sóc là người hiểu con mình nhất, và họ có thể sáng tạo và đáp ứng bằng các hoạt động hỗ trợ như ca hát, chơi trò chơi hoặc chia sẻ câu chuyện.

Một số trẻ, bất chấp sự khuyến khích của bạn, có thể chọn không nói chuyện hoặc bày tỏ cảm xúc của chúng. Điều này cũng không sao. Không có quy tắc nào quy định rằng bạn phải nói chuyện ... không nói chuyện không có nghĩa là thiếu cảm xúc: thay vào đó nó có thể chỉ ra rằng cần một thời gian.

Tất cả chúng ta đều làm việc theo thời gian riêng của mình. Chỉ cần để cửa mở và khuyến khích trẻ là một món quà. Hãy trấn an con rằng con đang làm rất tốt việc đang lớn lên và đang là một đứa trẻ tuyệt vời. Cuối cùng, một số trẻ sẽ khóc, số khác sẽ khóc ít hoặc không khóc. Trẻ có thể cảm thấy bối rối và hiểu lầm nếu chúng bị buộc phải nói. Tin rằng con bạn đang làm chính xác như con bạn cần cho chính nó. Không có câu hỏi rằng con bạn đang làm tốt nhất mà nó có thể để khám phá ra các phương tiện thoải mái cho cái mà nó cảm giác như thế nào.

Trẻ em, sau tổn thương hoặc mất mát, thường hỏi nhiều câu hỏi. Các câu hỏi có thể xoay quanh những điều thực tế như: "Chúng ta sẽ ở lại nơi chúng ta đang ở chứ? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta bị tách ra và con không thể tìm thấy bố mẹ?" Đôi khi sẽ có những câu hỏi về sự sống và cái chết. Thông thường, bên dưới những câu hỏi này là hai hoặc ba câu hỏi cơ bản: "Con có an toàn không? "Con sẽ sống sót chứ? Chúng ta sẽ ổn chứ?" Điều tốt nhất cần làm là luôn trả lời các câu hỏi của con một cách trực tiếp và trung thực nhất có thể. "Đúng, chúng ta sẽ cố gắng ở lại đây. Nếu chúng ta bị tách ra sẽ có người giúp con. Bố/Mẹ sẽ đến đó ngay khi có thể. "Điều quan trọng nữa là phải trấn an trẻ hết mức có thể rằng nó sẽ an toàn và rằng "chúng ta sẽ ổn thôi". Những từ này không quan trọng bằng âm điệu. Con của bạn sẽ nói bằng giọng điệu của bạn và trấn an liệu có lí do để sợ hay không.

Một cách phổ biến mà trẻ em đối phó với căng thẳng sau tổn thương là thoái lui các hành vi hoặc cảm giác của thời kì trước. Khi trẻ thoái lui, chúng thường tạm thời mất đi thành tựu phát triển gần đây nhất. Ví dụ, nếu gần đây chúng được chỉ bảo về sử dụng nhà vệ sinh, chúng có thể đột nhiên gặp nhiều "tai nạn". Nếu gần đây chúng bắt đầu ngủ khi đèn tắt, chúng có thể sợ và muốn bật đèn vào ban đêm. Điều quan trọng là nhẹ nhàng chấp nhận hành vi và trấn an trẻ rằng không sao khi làm điều này một lần nữa. "Mọi người đều lo lắng theo những cách khác nhau và chẳng mấy chốc con sẽ có thể ngủ được trong bóng tối." Một thông điệp quan trọng mà bạn có thể đưa ra cho con là trấn an con rằng những người khác đang làm việc chăm chỉ để đối phó với thảm họa và con không phải khắc phục bất cứ điều gì: "Con không phải lo lắng về việc khắc phục những vấn đề này. Có rất nhiều người chăm chỉ, thông minh làm việc cùng nhau để làm cho mọi thứ tốt hơn. Chúng ta sẽ ổn thôi."

Cuối cùng, một sự kiện tổn thương như một thảm họa lớn làm tăng tầm quan trọng của cha mẹ trong việc cung cấp thêm hỗ trợ cho con cái. Trong một môi trường có chăm sóc, có yêu thương và chấp nhận, trẻ có xu hướng có thể điều chỉnh và lớn lên cảm thấy tốt về khả năng thích nghi

trong môi trường thay đổi. Điều này không có nghĩa là trẻ em không trải qua nỗi sợ hãi hoặc lo lắng liên quan đến sự kiện này. Tuy nhiên, trẻ em ít bị đe dọa trong một môi trường nuôi dưỡng, tôn trọng chúng là độc nhất, xứng đáng và có thể đối phó.

Nếu bạn, với tư cách là cha mẹ, cảm thấy vẫn lo lắng rằng con mình không điều chỉnh tích cực, thì bạn chắc chắn sẽ phải yêu cầu giúp đỡ. Nói chuyện với các phụ huynh khác mà bạn tin tưởng, với giáo viên của con bạn, có lẽ với một cố vấn chuyên về phát triển trẻ em, có thể giúp bạn quyết định xem có vấn đề nào cần sự giúp đỡ bên ngoài không. Có rất nhiều người yêu thương được đào tạo tốt, có sẵn và sẵn sàng giúp đỡ. Bạn biết con mình hơn bất cứ ai khác; tin vào bản năng của bạn về những gì bạn và gia đình bạn cần.

Cách lắng nghe để con bạn sẽ nói chuyện với bạn

Có lẽ không có kỹ năng nào quan trọng hơn để cha mẹ sở hữu - đặc biệt là sau giai đoạn tổn thương—hơn là kỹ năng có thể lắng nghe theo cách mà bạn thực sự giúp con bạn nói với bạn về kinh nghiệm của mình và về cảm xúc và mối quan tâm của con. Tất cả các phương pháp được đề cập trong phần này được hầu hết các bậc cha mẹ biết và thực hành khi mọi việc diễn ra suôn sẻ. Vào những thời điểm khó khăn, khủng hoảng hoặc tổn thương—chẳng hạn như một thảm họa gần đây—khi bản thân những người trưởng thành chúng ta bị căng thẳng khác thường, đôi khi rất dễ quên những phương pháp này. Phần này cung cấp một đánh giá ngắn gọn về một số điều quan trọng nhất bạn có thể làm để giúp con bạn nói chuyện với bạn. Khi bạn đọc phần này, bạn có thể không đọc bất cứ điều gì thực sự mới đối với bạn hoặc theo cách bạn lắng nghe con bạn. Chúng tôi khuyên bạn chỉ nên sử dụng những gì sau đây như một kiểu danh mục kiểm tra đánh giá để nhắc nhở bản thân về một số cách quan trọng này để giúp con bạn trong giai đoạn khó khăn này.

Cơ bản để con bạn sẵn sàng khám phá những suy nghĩ sợ hãi và cảm giác căng thẳng với bạn là sự công nhận đáng tin cậy của bạn về tình yêu và sự chấp nhận của bạn đối với con. Nhắc nhở bản thân về tầm quan trọng của việc chủ động cho nó biết rằng bạn yêu và chấp nhận nó. Tất nhiên, điều này bao gồm việc nói "Bố/Mẹ yêu con" hoặc "Bố/Mẹ thực sự thích ở bên con" và bất kỳ từ và cụm từ và nhóm từ nào khác cho con bạn biết về việc bạn tôn trọng và quý mến của bạn dành cho con.

Xúc giác cũng là một cách đơn giản và mạnh mẽ để truyền đạt những cảm xúc quan trọng này. Ôm, vỗ, và vuốt ve đều là những cách rất quý giá để cho con bạn biết nó đặc biệt như thế nào đối với bạn.

Lắng nghe cẩn thận phải bắt đầu bằng sự quan tâm thực sự của bạn đối với bất cứ điều gì mà con bạn đang trải qua và cảm nhận. Từ cảm giác quan tâm chân thành này, chúng ta có thể chuyển sang cho con cái chúng ta biết rằng chúng ta muốn nghe chúng; chúng ta có thể truyền đạt cho chúng một sự công nhận về sự quan tâm sâu sắc của chúng ta đối với trải nghiệm của chúng và trong suy nghĩ và cảm xúc của chúng.

Tất cả chúng ta đều có thể nói khi ai đó thực sự lắng nghe chúng ta—chúng ta đọc điều này trong những gì chúng ta làm cũng như trong những gì chúng ta nói và cách chúng ta nói. Chúng ta có thể sử dụng nhận thức này để xây dựng một danh mục kiểm tra cho chính mình khi chúng ta xem những cách chúng ta khuyến khích con cái chia sẻ với chúng ta. Một danh mục bắt đầu sẽ bao gồm bốn lời nhắc nhở; bạn sẽ có thể thêm những lời nhắc nhở khác có vẻ tự nhiên với bạn. Bốn điểm để bắt đầu là:

Thứ nhất:

Nhìn con bạn với sự quan tâm và thích thú; thực hiện và duy trì tiếp xúc bằng mắt trực tiếp;

Thứ hai:

Đảm bảo rằng mỗi ngày bao gồm một số thời gian khi bạn cho phép bản thân dừng mọi việc khác đang làm và chỉ lắng nghe con bạn;

Thứ ba:

Sử dụng các cách diễn đạt khích lệ như "mm-hmm" "và sau đó con đã làm gì?" để cho con bạn biết rằng bạn đang thực sự theo dõi những gì nó nói;

Thứ tư:

Chỉ cho phép con bạn kể câu chuyện theo cách riêng của nó, bằng lời nói của chính nó và với ý thức về thời gian của riêng nó.

