# Cách hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên vượt qua sự mất mát và chấn thương tâm lý

## Bạn phải chuẩn bị nếu trẻ bắt đầu có dấu hiệu cho thấy sự căng thẳng do chấn thương tâm lý.

Dấu hiệu cho thấy sự căng thẳng do chấn thương tâm lý thường khác nhau tùy theo nhóm tuổi. Trong đó bao gồm:

## Trẻ ở Lứa Tuổi Mầm Non

* Thể hiện dấu hiệu sợ hãi
* Bám sát cha mẹ hoặc người chăm sóc
* Khóc, la hét hoặc thút thít
* Gặp khó khăn khi nói
* Di chuyển không mục đích hoặc trở nên bất động
* Có những thay đổi về giấc ngủ và sự thèm ăn
* Xuất hiện lại những hành vi thường gặp ở trẻ nhỏ hơn (đại tiện mất kiểm soát, đái dầm)
* Trở nên cáu kỉnh, tức giận hoặc phá hoại

## Trẻ ở Lứa Tuổi Đi Học (6-12 Tuổi)

* Mất hứng thú với gia đình, bạn bè và các hoạt động vui chơi
* Có vấn đề về giấc ngủ hoặc gặp ác mộng
* Có sự thay đổi về khẩu vị
* Trở nên cáu kỉnh, tức giận hoặc phá hoại
* Gặp khó khăn ở trường học hoặc bài tập về nhà
* Gặp rắc rối trong mối quan hệ với bạn bè cùng lứa
* Phàn nàn về các vấn đề thể chất
* Phát triển những nỗi sợ hãi mới
* Cảm thấy quá buồn, tội lỗi, vô vọng hoặc tê liệt về mặt cảm xúc

## Trẻ ở Lứa Tuổi Thanh Thiếu Niên (13-18 Tuổi)

* Cảm thấy bị cô lập, tội lỗi hoặc rất buồn
* Hành động tức giận, cáu kỉnh, thiếu tôn trọng hoặc phá hoại
* Phàn nàn về các vấn đề thể chất như đau đầu, đau bụng
* Mất hứng thú với sở thích và bạn bè
* Có ý nghĩ tự tử hoặc có hành vi tự hủy hoại bản thân
* Sử dụng rượu, thuốc lá, cần sa hoặc các loại ma túy khác
* Có hồi tưởng, ác mộng hoặc các vấn đề về giấc ngủ khác

## Trẻ Có Nhu Cầu Đặc Biệt

* Phản ứng sẽ phụ thuộc vào mức độ phát triển và khả năng giao tiếp của trẻ.
* Tùy vào độ tuổi, trẻ có thể biểu hiện triệu chứng hoặc hành vi tương tự như các bạn cùng tuổi.

Cách người lớn phản ứng trong cuộc sống của trẻ ảnh hưởng rất nhiều đến phản ứng của trẻ trước sự mất mát và chấn thương tâm lý. Bất kể trẻ ở độ tuổi nào, bạn cần cảm thông, trấn an và hỗ trợ một cách liên tục, nhất quán. Bằng cách giáo dục bản thân về sự căng thẳng do chấn thương tâm lý cũng như cách nói chuyện với trẻ em và thanh thiếu niên về sự mất mát, bạn có thể giúp con mình xử lý cảm xúc một cách hiệu quả và cuối cùng là hướng tới việc chữa lành.

## Dưới đây là một số hành động quan trọng mà bạn có thể thực hiện

**Quản lý mức độ căng thẳng của bản thân:** Tất cả chúng ta đều bị ảnh hưởng sự căng thẳng của nhau. Đảm bảo đáp ứng các nhu cầu sức khỏe cơ bản như duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục một chút mỗi ngày, cho phép bản thân dành thời gian một mình nếu có thể, nói chuyện với người khác về cảm xúc của mình, cân bằng thời gian tập trung giữa phương tiện truyền thông và những việc bạn thích làm, cũng như nhờ cậy sự hỗ trợ khi cần. Hãy chấp nhận rằng những cảm xúc mà bạn đang cảm nhận là bình thường trong khoảng thời gian khó khăn này.

**Tạo cảm giác an toàn và tin cậy:** Tất cả chúng ta đều cần sự an toàn để chữa lành vết thương và mất mát. Đối với trẻ em, điều này có thể có nghĩa là:

* + Giảm mức độ căng thẳng trong gia đình bạn
	+ Tạo thói quen và khả năng dự đoán
	+ Tạo cơ hội cho trẻ em cũng như thanh thiếu niên kể câu chuyện của mình và trở thành người biết lắng nghe
	+ Hạn chế trẻ tiếp xúc với phương tiện truyền thông
	+ Giữ lời hứa
	+ Lên lịch thời gian chất lượng thường xuyên với con mỗi ngày
	+ Làm gương lối sống lành mạnh (chế độ ăn uống, tập thể dục, kỹ năng quản lý sự căng thẳng)
	+ Chấp nhận rằng mỗi người sẽ trải qua sự đau buồn, mất mát và chấn thương tâm lý theo cách khác nhau
	+ Nhớ rằng nỗi đau buồn là cả quá trình, chứ không phải là một sự kiện. Quá trình này không di chuyển theo dòng thời gian và có thể xuất hiện trở lại khi bạn ít mong đợi nhất.
	+ Nói sự thật về sự kiện bi thảm hoặc mất mát. Trẻ em rất nhạy cảm và thông minh, sẽ nhìn thấu những thông tin sai lệch hoặc gây hiểu lầm.
	+ Để trẻ biết rằng bạn muốn hiểu và hỗ trợ trẻ.
	+ Nhận thức được nhu cầu đau buồn của bản thân và dành thời gian để giải quyết cảm xúc của mình.

