

Giúp Trẻ em Ứng phó với Thảm họa

Release Date: Th11 24, 2020

Thảm họa gây ra thay đổi lớn trong cuộc sống của các nhân. Phụ huynh và người giám hộ có thể muốn xem xét các cách tiếp cận con cái của họ khi các em ứng phó với những thay đổi trong cuộc sống của mình ở nhà và trường do các cơn Bão Laura và Delta.

Giới quy tắc các Tác động Tinh thần của một Thảm họa

Những trẻ em đã trải qua sự mất mát và phá hủy, hoặc những trẻ đã xem nó trên truyền hình có thể cảm thấy đau buồn. Trẻ em có thể bắt đầu nuôi, thay đổi yêu thích hoặc thay đổi yêu thích khác. Trẻ em cần được trấn an rằng cảm giác đau buồn là bình thường và được khuyến khích để thảo luận về cảm xúc của các em.

Trẻ em có thể có những quan ngại mà các em không thể bày tỏ rõ ràng. Phần này của các em có thể khác nhau, tùy thuộc vào tuổi, những có một số phần chung với việc cùng chung. Những dấu hiệu của lo lắng ở trẻ em có thể cần được giúp đỡ để ứng phó sau các trận bão gây ảnh hưởng bao gồm:

Trẻ em từ 5 đến 6 tuổi: Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể có cấu trúc hèn, khóc nhiều hơn bình thường, và cần được an ủi nhiều hơn trước khi thảm họa xảy ra. Trẻ em mới non và mới giáo có thể cảm thấy vô vọng và sợ hãi vì xa cách cha mẹ. Các em có thể mút ngón tay cái hoặc tè dầm trên quần.

Trẻ em từ 7 đến 10 tuổi: Những đứa trẻ lớn hơn có thể trẻ nên bày tỏ tâm tư về thảm họa và muốn nói về nó liên tục. Các em có thể lo sợ thảm họa sẽ xảy ra một lần nữa và có thể có cảm xúc tức giận hoặc buồn bã mạnh mẽ. Trẻ em có hành vi bốc phát có thể đang bày tỏ sự đau buồn và tổn thương. Một đứa trẻ có thể có xu hướng chúng không có cảm xúc. Cảm giác tê liệt này có thể là một lá chắn cảm xúc để tránh khi bắt đầu tổn thương.

Trẻ em từ 11 đến 18 tuổi: Thanh thiếu niên có thể phần lớn với các hành vi mơ hồ, chững chạc như lái xe liều lĩnh hoặc lạm dụng rượu và ma túy. Thanh thiếu niên có thể bắt chước người bạn bè những cảm xúc mãnh liệt của các em



FEMA

và không thể nói về những cảm xúc này.

Đôi khi đây là một số cách để giúp trẻ em phục hồi và ứng phó với tình trạng của mình:

- **Hạn chế thời gian xem TV:** Khuyến khích trẻ truy cập thông tin đáng tin cậy về thảm họa có thể khi trẻ nghỉ và có thanh thiếu niên sẽ cần.
- **Duy trì thói quen:** Lịch sinh hoạt có thể có thể khi trẻ em cảm thấy thoải mái hơn hoặc mang lại cảm giác thân thuộc. Khi trẻ đang học và nghỉ ngơi trẻ em của trẻ lại, hãy giúp các em trở lại các hoạt động bình thường bao gồm trở lại lớp học, tham gia hoạt động thể thao và vui chơi theo nhóm.
- **Dành thời gian cho trẻ em:** Giúp trẻ hiểu rằng các em vẫn an toàn và vẫn có thể nói chuyện, chơi đùa và học hỏi các hoạt động gia đình khác với các em. Để giúp trẻ nhớ cảm thấy an toàn và bình thường, hãy cùng một cuốn sách yêu thích hoặc chơi một trò chơi gia đình thường xuyên.

Hãy đặt câu hỏi về cảm giác của trẻ em về tình huống đã thay đổi của các em. Hãy dành thời gian nói chuyện với các em về thảm họa, cho các em biết là các em có thể đặt câu hỏi và chia sẻ những lo lắng cũng như phần ứng của mình. Vì vậy cho trẻ em biết, mà không làm các em choáng ngợp với thông tin, những gì đang xảy ra trong gia đình, với trẻ đang học, và trong cộng đồng là một điều tốt.

Phụ huynh và người giám hộ nên trở lại các câu hỏi một cách ngắn gọn và trung thực và hỏi ý kiến về ý tưởng của trẻ. Truy cập [nctsn.org/trauma-types/natural-disasters](https://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters) để biết thêm nhiều ý tưởng về cách trẻ an toàn trẻ em và an toàn.

Các Liên kết Hữu ích và Các nguồn Trẻ giúp:

Trang web của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh có các nguồn trẻ giúp hữu ích cho trẻ em tại <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/index.html>

CDC đã viết một cuốn sách hoạt động để cung cấp cho phụ huynh và giáo viên một phương pháp tiếp cận để nói chuyện với trẻ em về cách ứng phó sau thảm họa. Có thể sẽ đáng trong trẻ đang học, cộng đồng và gia đình để giúp trẻ nói về cảm xúc của mình sau thảm họa và học những cách tích cực để thể hiện cảm



FEMA

xúc c?a mình trong nh?ng th?i ?i?m không ch?c ch?n.

https://www.cdc.gov/phpr/readywrigley/documents/RW_Coping_After_a_Disaster_508.pdf

FEMA có m?t m?c ? trang web m?i ???c c?p nh?t <https://www.ready.gov/kids> dành ?? giúp tr? em hi?u v? th?m h?a, và chu?n b? cho m?t c?n bão v?i các trò ch?i và câu chuy?n, b?ng ti?ng Anh và ti?ng Tây Ban Nha. Trang web c?a FEMA: www.ready.gov/coping-with-disaster và www.fema.gov/children-and-disasters.

Save the Children: truy c?p www.savethechildren.org và tìm ki?m “Tips to Help Kids Cope with Disaster” (H???ng d?n Giúp ?? Tr? em ?ng phó v?i Th?m h?a).

Vi?n Nhi khoa Hoa K?: truy c?p www.healthychildren.org và tìm ki?m

- ■ “Helping your Child Cope” (Giúp ?? Con ?ng phó)
- “Talking to Children about Disasters” (Nói chuy?n v?i Tr? em v? Th?m h?a)
- “How Children of Different Ages Respond to Disasters” (Cách Tr? em ? các ?? tu?i Khác nhau Ph?n ?ng v?i Th?m h?a)

National Child Traumatic Stress Network: www.nctsn.org

C? quan B?o v? Môi tr??ng ?ang t? ch?c m?t lo?t h?i th?o:

<https://www.epa.gov/la/public-meetings-and-events-louisiana>.?? bi?t thêm thông tin, vui lòng liên h? [Moraima Barron](mailto:Moraima.Barron) t?i mobarron@tthusc.edu ho?c theo s? 915-215-6110.

?? bi?t thông tin m?i nh?t v? C?n bão Delta, hãy truy c?p trang m?ng fema.gov/disaster/4570. ?? bi?t thông tin m?i nh?t v? Bão Laura, hãy truy c?p fema.gov/disaster/4559. Ho?c, theo dõi tài kho?n Twitter c?a FEMA Khu v?c 6 t?i twitter.com/FEMARegion6.



FEMA