Ba điểm cụ thể khác có thể là lời nhắc nhở hữu ích cho bạn. Đó là: sử dụng thời gian chờ, sử dụng các thông điệp "Bố/Mẹ (Ngôi thứ nhất)" và tránh các câu hỏi kích thích sự phòng thủ. Chúng ta hãy xem lại những điều này một cách ngắn gọn.

Khi bạn hỏi con một câu hỏi, bạn đợi câu trả lời trong bao lâu trước khi bạn nhắc lại, hỏi một câu hỏi khác hoặc đưa ra một loạt gợi ý. Thời gian chờ, đúng như tên gọi của nó, đề cập đến khoảng thời gian bạn chờ đợi câu trả lời sau khi hỏi con bạn. Nếu bạn giống như nhiều cha mẹ, bạn có thể cho phép rất ít thời gian đôi khi chỉ một giây—để con bạn bắt đầu câu trả lời của mình cho câu hỏi của bạn. Và sau đó, sau khi đứa trẻ đưa ra câu trả lời, nhiều cha mẹ có thể chờ đợi thậm chí ít thời gian hơn trước khi trả lời để nhắc lại những gì trẻ nói hoặc nói lại hoặc hỏi một câu hỏi khác. Nếu bạn nghĩ rằng điều này mô tả bạn ở nhiều lúc, thì bạn có thể quyết định thử nghiệm tăng thời gian chờ đợi của bạn. Khi bạn đặt câu hỏi, hãy thử chờ câu trả lời lâu hơn bạn thường làm. Chúng tôi biết rằng việc chờ đợi thậm chí dài năm đến bảy giây đôi khi có thể tạo ra một số thay đổi khá sâu sắc trong câu trả lời của trẻ. Thậm chí, bạn có thể muốn thử đếm số giây chờ đợi của mình bằng cách tự nói với mình "một-1000, hai-1000, ba-1000, bốn-1000" để hiểu rõ hơn về thời gian bạn cho phép con bạn trả lời.

Khi con bạn biết rằng bạn sẽ không vội vàng với câu hỏi hoặc nhận xét khác, bạn sẽ khám phá ra rằng con bạn sẽ bắt đầu thêm vào câu trả lời của nó, nói thêm một chút và khám phá nhiều hơn về suy nghĩ và tình cảm của chính nó.

Chia sẻ bản thân với con bằng cách sử dụng các thông điệp "Bố/Mẹ" có thể là một trong những cách hữu ích nhất để làm phong phú thêm giao tiếp trong gia đình. Hãy nhớ lại rằng phương pháp

này sử dụng "Bố/Mẹ" làm xuất phát điểm và bao gồm một các diễn đạt và thông báo chân thực về cảm xúc của chính bạn và trải nghiệm của chính bạn tại thời điểm đó. Chẳng hạn, khi con bạn nói: "Con thực sự thích ở bên bố." Thay vì trả lời bằng "Thật tuyệt, con trai." bạn hãy thử nói điều gì đó như: "Khi bố nghe con nói rằng con cảm thấy thực sự tốt. Bố cũng cảm thấy giống như vậy khi ở bên con."

Lời nhắc cuối cùng của chúng tôi là hãy cố gắng tránh đặt câu hỏi theo cách đặt con bạn vào thế phòng thủ. Một cạm bẫy dễ dàng ở đây là rơi vào thói quen chỉ hỏi những câu hỏi "Tại sao" như "Tại sao con lại làm như vậy?" hoặc "Tại sao con lại đi đến đó?" Các câu hỏi "Tại sao" thường khiến hầu hết chúng ta cố gắng nghĩ ra những lí do hoặc những giải thích và có thể dễ dàng đặt chúng ta vào thế phòng thủ và khiến chúng ta đóng cửa giao tiếp. Điều tương tự chắc chắn là đúng với con cái của chúng ta. Một cách giúp con bạn nói chuyện thoải mái hơn là viết lại những câu hỏi này một cách nhẹ nhàng, có tính khám phá hơn. Thay vì "tại sao con lại làm điều đó?" bạn có thể thử một hỏi một câu gì đó như "nói thêm về những gì con đã nghĩ khi con làm điều đó ..." Thay vì "Tại sao con vẫn còn sợ hãi?" bạn có thể nghe nhiều hơn từ con bạn bằng cách hỏi "Điều gì có vẻ đáng sợ nhất đối với con bây giờ về đám cháy (trận lũ lụt, v.v.)?"

Nhắc nhở bản thân sử dụng những cách lắng nghe theo cách chăm sóc này có thể mang lại những phần thưởng phong phú cho bạn và con bạn. Lắng nghe cẩn thận là một trong những cách quan trọng nhất để xây dựng mối quan hệ mạnh mẽ, tích cực với con bạn sau một thảm họa.

Kiểu lắng nghe này cũng giúp con bạn có cơ hội lắng nghe bản thân theo những cách xây dựng và ít căng thẳng hơn. Cách bạn lắng nghe con bạn có thể giúp nó phát triển những cách lắng nghe tiếng nói bên trong của chính mình theo những cách yêu thương hơn, tự chấp nhận hơn, điều đó sẽ làm giảm đáng kể cú sốc thảm họa của nó.

Sử dụng nghệ thuật để giúp con bạn đối phó với căng thẳng

Nghệ thuật là một cách tuyệt vời để giúp con bạn đối phó với căng thẳng liên quan đến thảm họa. Phần này mô tả một vài hoạt động nghệ thuật đơn giản bạn có thể làm ngay tại nhà. Ý tưởng ở đây là cho con bạn cơ hội lấy lại quyền làm chủ bằng cách sử dụng khả năng tự nhiên của bé để sáng tạo và tự phát. Bạn sẽ cần một số vật liệu đơn giản. Đối với dự án đầu tiên, "Chiếc hộp của Em" (ME BOX), (xem Hình 1) bạn sẽ cần tìm kiếm trong nhà để có một số tạp chí cũ, một ít keo và một cái kéo, và tìm một chiếc hộp có kích thước đặc biệt hấp dẫn con bạn.

Chiếc hộp có thể nhỏ hoặc lớn. Các hộp tròn, hộp đựng bột yến mạch đặc biệt thú vị cho dự án này và bạn có thể kiếm được một cái ở đâu đó xung quanh. Cho trẻ tìm kiếm trong các tạp chí lấy ra các bức tranh đại diện cho bên trong bản thân chúng và các bức tranh sẽ đại diện cho cảm xúc và trải nghiệm ở bên ngoài bản thân chúng. Ví dụ, những mong muốn, hoặc những bí mật và những suy nghĩ hoặc những giấc mơ riêng tư có thể được đặt vào bên trong hộp. Những thứ bên ngoài như các nơi để đi đến, hình ảnh về những việc cần làm, hoặc những thứ đặc biệt thú vị có thể được đặt ở bên ngoài hộp.



Hình 1. “Chiếc hộp của Em”

Một khía cạnh khác của "Chiếc hộp của Em" này là đi săn tìm kho báu để tìm những thứ ở trong nhà và ở ngoài nhà để bổ sung vào hộp. Các hình ảnh, các mảnh vải hoặc các đồ trang sức đặc biệt quan trọng đối với trẻ, có thể được đặt bên trong hộp. Những thứ bạn tìm thấy ở bên ngoài ngôi nhà là những báu vật đặc biệt trong vườn hoặc ngoài đường phố và điều đó có thể phản ánh cách mà thế giới xung quanh đứa trẻ đã thay đổi có thể được bổ sung vào bên ngoài chiếc hộp. Bằng cách này, con bạn tạo ra cái mà chúng tôi gọi là "Chiếc hộp của Em" hoàn toàn dự đoán con bạn là ai trong thế giới của chúng.

Một phần mở rộng của ý tưởng "Chiếc hộp của Em" là đặt các hình ảnh bên trong và hình ảnh bên ngoài lên một mảnh giấy được gấp lại. Một tờ giấy đơn khổ 18" x 14" mà bạn có thể tìm thấy trong một nhà thuốc địa phương sẽ ổn cho việc này. Dán hình ảnh vào hộp hoặc giấy tờ đặc biệt thú vị với trẻ em ở hầu hết mọi lứa tuổi. Long lanh, lông vũ, ruy băng, và các mặt hàng trang trí được tìm thấy khác có thể được thêm vào để tô điểm cho dự án cắt dán hộp hoặc giấy và làm cho nó thực sự đặc biệt và biểu cảm.

