



Giúp Con Em Đương Đầu với Khủng Hoảng

Lời Khuyên Ngắn cho PHỤ HUYNH

Trích từ www.redcross.org

Lời Khuyên #1

Các Thói Quen

Trẻ em thuộc mọi lứa tuổi có thể được ích lợi khi giữ thói quen thông thường—bữa ăn, sinh hoạt, và giờ ngủ—giúp các em cảm thấy an toàn và trong sự kiểm soát.

Lời Khuyên #2

Nhu Cầu Đặc Biệt

Chấp nhận những nhu cầu đặc biệt của con cái bằng cách cho phép chúng lệ thuộc hơn vào cha mẹ trong một thời gian. Hãy ôm ấp chúng nhiều hơn nếu cần.

Lời Khuyên #3

Tin Tức Truyền Thông

Bất cứ ai xem thảm kịch được chiếu trên TV thì đều có thể trở nên “nạn nhân hạng hai” và có thể bị trở ngại về cảm xúc và thể lý. Tốt nhất hãy giới hạn các em đừng tiếp xúc với các tin tức được lặp đi lặp lại về thảm kịch này.

Lời Khuyên #4

Cảm Tưởng và Phản Ứng

Các em biểu lộ cảm tưởng và phản ứng theo nhiều cách khác nhau. Hãy nhớ rằng không phải ai ai cũng có thể phản ứng ngay lập tức. Một số em có phản ứng chậm trễ, có khi nhiều ngày, tuần, hay cả tháng sau, và một số có thể không có phản ứng gì cả.

Lời Khuyên #5

Nói Về Điều Đã Xảy Ra

Hãy lắng nghe và nhìn nhận cảm tưởng của các em. Hãy trả lời cách thành thật, đơn giản, ngắn gọn. Ngay cả khi cảm thấy thế giới này là nơi không an toàn, quý vị cũng có thể trấn an con cái rằng, “Biến cố này đã qua đi. Bây giờ chúng ta phải thi hành điều có thể để được an toàn, và cùng nhau, chúng ta có thể vượt qua hoàn cảnh này.”

Lời Khuyên #6

Khi Nào Tìm Sự Giúp Đỡ Chuyên Môn

Các em yển chuyển cách lạ lùng, dù rằng chúng có thể bị ảnh hưởng sâu đậm bởi sự đau buồn hay mất mát. Hãy tìm sự giúp đỡ của chuyên gia nếu con em có những thay đổi quan trọng lâu hơn ba tháng sau khi có chấn động.