## Hỗ trợ trẻ em theo những cách phù hợp với sự phát triển

Bất kể tuổi tác, sự an toàn, yên tâm và xác nhận là yếu tố đặc biệt quan trọng khi hỗ trợ thanh thiếu niên đang chịu ảnh hưởng của sự mất mát và chấn thương tâm lý. Bạn phải nhắc nhở thanh thiếu niên và người lớn rằng bạn sẵn sàng giúp đỡ họ, cũng như sẽ làm mọi thứ có thể để bảo vệ họ. Ngoài ra, hãy đưa ra những biện pháp xoa dịu thể chất phù hợp với sự phát triển của trẻ, như ôm (nếu muốn) và những đồ vật xoa dịu như chăn.

## Trẻ ở Lứa Tuổi Mầm Non

* Kiên nhẫn và thấu hiểu
* Trấn an bằng lời nói và hành động
* Khen thưởng hành vi tích cực và công nhận cảm xúc một cách thường xuyên
* Tạo không gian cho trẻ đặt câu hỏi và bày tỏ cảm xúc
* Khuyến khích trẻ bày tỏ thông qua hoạt động chơi, kể chuyện và tái hiện
* Lên kế hoạch cho các hoạt động nhẹ nhàng, êm dịu trước khi ngủ trưa và đi ngủ
* Duy trì thói quen thường xuyên
* Tránh tiếp xúc với phương tiện truyền thông
* Khuyến khích thời gian cho sự sáng tạo và bày tỏ
* Dành thời gian dành riêng để vui chơi

**Trẻ ở Lứa Tuổi Đi Học (6-12 Tuổi)**

* Kiên nhẫn, thấu hiểu và trấn an
* Khen thưởng hành vi tích cực và công nhận cảm xúc thường xuyên
* Khuyến khích trẻ giữ liên lạc với bạn bè
* Khuyến khích chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục và giãn cơ thường xuyên
* Duy trì thói quen hiện có
* Tham gia các hoạt động gia đình
* Đặt giới hạn không quá nghiêm ngặt nhưng chắc chắn
* Khuyến khích trẻ thảo luận về suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm với bạn bè và gia đình.
* Theo dõi nhu cầu thông tin của trẻ và khuyến khích trẻ đặt câu hỏi.
* Trả lời ngắn gọn, chính xác
* Khuyến khích thời gian cho sự sáng tạo và thể hiện
* Hạn chế tiếp xúc với phương tiện truyền thông
* Giải quyết mọi thông tin sai lệch, hành vi kỳ thị hoặc phân biệt đối xử

**Trẻ ở Lứa Tuổi Thanh Thiếu Niên (13-18 Tuổi)**

* Kiên nhẫn, thấu hiểu và trấn an
* Khen thưởng hành vi tích cực và công nhận cảm xúc một cách thường xuyên
* Khuyến khích trẻ giữ liên lạc với bạn bè
* Khuyến khích chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, giãn cơ và thư giãn
* Duy trì thói quen hiện có
* Tham gia vào các hoạt động gia đình và thói quen gia đình
* Khuyến khích trẻ thảo luận về suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm với bạn bè và gia đình.
* Hạn chế tiếp xúc với phương tiện truyền thông (nếu có thể), cũng như thảo luận về những gì trẻ đã nghe được từ phương tiện truyền thông, bạn bè và bạn đồng trang lứa.
* Khuyến khích thời gian cho sự sáng tạo và thể hiện
* Giải quyết mọi thông tin sai lệch, hành vi kỳ thị hoặc phân biệt đối xử

## Trẻ Có Nhu Cầu Đặc Biệt

* Cung cấp khả năng tiếp cận nhiều hơn với các hoạt động an ủi và nhu cầu trấn an
* Trả lời ngắn gọn, rõ ràng với thông tin thực tế phù hợp với trình độ phát triển cũng như sự hiểu biết của trẻ
* Hạn chế bận tâm đến khả năng bị bệnh bằng cách cung cấp thông tin rõ ràng, phù hợp về những gì bạn và người khác đang làm để giữ cho trẻ được an toàn, khỏe mạnh, an toàn

## Nguồn Lực dành cho Trường Học, Nhân Viên, Giáo Viên và Chuyên Viên

* National Association of School Psychologists (Hiệp Hội Các Nhà Tâm Lý Học Trường Học Quốc Gia) - [Xác Định Trẻ Em Bị Tổn Thương Nghiêm Trọng: Lời Khuyên dành cho Phụ Huynh và Nhà Giáo Dục](https://www.ousd.org/cms/lib/CA01001176/Centricity/Domain/85/OUSD_Crisis_Response_Handbook_Section_VII_Resources_for_Teachers_and_Parents.pdf).
* Education Northwest: [Hướng Dẫn dành cho Chuyên Viên về Cách Giáo Dục Trẻ Em Bị Chấn Thương Tâm Lý](https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/educating-traumatized-children.pdf)
* National Child Traumatic Stress Network (Mạng Lưới Quốc Gia về Trẻ Em Bị Căng Thẳng do Chấn Thương Tâm Lý): [Bộ Công Cụ dành cho Nhà Giáo Dục về Trẻ Em Bị Chấn Thương Tâm Lý](https://wmich.edu/sites/default/files/attachments/u57/2013/child-trauma-toolkit.pdf)

## Nguồn Lực Dành Cho Phụ Huynh

* Hướng Dẫn Trợ Giúp: [Giúp Trẻ Đương Đầu với Chấn Thương Tâm Lý](https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/helping-children-cope-with-traumatic-stress.htm)
* Sesame Street – [Khi Gia Đình Đau Buồn: Cách nói chuyện với trẻ về thành viên trong gia đình qua đời](https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/grief/?ytid=a2VpflpbOmk)