Nếu bạn có một bức vẽ hoặc một số tài liệu vẽ ở quanh nhà hoặc bạn có thể nhận được chúng một cách dễ dàng, bạn có thể thử dự án tiếp theo có tên là "Một bức vẽ hay tranh vẽ về câu chuyện cổ tích ngày xưa ngày xưa" (xem Hình 2). Bắt đầu bằng cách cho con bạn chọn một nơi đặc biệt để làm việc, chẳng hạn như chiếc bàn, và chọn phương tiện nghệ thuật mà bé thích nhất. Nói với bé rằng dự án nghệ thuật này là về một vương quốc và gợi ý những lời sau đây. "Ngày xưa ngày xưa, có một vương quốc nơi có một cơn bão (trận lũ lụt, trận động đất, v.v.) và sau đó để bé lấp đầy phần còn lại của câu chuyện bằng cách vẽ hoặc sơn những hình ảnh về những gì bé

ngĩ đã xảy ra ở vương quốc này. Khuyến khích bé đưa động vật và các nhân vật tưởng tượng hoặc có thật vào trong bức vẽ hoặc tranh vẽ.



Hình 2. Một bức vẽ hay tranh vẽ về câu chuyện cổ tích ngày xưa ngày xưa

Bức tranh không cần phải là đại diện cho trải nghiệm thực tế về thẩm họa của bé. Nó cung cấp, thông qua tưởng tượng, một cách an toàn để con bạn nói về mối quan tâm của mình. Khi vương quốc giả tưởng này được tạo ra, bạn có thể đề xuất các nhân vật mà bạn nghĩ có thể hữu ích, chẳng hạn như bác sĩ hoặc y tá, cảnh sát hoặc cha mẹ, hoặc thậm chí các nhân vật tưởng tượng có thể đặc biệt hữu ích trong tình huống vương quốc giả tưởng về một thẩm họa (xem Hình 3). Một cách kiến tạo khác để tạo ra hình ảnh là bằng cách xé các mảnh giấy màu hoặc tạp chí để xây dựng các hình ảnh bằng cách dán chúng vào một mảnh giấy (xem Hình 4). Các hình dạng đơn giản như hình tròn hoặc hình tam giác có thể được sử dụng. Bạn cũng có thể thực hiện một tác phẩm điêu khắc 3 chiều hoặc một tác phẩm bằng giấy bồi về một thần linh hộ mệnh hoặc một nhân vật bảo vệ (xem Hình 5).



Hình 3. Các nhân vật hữu ích trong Vương quốc giả tưởng



Hình 4. Tạo một bức tranh bằng cách xé và dán các mảnh giấy

Một tác phẩm điêu khắc bằng giấy có thể được thực hiện bằng cách sử dụng một quả bóng có hình dạng của cơ thể. Thổi bong bóng, buộc nó lên, và chỉ cần đặt các dải giấy báo của bạn nhúng keo vào bong bóng và theo cách đó tạo thành cơ thể cơ bản. Sau này khi hình giấy bổi đã khô, bạn có thể bật bong bóng bằng ghim. Bạn có thể xây dựng hình dạng và quần áo của các nhân vật (như cánh và áo choàng và các chi tiết khác), và khuôn mặt, bàn tay và bàn chân bằng cách thêm các mẫu giấy nhỏ hoặc các mẫu giấy nhỏ nhúng vào keo dán. Các ngón tay trở nên rất lộn xộn với dự án này và cái bàn cũng vậy, vì vậy bạn sẽ cần phải phủ toàn bộ khu vực làm việc bằng giấy báo, và có thể cho bé mặc một chiếc áo khoác. Nhân vật bằng giấy bổi sẽ cần phải được để khô qua đêm. Sau khi khô, bé sẽ muốn vẽ hoặc trang trí nó để nó thực sự trở thành tài sản của bé. Bạn có thể thấy rằng bé đã biến tác phẩm điêu khắc thành một con quái vật hoặc một nhân vật đáng sợ thay vì một nhân vật bảo vệ. Quá trình biến đổi những nỗi sợ hãi bằng cách biến chúng thông qua các vật liệu nghệ thuật hoặc bằng cách chơi với chúng là một cơ chế đối phó tự nhiên của trẻ em gặp căng thẳng. Bạn có thể nhân cơ hội này khuyến khích bé tìm kiếm một lối thoát để khám phá cảm xúc và giữ an toàn cùng một lúc bằng cách cùng nhau khám phá ý tưởng đáng sợ và sau đó nghĩ đến những nhân vật an ủi thay thế mà có thể bạn thích khi còn nhỏ. Bằng cách làm cho nhân vật thoải mái trong một tác phẩm điêu khắc 3 chiều hoặc giấy bổi và trang trí nó, nó có thể được giữ trong phòng của bé để xua đuổi những con quái vật hay những cơn ác mộng đáng sợ. Về bản chất, nó có thể trở thành một người bạn đối với bé.

Trẻ em tò mò một cách rất tự nhiên về thế giới của chúng và bạn có thể làm việc với trẻ để tạo ra một tạp chí nghệ thuật về một trận động đất (trận lũ lụt, v.v.) mà sẽ chứa trải nghiệm đặc biệt của chính trẻ về thảm họa (xem Hình 6). Tạp chí nghệ thuật có thể được làm trong một tạp giấy nghệ thuật với gáy xoắn ốc và có thể bao gồm các phần có các nhãn cho các mẫu báo thực tế, nơi có thể đưa ra các bản vẽ hoặc bài thơ về những ý tưởng mà chúng đã có về thảm họa.

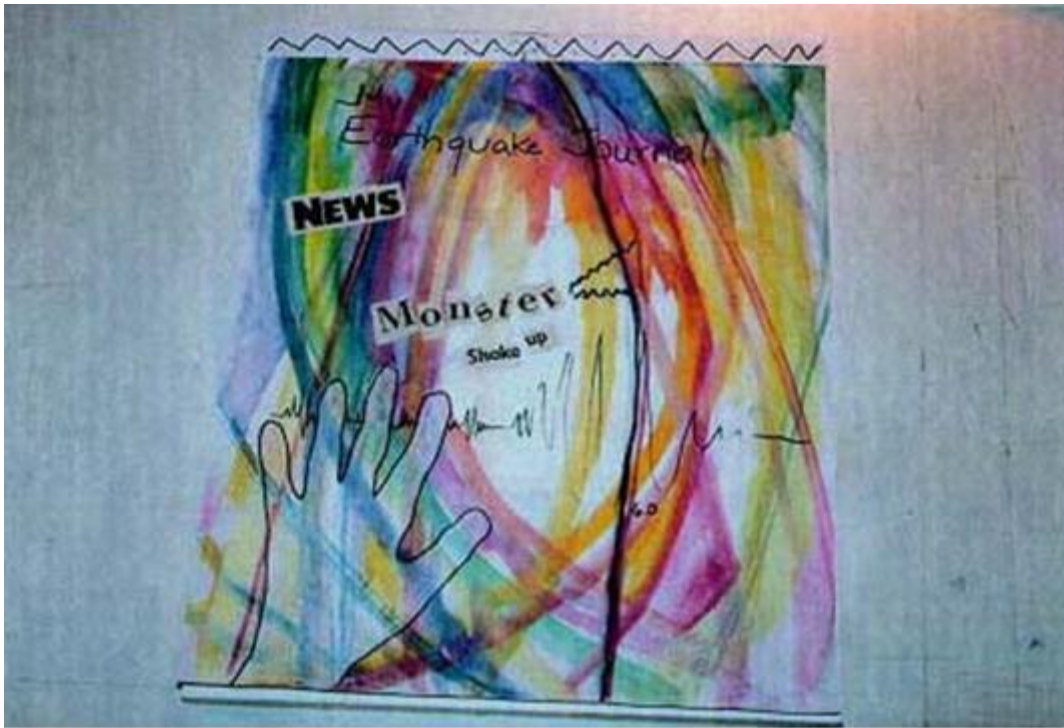


Hình 5. Thần linh hộ mệnh ba chiều hay Nhân vật bảo vệ

Một phần khác có thể bao gồm những cách mà thế giới đang được sắp xếp lại với nhau theo hướng tích cực. Chẳng hạn, cách mọi người giúp đỡ lẫn nhau và những ý tưởng mà con bạn có thể có cho những cách mà chúng có thể giúp đỡ gia đình hoặc những người khác. Một phần khác của tạp chí nghệ thuật có thể được gọi là “những ước muốn”. Điều này có thể bao gồm các bản vẽ hoặc các danh mục những ước muốn mà đưa trẻ dành cho bản thân, cho gia đình hoặc cho những người khác mà con bạn đã nghe hoặc biết. Một phần khác có thể là những tấm bản đồ hoặc các tuyến đường an toàn của ngôi nhà, về các cách giữ an toàn và các kế hoạch có thể được thực hiện để giữ an toàn trong các tình huống chẳng hạn như trong một thảm họa.

Khuyến khích trẻ trang trí bên ngoài trang bìa cho tạp chí nghệ thuật này rất quan trọng. Sơn hoặc vẽ tranh truyền tải nó như thế nào đối với chúng và rằng chúng ổn sau trận động đất là quan trọng. Trẻ em cần phải được biết rằng chúng là những người thành công và sống sót khi sống qua một thảm họa đã ảnh hưởng đến tất cả chúng ta. Chúng cần được phép xem lại cảm giác là một phần của phần lịch sử này. Tạp chí nghệ thuật là một cách để cho chúng bày tỏ cảm xúc liên quan đến thảm họa trong khi tham gia vào một dự án nghệ thuật mang tính xây dựng đòi hỏi phải sự thành thạo. Làm việc chặt chẽ với nhau trong dự án này với con cái của bạn có thể được an ủi. Trên thực tế, cả gia đình có thể tham gia và nó có thể là một dự án gia đình.

Chúng tôi hi vọng bạn sẽ thấy những gợi ý này hữu ích và chắc chắn rằng con cái bạn sẽ xây dựng các ý tưởng theo những cách độc đáo và rất sáng tạo của riêng chúng. Nghệ thuật là một cách hữu ích không chỉ để bày tỏ cảm xúc và thể hiện chúng ra bên ngoài, mà còn biến đổi chúng thông qua việc sử dụng phương tiện truyền thông theo những cách giảm căng thẳng.



Hình 6. Một Tạp chí nghệ thuật về thiên tai

Tham gia tích cực vào nghệ thuật giúp đặt một quan điểm tạm thời về kinh nghiệm cá nhân. Ví dụ, một bản vẽ về thảm họa là một cái gì đó về một sự kiện đã xảy ra trong quá khứ và nó cho phép chúng ta có cơ hội nhìn thấy một cách cụ thể, trực quan mà trên thực tế, sự kiện căng thẳng đã kết thúc. Nó cho phép trẻ em tiếp tục xem xét cuộc sống sẽ như thế nào trong hiện tại và trong tương lai. Cho phép trẻ làm công việc tự nhiên của thời thơ ấu bằng cách tạo ra các phương tiện nghệ thuật, bằng cách kiến tạo và xé nhỏ, bằng cách xây dựng và khám phá, bằng cách diễn giải bằng tay và bằng mắt, cho phép chúng thể hiện thế giới thể chất và cảm xúc của mình. Nghệ thuật là một ý tưởng tuyệt vời cho bất cứ ai, và dễ dàng thực hiện tại nhà. Và chúng tôi gợi ý rằng nó có rất nhiều niềm vui!

Cách giúp trẻ thư giãn: Mười phương pháp

Phần này mô tả 10 phương pháp hiệu quả mà bạn có thể sử dụng để giúp bé thư giãn và đối phó với căng thẳng, lo lắng hoặc sợ hãi liên quan đến thảm họa.

Phương pháp 1: Hãy tự thư giãn bản thân

Đây là phương pháp quan trọng nhất để giúp bé. Nếu bạn đang cảm thấy căng thẳng, bé có thể cảm nhận được điều này, và cũng cảm thấy căng thẳng. Nếu bạn đang cảm thấy lo lắng và căng thẳng, làm sao bạn có thể mong đợi con bạn cảm thấy thư giãn? Bằng cách tự thư giãn bản thân, bạn sẽ là tấm gương cho sự bình tĩnh cho bé. Bé sẽ có khả năng bắt chước hành vi thoải mái của

bạn. Bạn có thể học cách thư giãn bằng cách thử 10 phương pháp đối phó cho người lớn được mô tả trong Phần I của cuốn sách này.

Phương pháp 2: Thở sâu

Đây là phương pháp thư giãn của hơi thở chậm và sâu. Chỉ cho bé cách làm điều đó bằng cách chính mình thở chậm và sâu. Hít thở chậm qua mũi trong 2 giây, nín thở trong 2 giây, sau đó thở ra chậm trong 2 giây. Lặp lại nhiều lần để bé có được ý tưởng, sau đó cho bé thở cùng bạn. Yêu cầu bé âm thầm đếm từng hơi thở vào. Cùng với bé tập thở sâu trong 20 nhịp thở ra. Sau đó dừng lại và nói về cách bạn cảm thấy thư giãn như thế nào. Để giúp bé tập trung, yêu cầu bé tập trung vào việc đếm từng hơi thở vào.

Một cách khác để giúp bé tập trung vào việc hít thở sâu là yêu cầu bé nhắm mắt trong khi luyện tập. Cho bé tập thở sâu trong khi tắm nước ấm cũng có thể giúp trẻ thư giãn. Nếu bé từ 10 tuổi trở xuống, hãy tạo ra một trò chơi Thở sâu bằng cách yêu cầu bé tưởng tượng bạn là một Đại sư Khí công đang thực hành thư giãn, hoặc một Thợ lặn dưới biển sâu hoặc một Phi hành gia bảo tồn không khí. Nếu bé cảm thấy bất kì khó chịu nào khi tập thở sâu, hãy thử một phương pháp khác. Nếu bé có thể tập thở sâu, hãy hướng dẫn bé thở sâu bất cứ khi nào bé cảm thấy căng thẳng.

Phương pháp 3: Thư giãn cơ bắp

Đây là phương pháp thư giãn giúp bé thư giãn cơ bắp. Thật khó để cảm thấy căng thẳng nếu cơ bắp của bạn đang cảm thấy thư giãn.

Có 2 cách để dạy bé thư giãn cơ bắp. Thứ nhất, yêu cầu bé nghĩ từ "thư giãn" trong khi tắm nước ấm. Sau đó, sau khi tắm, hãy yêu cầu bé nghĩ từ "thư giãn" và tưởng tượng bé đang nằm trong bồn nước ấm. Thứ hai, bạn có thể chỉ cho bé cách thư giãn cơ bắp bằng cách căng hết chúng trong 5 giây, sau đó đột nhiên thư giãn chúng trong khi nghĩ từ "thư giãn". Chứng minh điều này cho bé bằng cách ngồi trên ghế với hai chân và đầu gối cùng nhau. Đặt hai tay của bạn ở hai bên đùi để bạn ép hai đầu gối vào nhau. Bây giờ, đẩy hai chân của bạn cùng nhau và đẩy đầu gối của bạn cùng nhau cho đến khi bạn cảm thấy áp lực trong cơ bắp của bạn. Tiếp tục đẩy trong 5 giây, và sau đó thả lỏng cho cơ bắp. Hãy suy nghĩ: "thư giãn" khi bạn buông tay. Hãy tưởng tượng bạn đang thư giãn và thả lỏng như một con búp bê bằng giẻ. Lưu ý sự tương phản giữa các cơ bắp của bạn đang căng thẳng và được thư giãn. Nếu bạn cảm thấy đau bất cứ lúc nào, hãy dừng lại.

Bây giờ làm điều đó với bé. Nói cho bé viết về cách làm cơ bắp của bạn cảm thấy thoải mái sau khi thả lỏng. Đây là một kĩ thuật thư giãn tốt để bé thử bất cứ khi nào bé cảm thấy căng thẳng khi đang ở nhà hoặc một mình.

Phương pháp 4: Tưởng tượng hoạt động yêu thích của bạn

Đây là phương pháp thư giãn để bé tưởng tượng ra một hoạt động yêu thích mỗi khi bé bắt đầu cảm thấy căng thẳng. Chỉ cho bé cách làm điều này bằng cách ngồi xuống với bé và tự thực hành.

Nói: "Bố/Mẹ sẽ chỉ cho con một cách thư giãn tốt bằng cách tưởng tượng một hoạt động yêu thích. Hoạt động yêu thích của bố/mẹ là ..." (Và ở đây bạn nên nói cho bé biết hoạt động yêu thích của bạn là gì. Bởi vì bạn có thể đang nằm trên bãi biển, ngồi với một con mèo hoặc con chó yêu thích, xem một môn thể thao yêu thích, bất cứ điều gì). Sau đó nhắm mắt và tưởng tượng hoạt động yêu thích của bạn trong khoảng 30 giây. Khi bạn mở mắt ra, hãy nói với bé những gì bạn tưởng tượng và điều đó khiến bạn cảm thấy thoải mái như thế nào. Tiếp theo, hãy hỏi bé hoạt động yêu thích của bé là gì mà bé muốn tưởng tượng. Yêu cầu bé nhắm mắt lại và tưởng tượng nó trong 30 giây. Khi hết 30 giây, hãy hỏi bé những gì bé tưởng tượng và liệu nó có cảm thấy thư giãn hơn không. Chúc mừng cách bé đã thực hành tốt. Tiếp theo, cả bạn và con bạn nên cùng nhau thực hành tưởng tượng hoạt động yêu thích của mình. Sau 30 giây, hãy nói về cách tưởng tượng các hoạt động yêu thích của bạn khiến bạn cảm thấy thư giãn. Nói với con bạn rằng bất cứ khi nào bé cảm thấy căng thẳng, bé có thể thư giãn bằng cách tưởng tượng hoạt động yêu thích của mình.

Phương pháp 5: Ngừng suy nghĩ

Đây là một phương pháp thư giãn mà con bạn có thể sử dụng khi học các phương pháp 2, 3 và 4. Ngừng suy nghĩ kết hợp hít thở sâu, thư giãn cơ bắp và tưởng tượng hoạt động yêu thích của bạn. Bất cứ khi nào bé bắt đầu có một suy nghĩ khó chịu về thảm họa, hoặc bất cứ điều gì, bé có thể ngừng suy nghĩ khó chịu bằng cách sử dụng phương pháp Ngừng suy nghĩ.

Hãy nói với bé: "Khoảnh khắc con bắt đầu nghĩ về một suy nghĩ khó chịu, con hãy tưởng tượng ai đó đang hét lên từ DỪNG LẠI (STOP). Sau đó hít một hơi thật sâu, chậm rãi, nghĩ từ Thư giãn, để lỏng cơ bắp như một con búp bê bằng giẻ và nghĩ về hoạt động ưa thích của con khi con tiếp tục thở chậm và sâu." Chỉ cho bé cách làm điều này bằng cách mô tả to thành tiếng từng bước khi bạn thực hiện. Hãy nói: "Bố/Mẹ sẽ chỉ cho con cách thực hiện phương pháp Ngừng suy nghĩ. OK, đây này. Đầu tiên, bố/mẹ bắt đầu nghĩ về một suy nghĩ khó chịu về thảm họa. Điều đó thật khó chịu nên bố/mẹ muốn vứt bỏ nó đi bằng cách sử dụng phương pháp Ngừng suy nghĩ. Thứ hai, bố/mẹ đang tưởng tượng một ai đó hét lên: "Ngừng lại". Thứ ba, bố/mẹ hít một hơi thật sâu, thật chậm (Bố/Mẹ: hít vào rồi thở ra thật chậm và thành tiếng ồ). Thứ tư, bố/mẹ nghĩ từ "Thư giãn" và thả lỏng cơ bắp của mình. Thứ năm, khi bố/mẹ thở chậm và sâu mười lần, bố/mẹ nghĩ đến hoạt động yêu thích của mình. "Khi bạn kết thúc, hãy nói cho bé biết phương pháp này khiến bạn cảm thấy thoải mái như thế nào. Tiếp theo, hãy yêu cầu bé nói cho bạn biết 5 bước Ngừng suy nghĩ là gì. Sửa bất kỳ lỗi nào của con. Khi bé có thể mô tả được 5 bước, hãy yêu cầu bé mô tả chúng khi bé thực hành từng bước. Một lần nữa, hãy sửa bất kỳ lỗi nào mà bé mắc phải. Chúc mừng bé về từng bước bé thực hiện tốt. Thực hành 5 bước của phương pháp Ngừng suy nghĩ một cách im lặng. Cho bé thực hành phương pháp Ngừng suy nghĩ trước mặt bạn 3 hoặc 4 lần (khoảng 1 phút mỗi lần). Hãy nói chuyện với bé về việc bé cảm thấy thư thái như thế nào sau khi bé thử Ngừng suy nghĩ. Ngừng suy nghĩ là một phương pháp bé có thể sử dụng mỗi khi bé có một ý nghĩ khó chịu khiến bé cảm thấy căng thẳng hoặc sợ hãi.

Phương pháp 6: Là huấn luyện viên của riêng mình

Đây là phương pháp thư giãn bằng cách suy nghĩ cách khích lệ những suy nghĩ cho chính mình. Bạn tự cho mình một "lời cổ vũ (pep talk)" theo cách mà một huấn luyện viên giỏi có thể đưa ra "lời cổ vũ" để tăng cường tinh thần của một đội trước một trận đấu lớn.

Hãy tâm sự với bé theo cách này: "Mỗi khi con bắt đầu cảm thấy căng thẳng hoặc sợ hãi, hãy giả vờ rằng con là huấn luyện viên của đội bóng yêu thích của con và tự cổ vũ mình. Hãy tự nghĩ cho bản thân những suy nghĩ tích cực như:

"Mình có thể làm được việc đó."

"Hãy thư giãn, mọi thứ sẽ ổn thôi."

"Hãy bình tĩnh."

"Mình có thể xử lý được việc này."

"Hãy thở chậm và và thoải mái."

"Mình đã thành công trước đây."

"Cha mẹ mình sẽ tự hào về mình."

Chỉ cho bé cách làm điều này bằng cách tự làm. Hãy nói: "Hãy xem bố/mẹ thử nó. OK, bố/mẹ bắt đầu cảm thấy căng thẳng vì vậy bố/mẹ biết đây là một dấu hiệu cho thấy mình nên bắt đầu làm huấn luyện viên của riêng mình và nói chuyện với chính mình. Mình có thể xử lý được việc này .. Hãy thư giãn ... Mình có thể làm được việc đó Hãy thở chậm và thoải mái ... Bình tĩnh ... Mình đã thành công trước đây Gia đình mình sẽ tự hào về mình ... ". Chia sẻ với bé cảm giác cách là huấn luyện viên của riêng mình làm cho bạn cảm thấy thư giãn hơn như thế nào. Tiếp theo, yêu cầu bé mô tả to thành tiếng từng bước trong phương pháp Là Huấn luyện viên của riêng mình khi bé thử nó trước mặt bạn. Sửa bất kì lỗi nào bé mắc phải và chúc mừng bé về những phần bé đã làm tốt. Tiếp theo, hãy yêu cầu bé âm thầm thực hành phương pháp làm huấn luyện viên của mình trước mặt bạn trong 2 phút. Hãy nói về việc thực hành đã diễn ra như thế nào và hỏi bé những lời cổ vũ mà bé tự cổ vũ mình. Chúc mừng bé đã trở thành một huấn luyện viên giỏi. Hãy bảo bé thử phương pháp này bất cứ khi nào bé cảm thấy căng thẳng. Bạn có thể muốn viết ra một tấm thẻ nhỏ một số cách diễn đạt huấn luyện tích cực mà con bạn muốn sử dụng. Nói với bé rằng bé có thể mang tấm thẻ này trong túi và đọc nó bất cứ khi nào bé cần một lời nhắc về những cách diễn đạt huấn luyện tích cực của bé.

Phương pháp 7: Kỹ thuật "Có ... Nhưng"

Đây là phương pháp thư giãn để chỉ cho bé một cái gì đó tích cực về một tình huống mà bé cho là tiêu cực. Nếu bé nói: "Con sợ bố/mẹ sẽ nhiễm Virus Corona và sẽ chết, bạn có thể nói: Không chắc là bố/mẹ sẽ bắt được con Virus Corona vì bố/mẹ đang sử dụng phương pháp giãn cách xã hội và xoa tay bằng chất khử trùng. Phần lớn những người bị bệnh Virus Corona đều khỏi. Vì vậy, nếu bố/mẹ bị bệnh, sẽ có cơ hội rất tốt để bố/mẹ bình phục và ổn. Nếu bé nói: "Trận động đất (vụ hỏa hoạn, v.v.) đã giết chết nhiều người", bạn có thể nói: "Đúng, điều đó là sự thật, nhưng nhiều người không bị chết và hầu hết mọi người không bị tổn hại gì cả con ạ." Nếu bé nói: "Những

kẻ khủng bố sẽ phá hủy thành phố của chúng ta”, bạn có thể nói “Những kẻ khủng bố đã tấn công một thành phố nhưng không có cuộc tấn công nào nữa và chúng ta vẫn an toàn ở đây.” Nếu bé nói: "Con sợ sẽ có một trận lụt (một cơn lốc xoáy, v.v.) khác và con sẽ không biết tìm bố/mẹ ở đâu", thì bạn hãy nói: "Đúng, có thể có một thảm họa khác, nhưng ngay cả khi chúng ta đã cách nhau một chút, bố mẹ sẽ tìm thấy con và ở bên nhau" (và sau đó bạn có thể thảo luận về một kế hoạch gia đình về cách tất cả các thành viên trong gia đình gặp nhau nếu các bạn tạm thời bị xa cách).

Để sử dụng phương pháp "Có ... Nhưng" này, bạn phải thừa nhận rằng sự kiện đáng sợ mà con bạn đã mô tả có một phần đúng, sau đó bạn chỉ ra điều gì đó tích cực mà bé đã bỏ qua. Đây là một cách để cho bé hi vọng và giảm căng thẳng.

Phương pháp 8: Kể chuyện cho nhau

Đây là một cách tiếp cận đặc biệt hữu ích với trẻ nhỏ dưới 10 tuổi. Hãy yêu cầu con kể cho bạn một câu chuyện về thảm họa. Nếu câu chuyện của bé có một kết thúc đáng sợ, bạn có thể kể lại câu chuyện, nhưng hãy cho câu chuyện một kết thúc có hậu. Đặt người hùng yêu thích của bé vào câu chuyện và mô tả cách người hùng đó giúp bé đối phó thành công. Đối với con trai, bạn có thể nói: "... và Người nhện cùng với con dẫn những bạn khác đến nơi an toàn." Con chỉ ra một chiếc điện thoại tới Người nhện và cùng nhau các bạn gọi điện cho bố mẹ. Người nhện nói với con: "Bạn có lòng can đảm rất lớn. Tôi may mắn khi có bạn ở bên tôi." Đối với con gái, bạn có thể nói: "Cùng với Người phụ nữ tuyệt vời, con rời trường và đi bộ về nhà. Người phụ nữ tuyệt vời chúc mừng con về sự dũng cảm của con và con về nhà và tất cả chúng ta cùng với Người phụ nữ tuyệt vời ngồi bên cạnh con." Đây chỉ là những ví dụ ngắn gọn để cung cấp cho bạn ý tưởng. Bạn có thể tạo nên những câu chuyện dài hơn trong đó người hùng của bé giúp đỡ bé và chúc mừng bé về lòng dũng cảm của chúng.

Phương pháp 9: Khen thưởng sự dũng cảm và bình tĩnh

Đây là phương pháp nhận thấy những khoảnh khắc khi con bạn hành động một cách dũng cảm hoặc bình tĩnh và sau đó khen ngợi bé. Nếu bé đã rất lo lắng, hãy đợi một lát khi bé lặng lẽ xem TV (hoặc bình tĩnh thực hiện một hoạt động khác) và nói: Bố/Mẹ rất tự hào về cách con thư giãn. "Nếu bé sợ đi học và xa lánh bạn bè, nhưng đi học một hoặc hai lần, bạn hãy nói: "Bố/Mẹ rất tự hào về con đường con đi đến trường hôm nay. Con đã rất dũng cảm." Đừng làm ồn ào về thực tế rằng bé đã hành động căng thẳng, lo lắng hoặc sợ hãi. Những cảm giác này là tự nhiên. Hãy tìm những hành vi thậm chí rất nhỏ bé của con bạn thể hiện sự bình tĩnh và khen ngợi chúng: "Bố/Mẹ rất tự hào về việc con đã không khóc khi bố/mẹ đưa con đến trường hôm nay. Con là một cô gái rất dũng cảm." Con bạn đánh giá cao lời khen của bạn và sẽ muốn hành động thậm chí dũng cảm và bình tĩnh hơn.

Phương pháp 10: Sách dành cho trẻ em nói về đối phó với nỗi sợ hãi

Bạn có thể giúp bé thư giãn bằng cách đưa cho bé một cuốn sách để đọc có một câu chuyện về những đứa trẻ khác đối phó hiệu quả với nỗi sợ hãi và những tình huống đáng sợ.

Một số cuốn sách dành cho trẻ em nói về nỗi sợ hãi của trẻ nói chung là:

Crist, James J. (2004). [What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids \(Phải làm gì khi bạn sợ hãi và lo lắng: Sách hướng dẫn dành cho trẻ em\)](#). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). [David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety \(David và Quái vật lo lắng: Giúp trẻ em đối phó với lo âu\)](#). Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). [What's in the Dark? \(Cái gì trong bóng tối?\)](#). New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). [12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety \(12 Quái vật gây phiền nhiễu: Tự chuyện dành cho trẻ em lo âu\)](#). Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). [Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary \(Alex và những điều đáng sợ: Một câu chuyện giúp những đứa trẻ đã trải qua điều gì đó đáng sợ\)](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Viorst, Judith (1987). [My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things \(Mẹ em nói chúng không phải là những thầy ma, những con ma, những con ma cà rồng, những ác quỷ, những quái vật, những con yêu tinh, hoặc những thứ xấu xa\)](#). New York, NY: Simon & Shuster

và ba cuốn sách đề cập đến những nỗi sợ hãi của trẻ em về cái chết là:

Buscaglia, Leo (1982). [The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages \(Sự sụp đổ của chiếc lá Freddie: Một câu chuyện đời dành cho mọi lứa tuổi\)](#). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). [The memory box: A book about grief \(Hộp kỉ ức: Một cuốn sách về sự đau buồn\)](#). MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). [I Miss You: A First Look at Death \(Tôi nhớ bạn: Cái nhìn đầu tiên về cái chết\)](#). Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

Trang web về cửa hàng sách của bạn hoặc cửa hàng sách hoặc thư viện địa phương sẽ có nhiều sách khác có thể giúp con bạn đối phó với nỗi sợ hãi. Bạn nên thoải mái hỏi người quản lí thư viện hoặc quản lí hiệu sách của bạn để nhận được gợi ý và sau đó tự đọc những cuốn sách để xem chúng có phù hợp với con bạn không.

Bạn có thể muốn thử một vài trong số các phương pháp này để giúp con bạn thư giãn. Chọn những phương pháp mà bạn cảm thấy tự tin nhất và thử chúng trước. Nhưng hãy nhớ điều quan trọng nhất là: bạn cần được thư giãn bản thân trước.

Phương pháp 11: Tham gia vào các hoạt động vui chơi

Thông thường trong một thảm họa, để an toàn, điều quan trọng là phải có mọi người ở nhà. Điều này đặc biệt như vậy trong một đại dịch như đại dịch Virus Corona. Cha mẹ thường không biết làm thế nào để giúp con cái họ đối phó với sự nhàm chán và không có khả năng ra ngoài. Karen Wood Peyton đã viết một cuốn sách hữu ích có nhan đề là: [Các gia đình trên trận tuyến gia đình: Các hoạt động nhằm khuyến khích sự phát triển và sinh trưởng của con bạn trong một đại dịch](#). Cuốn sách (tại văn bản này) có sẵn miễn phí trên Amazon. Cuốn sách này gồm hơn 100 hoạt động bạn có thể làm với con của bạn. Cuốn sách được chia thành 9 phần:

Các hoạt động xã hội quanh nhà (ví dụ: Tổ chức một đêm chơi các trò chơi trong gia đình; Tổ chức một buổi dạ hội trang phục trong gia đình).

Các hoạt động vận động tổng thể quanh nhà (ví dụ: Tổ chức săn tìm người đổ rác trong gia đình; Tổ chức một buổi tập thể dục trong gia đình).

Các hoạt động vận động tinh tế xung quanh nhà (ví dụ: Chơi các trò chơi trên bảng; Chơi các trò chơi với các khối).

Các hoạt động ẩm thực thú vị (ví dụ: Hãy thử nghiệm vị giác nhắm mắt; Hãy đăng cai tổ chức một bữa tiệc quốc tế).

Thời gian học tập (ví dụ: Tổ chức một buổi trình diễn và kể chuyện; Đi thăm “Bảo tàng”).

Ánh sáng, máy quay, trình diễn! (ví dụ: Thực hiện một chương trình tài năng; Xem các bộ phim cũ).

Tạo và sáng tạo các hoạt động (ví dụ: Xây dựng một pháo đài; Tạo và minh họa một cuốn sách).

Hoạt động ngoài trời (ví dụ: Thu thập những chiếc lá; Chơi trò chơi thẻ đóng băng).

Các hoạt động tự chăm sóc (ví dụ: Dinh dưỡng; Vệ sinh; Ngủ).

Ưu điểm của việc tham gia vào các hoạt động này là nhiều trong số những hoạt động này thu hút cả gia đình vào làm một việc gì đó thú vị và mang tính giáo dục, giúp họ xao lãng khỏi sự căng thẳng.

Phương pháp 12: Họp gia đình

Khi có căng thẳng trong một gia đình, thì trẻ em là người bị ảnh hưởng. Tổ chức một cuộc họp gia đình có thể là một cách hiệu quả để quản lý những căng thẳng và những sự khác biệt, ví dụ: các thành viên trong gia đình tranh cãi về việc xem chương trình truyền hình nào; những bất đồng về bữa ăn hoặc giờ đi ngủ; bất kì vấn đề nào mà một thành viên trong gia đình không đồng ý với các thành viên khác trong gia đình. Một cuộc họp gia đình là một cuộc họp có sự tham gia của tất cả các thành viên gia đình được ngồi thành một vòng tròn. Cuộc họp gia đình thường được tổ chức một lần một tuần (hoặc khoảng thời gian ngắn hơn nếu những bất đồng thường xuyên xảy ra, ví dụ, hai lần một tuần) và trong khoảng thời gian giới hạn (1 giờ cho một gia đình lớn, 30 phút cho một gia đình nhỏ).

Một phụ huynh (hoặc bố hoặc mẹ) bắt đầu bằng cách mô tả các quy tắc cơ bản cho Cuộc họp gia đình:

a) Mọi thành viên đều có cơ hội được nói.

b) Không được phép gọi tên, chửi thề, hoặc la hét.

c) Mỗi thành viên trong gia đình được nói lần lượt trong 2-3 phút về một số vấn đề quan tâm.

d) Có một sự nhấn mạnh vào việc cố gắng hiểu mối quan tâm của từng thành viên trong gia đình và tìm giải pháp cho mọi vấn đề.

e) Giấy phép của Người nói, chẳng hạn như một con thú nhồi bông hoặc một quả bóng, được đưa cho người nói để giữ như một lời nhắc nhở với thành viên trong gia đình rằng chỉ người đang giữ giấy phép mới được phép nói.

Sau khi thành viên gia đình có Giấy phép của Người nói đã chia sẻ mối quan tâm của họ trong tối đa 3 phút (một thành viên trong gia đình nên là người chấm thời gian), Giấy phép của Người nói sẽ chuyển đến người bên phải, người sau đó có thể nói đến 3 phút nếu muốn hoặc có thể chuyển Giấy phép của Người nói sang người khác ở bên phải. Việc nói theo lượt này tiếp tục cho đến khi hết thời gian cho Cuộc họp gia đình. Ví dụ sau đây về Cuộc họp Gia đình dành cho một gia đình mà người mẹ và người cha đã yêu cầu Cuộc họp Gia đình để thảo luận về cuộc tranh luận giữa con trai (10 tuổi) và em gái (8 tuổi).

Mẹ: Mẹ muốn bắt đầu Cuộc họp Gia đình của chúng ta. Xin hãy nhớ các quy tắc: tất cả chúng ta cần nói một cách tôn trọng: không la hét, không gọi tên, không chửi thề. Mục tiêu của chúng ta là lắng nghe những mối quan tâm và quan điểm của từng thành viên trong gia đình và cố gắng nghĩ ra giải pháp cho mọi vấn đề.

Bố: Chúng ta là một gia đình và những gì ảnh hưởng đến một trong số chúng ta ảnh hưởng đến tất cả chúng ta. Hãy nhớ rằng chỉ người cầm Giấy phép của Người nói – chúng ta sẽ sử dụng quả bóng này – mới được phép nói và có thể nói trong tối đa 3 phút.

Mẹ: (chuyển quả bóng cho con gái). OK, tại sao con lại không bắt đầu và nói với mọi người về bất kỳ mối quan tâm nào của con.

Con gái: (cầm quả bóng) Cứ khi nào con xem TV, thì anh ấy (chỉ vào anh trai) bước vào và chuyển kênh.

Con trai: Không, con có làm thế đâu!

Mẹ: Con trai, con phải đợi đến lượt mình chứ. Chỉ người cầm quả bóng mới được nói. Con gái, hãy tiếp tục đi.

Con gái: Chương trình yêu thích của con là vào thứ Tư lúc 5 giờ chiều và ngày hôm qua trong khi con đang xem, anh ấy đã giật lấy điều khiển TV và chuyển kênh để xem chương trình cảnh sát. Con nói anh chuyển kênh trở lại và anh í chỉ la hét vào con.

Mẹ: Cảm ơn con đã chia sẻ cảm xúc của con. Điều đó chắc hẳn đã làm con khó chịu. Bây giờ con hãy chuyển quả bóng cho anh đi. Con trai, bây giờ đến lượt con nói.

Con trai: Không công bằng! Em í chỉ xem phim hoạt hình thôi. Chương trình của con là về thể thao và nó chiếu cùng lúc và nó quan trọng hơn. Và con lớn tuổi hơn em!

Mẹ: Cảm ơn con đã chia sẻ cảm xúc của con. Hãy chuyển quả bóng cho bố. Bố, đến lượt anh.

Bố: Bố nghĩ chúng ta cần một giải pháp hiệu quả cho cả hai anh em. Bố khuyên chúng ta nên ghi lại cả hai chương trình mỗi tuần và sau đó mỗi đứa có thể mở lại vào một thời điểm khác nhau. (Chuyển bóng sang người mẹ).

Mẹ: Mẹ có thể thấy một vấn đề: nếu cả hai con muốn xem lại chương trình của mình cùng một lúc thì sao? (Chuyển quả bóng cho con gái).

Con gái: Nếu chúng ta thay phiên nhau xem thì sao? Con có thể xem chương trình của con vào một ngày và anh ấy có thể xem chương trình của anh ấy vào một ngày khác. (Chuyển bóng cho anh trai).

Con trai: Con có thể viết những ngày có chương trình trên một tờ giấy và ghi tên chúng con vào những ngày khác nhau để chúng con biết đó là lượt của mình. (Chuyển quả bóng cho mẹ).

Mẹ: Thời gian của chúng ta cho Cuộc họp Gia đình đã gần hết. Điều này nghe có vẻ là một giải pháp tốt! Có phải tất cả mọi người đồng ý rằng chúng ta hãy thử giải pháp này không? (Mọi người đồng ý). Khi chúng ta có Cuộc họp Gia đình tiếp theo, chúng ta có thể nói về việc thử giải pháp này đã diễn ra như thế nào.

Ưu điểm của việc tổ chức Cuộc họp Gia đình là nó cho phép các vấn đề gia đình được chia sẻ theo cách có cấu trúc nhằm ngăn chặn bất kì thành viên nào trong gia đình độc quyền cuộc trò chuyện. Có nhiều cách khác để tổ chức một Cuộc họp Gia đình. Một cuốn sách hữu ích về việc tổ chức các Cuộc họp Gia đình thuộc loại này là: Cẩm nang Họp Gia đình: Ở đây dành cho nhau, Lắng nghe nhau (Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other).

PHẦN 3: SÁCH BỔ SUNG, VIDEO VÀ TÀI NGUYÊN INTERNET

Hai cuốn sách dành cho các bậc cha mẹ / người giám hộ về việc giải quyết nỗi sợ hãi của trẻ em là:

Chansky, Tamar E. (2004). [Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias \(Giải phóng trẻ khỏi nỗi lo âu: Các giải pháp thiết thực, mạnh mẽ để vượt qua những sợ hãi, lo lắng và ám ảnh của trẻ\)](#). New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). [Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children \(Các giai đoạn trong cuộc sống: Cách hay để giải thích về cái chết cho trẻ em\)](#). Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

Chỉ dành cho người lớn

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). [*Coping With Public Tragedy \(Living With Grief \(Đối phó với bi kịch công cộng \[Sống với sự đau buồn\]\)*](#). New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). [*A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas \(Một sự kiện bất ngờ: Đối phó với những thảm họa và tổn thương nghiêm trọng\)*](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Tài nguyên Internet bổ sung: Các trang web và video

Dưới đây là danh mục các trang web mô tả các cách giúp trẻ em đối phó với căng thẳng.

Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (from MercyCorps) (**Giúp trẻ vượt qua khủng hoảng: Lời khuyên dành cho các bậc cha mẹ và người chăm sóc trẻ** [từ MercyCorps]) <https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development) (**Giúp trẻ em đối phó với khủng hoảng: Chỉ dành cho các bậc cha mẹ** [từ Viện sức khỏe trẻ em và phát triển con người Eunice Kennedy Shriver]) https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (from American School Counselor Association) (**Giúp đỡ trẻ em trong thời kì khủng hoảng** [từ Hiệp hội cố vấn trường học Hoa Kỳ]) <https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles) (**Ứng phó với khủng hoảng** [từ Dự án sức khỏe tâm thần về trường học tại Đại học California, Los Angeles]) <http://smhp.psych.ucla.edu>

Age-related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network) (**Các phản ứng liên quan đến độ tuổi đối với một sự kiện tổn thương** [từ Mạng lưới quốc gia về căng thẳng tổn thương ở trẻ em]) http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf

School safety and crisis (from National Association of School Psychologists) (**An toàn và khủng hoảng học đường** [từ Hiệp hội các nhà tâm lý học học đường quốc gia]) <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

The child survivor of traumatic stress (Đưa trẻ sống sót sau căng thẳng tổn thương)
<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Coping with emotions after a disaster (Đối phó với những cảm xúc sau thảm họa)
<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

Videos

Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations) (***Giúp trẻ đối phó với các tình huống khủng hoảng*** [Nhà tâm lý học học đường Ted Feinberg thảo luận về cách giúp trẻ em đối phó với các tình huống khủng hoảng]) <http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>.

Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri) (***Giúp trẻ đối phó với các phương tiện truyền thông về thảm họa*** ([từ Trung tâm thảm họa và khủng hoảng cộng đồng, Đại học Missouri]) <https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters). (***Giúp trẻ em đối phó với thảm họa tự nhiên*** [Tiến sĩ Ryan Denney, nhà tâm lý học được cấp phép, đưa ra lời khuyên về cách cha mẹ có thể giúp trẻ đối phó với thảm họa thiên nhiên]) <https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVfw>

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital). (***Tâm sự với trẻ về thảm họa, cái chết, tin bị thảm và về cái chết*** [Thông tin quan trọng về việc giúp trẻ đối phó với tin đau buồn và phiền muộn từ Bác sĩ Bob Hilt, Giám đốc dịch vụ cấp cứu tâm thần tại Bệnh viện Nhi Seattle]) <https://www.youtube.com/watch?v=d3v4Zyirhls>.

Phần kết luận

Bạn có thể muốn thử một vài trong số các phương pháp này để giúp trẻ thư giãn. Chọn những người mà bạn cảm thấy tự tin nhất và thử chúng trước. Nhưng hãy nhớ điều quan trọng nhất: trước tiên bạn cần được thư giãn. Nếu, sau khi đọc cuốn cẩm nang này và thử một vài phương pháp, bạn thấy rằng bạn hoặc trẻ vẫn rất căng thẳng, thì chúng tôi khuyên bạn nên tham khảo ý kiến của một chuyên gia sức khỏe tâm thần có trình độ.

Giới thiệu về tác giả

Tiến sĩ Valerie Appleton

Tiến sĩ Appleton có bằng Tiến sĩ giáo dục về Tâm lý giáo dục từ Đại học San Francisco. Bà là một trong những thực tập sinh tiến sĩ đầu tiên làm việc tại Trung tâm tư vấn cộng đồng phát triển gia đình và trẻ em thuộc Đại học San Francisco. Tiến sĩ Appleton là giáo sư và Trưởng khoa tại Đại học Đông Washington ở Cheney, Washington, nơi bà dạy trị liệu nghệ thuật. Bà cũng là cố vấn cho nhiều nhà trị liệu nghệ thuật khác, những người ca ngợi phong cách giảng dạy độc đáo của bà. Các ấn phẩm của bà bao gồm: “Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma” (Những đại lộ hi vọng: Trị liệu nghệ thuật và giải quyết tổn thương), “An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting”, “Team building in educational settings” (Một giao thức trị liệu nghệ thuật cho bối cảnh tổn thương y học: Xây dựng đội ngũ trong các môi trường giáo dục), “School crisis intervention: Building effective crisis management teams” (Can thiệp vào khủng hoảng học đường: Xây dựng đội ngũ quản lý khủng hoảng hiệu quả), và “Using art in group counseling with Native American youth.” (Sử dụng nghệ thuật trong tư vấn cho nhóm với giới trẻ người Mỹ bản địa). Chúng tôi rất buồn khi thông báo về sự ra đi đột ngột của bà vào năm 2005. Chúng tôi rất biết ơn Tiến sĩ Appleton vì đóng góp trị liệu nghệ thuật độc đáo của bà vào cẩm nang *Sốc thảm họa: Đối phó với căng thẳng cảm xúc trong một thảm họa lớn*.

Tiến sĩ Brian Gerrard

Brian Gerrard có bằng Tiến sĩ Xã hội học từ Đại học New South Wales, Sydney, Úc và Tiến sĩ Tâm lý tư vấn từ Đại học Toronto. Ông là giảng viên danh dự thuộc Đại học San Francisco, nơi ông đã phát triển chương trình thạc sĩ MFT và trong 14 năm làm Điều phối viên chương trình MFT. Định hướng của ông nhấn mạnh vào sự tích hợp của các hệ thống gia đình và phương pháp giải quyết vấn đề. Ông là một nhà quản lý giàu kinh nghiệm và đã ba lần làm Trưởng bộ môn Tâm lý tư vấn về USF. Hiện tại, ông là thành viên của Hội đồng quản trị, Trung tâm phát triển gia đình và trẻ em thuộc Đại học San Francisco. Trung tâm, được đồng sáng lập bởi Tiến sĩ Gerrard, trong nhiều năm đã quản lý chương trình Tư vấn gia đình dựa trên trường học lâu nhất và lớn nhất thuộc loại này ở Hoa Kỳ. Chương trình nhiệm vụ khả dĩ của Trung tâm đã phục vụ hơn 20.000 trẻ em và gia đình tại hơn 70 trường học trong khu vực Vùng vịnh. Tiến sĩ Gerrard cũng là Chủ tịch Viện Tư vấn dựa trên gia đình và Giám đốc chuyên đề cho Chuyên đề Đại học Oxford về tư vấn gia đình dựa vào trường học. Hiện tại, Tiến sĩ Gerrard là Giám đốc hành chính và là thành viên cơ yếu của Viện nghiên cứu xã hội phương Tây tại Berkeley, California. Ông là biên tập viên cao cấp của cuốn sách “School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner’s Guide” (Tư vấn gia đình dựa trên trường học: Hướng dẫn học viên thực hành liên ngành) (Routledge, 2019). Brian sống ở Florida với hôn thê Olive, và với nhiều con mèo hơn là ông sẵn sàng chấp nhận.

Tiến sĩ Suzanne Giraud

Tiến sĩ Suzanne Giraud là Giám đốc lâm sàng thuộc Trung tâm phát triển trẻ em Kalmanovitz, Khoa nhi tại Trung tâm Y tế Thái bình dương thuộc Đại học California. Bà là nhà tâm lý học làm việc với trẻ em, thiếu niên, thanh niên và gia đình và hoạt động tích cực trong các chương trình y tế cộng đồng của Trung tâm Y tế trong hơn 25 năm qua. Ngoài ra, bà còn phục vụ trong Ủy ban gia đình và trẻ em ở San Francisco trong 12 năm, hiện là thành viên của Ủy ban y tế San Francisco, là thành viên của Học viện DeMarillac, trong ban cố vấn của Đại học Y San Francisco. Tiến sĩ Giraud đã phục vụ trong hội đồng của nhiều tổ chức phi lợi nhuận bao gồm Trung tâm gia đình Hamilton, Xa gia đình từ những người vô gia cư, và các tổ chức Công giáo từ thiện, Những người ủng hộ Coleman. Tiến sĩ Giraud đã có nhiều bài thuyết trình và tham gia nghiên cứu trong các lĩnh vực giáo dục, sức khỏe, phát triển trẻ em và sức khỏe tâm thần / hành vi. Bà đã được vinh danh vì những đóng góp của bà với Giải thưởng Anh hùng địa phương của Ngân hàng Hoa Kỳ, Giải thưởng các giám đốc và giải thưởng phụ nữ quận của năm hội đồng lập pháp tiểu bang lần thứ 12 thuộc Trung tâm y tế Thái bình dương California. Tiến sĩ Suzanne Giraud là người San Franciscan bản địa và sống ở thành phố cùng với hôn phu của bà.

Tiến sĩ Emily S. Girault

Emily Girault có bằng Tiến sĩ giáo dục tại Đại học Stanford. Bà là giảng viên danh dự của bộ môn Tâm lý tư vấn tại Đại học San Francisco. Bà đã dạy các khóa học về Tư vấn nhóm, Trị liệu gia đình, Tính cách và Nghiên cứu thực địa về hôn nhân và gia đình. Tiến sĩ Girault có công trong việc phát triển Chương trình trị liệu hôn nhân và gia đình ngoài trường đầu tiên của bộ môn Tâm lý tư vấn ở Palo Alto, California, chương trình trở thành hình mẫu cho 4 chương trình ngoài trường của Đại học Stanford. Bà cũng là người đồng sáng lập Trung tâm phát triển gia đình và trẻ em của Đại học San Francisco. Trong nhiều năm Trung tâm đã quản lý chương trình Tư vấn gia đình dựa trên trường học, một chương trình lớn nhất dài nhất ở Hoa Kỳ. Chương trình Nhiệm vụ khả dĩ của Trung tâm đã phục vụ hơn 20.000 trẻ em và gia đình tại hơn 70 trường học thuộc khu vực Vùng vịnh. Tiến sĩ Girault là thành viên sáng lập của Viện tư vấn gia đình dựa trên trường học và có vai trò quan trọng trong việc phát triển Hội nghị chuyên đề Oxford về Tư vấn gia đình dựa trên trường học. Bài viết đồng tác giả của bà "Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change" (Các cuộc hội thảo về nhân sự tài nguyên: Một cách tiếp cận nhóm để thay đổi giáo dục) đã được công bố trên tạp chí Social Education (Giáo dục xã hội). Các mối quan tâm nghiên cứu của Tiến sĩ Girault thuộc các lĩnh vực tư vấn gia đình dựa trên trường học, dạy học phản chiếu, và kiểu tâm lý (Chỉ số kiểu tâm lý Myers-Briggs).

Tiến sĩ Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer có bằng Tiến sĩ giáo dục về Tâm lý học tư vấn từ Đại học San Francisco. Bà đã là giảng viên phụ trợ tại Đại học San Francisco trong Chương trình sau đại học về Tâm lý tư vấn từ năm 1989 đến 2018. Bà phục vụ như một chuyên gia tư vấn và chuyên gia về bệnh viện Mid-Peninsula Pathways từ năm 1990 đến 2005, thiết kế và tạo điều kiện cho các nhóm

nhà tế bần và cung cấp các khoá đào tạo tại chức cho các bệnh viện và nhân viên điều dưỡng tại Vùng vịnh. Bắt đầu từ năm 2006, Tiến sĩ Shaffer trở thành một nhà tư vấn và nhân viên lâm sàng tại Kara, một cơ quan tư vấn về đau buồn phi lợi nhuận cung cấp hỗ trợ về sự đau buồn và tổn thương cho các cá nhân gia đình và trẻ em ở Palo Alto, California. Bà là Giám đốc dịch vụ lâm sàng cho cơ quan từ năm 2006 - 2020. Từ năm 2011 đến 2016 bà đã tham gia vào Đội quản lý sự cố căng thẳng quan trọng nâng cao ở Vùng vịnh (CISM), tạo điều kiện cho các cuộc phỏng vấn và những can thiệp khủng hoảng trong các môi trường khác nhau bao gồm trường học, cơ quan và nơi làm việc khắp khu vực Vùng vịnh. Trong 30 năm qua, bà đã duy trì việc thực hành lâm sàng tư nhân tại Menlo Park, California. Hiện tại bà đang làm việc với các cá nhân, thanh niên và các gia đình cũng như tạo điều kiện cho các nhóm người goá phụ lớn tuổi và goá phụ trẻ tuổi, con gái đau buồn vì mất mẹ, và các nhóm khác liên quan đến chữa lành sau tổn thương và mất mát phức tạp.

Xin vui lòng cung cấp cho chúng tôi thông tin phản hồi về *Sốc thảm họa: Cách đối phó với căng thẳng cảm xúc trong một thảm họa lớn* bằng cách gửi e-mail đến Tiến sĩ Brian Gerrard tại địa chỉ gerrardb@usfca.edu. Bạn có thể giúp chúng tôi bằng cách cho chúng tôi biết những cách tiếp cận trong cuốn sách đã giúp bạn hoặc con bạn nhiều nhất và cho chúng tôi bất kì đề xuất về nào để cải thiện cuốn sách *Sốc thảm họa*.