

# Giúp trẻ em và thanh thiếu niên ứng phó sau thiên tai

## Thông tin cho phụ huynh, người chăm sóc và học sinh

Các vụ thiên tai có thể đáng sợ và đau buồn. Việc trải qua nhiều cảm xúc khác nhau là điều bình thường. Các phản ứng thông thường gồm có cảm giác sợ hãi và lo lắng, tức giận và thất vọng, bối rối, buồn rầu, mất mát và kiệt sức. Mỗi người sẽ phản ứng khác nhau. Một vụ thiên tai có thể gợi cho một số trẻ em và thanh thiếu niên nhớ lại những trải nghiệm trước kia.

### Cha mẹ và người chăm sóc có thể làm gì?

Quý vị có thể giúp bằng cách tạo ra một môi trường an toàn và hỗ trợ, và giữ càng bình tĩnh càng tốt. Trẻ em và thanh thiếu niên cần biết là những người trong gia đình yêu thương các em và sẽ cố gắng hết sức để chăm sóc cho các em.

Điều quan trọng cần nhớ là đau buồn là điều bình thường và thường có ngay sau thiên tai, nhưng điều quan trọng là phải để ý đến các dấu hiệu đau buồn tiếp diễn hoặc gia tăng, và hỗ trợ cho trẻ em và thanh thiếu niên khi cần.

Trẻ em và thanh thiếu niên có khuynh hướng phục hồi sau một sự kiện đau thương. Chúng ta có thể hỗ trợ và thúc đẩy việc phục hồi tự nhiên của các em bằng một số cách thức đơn giản.

### Thúc đẩy sự an toàn

- Để trẻ nói chuyện, nhắc nhở em về sự an toàn của em và trấn an em là các phản ứng của em là điều bình thường.
- Trở lại với thông lệ hàng ngày, kể cả việc đi học ngay khi có thể được, sẽ giúp giảm sự căng thẳng và giúp con em quý vị cảm thấy an toàn.
- Cung cấp thông tin thực tế, phù hợp với lứa tuổi và theo dõi mức độ tiếp xúc của trẻ với các câu chuyện truyền thông và trên mạng xã hội.

### Thúc đẩy sự bình tĩnh

- Thừa nhận và xác nhận trải nghiệm của trẻ. Giúp em nhận ra và xem xét cảm xúc của mình.
- Làm cho trẻ em và thanh thiếu niên đang bị đau buồn hoặc choáng ngợp được ôm dụi và bình tĩnh trở lại.
- Nói chuyện một cách trung thực và cởi mở về sự kiện này theo cách phù hợp với lứa tuổi. Cung cấp thông tin trung thực nhưng đơn giản để giúp trẻ hiểu. Không cần cho biết quá nhiều chi tiết.
- Cho trẻ các câu trả lời đơn giản, cụ thể khi em hỏi. Nếu không thể trả lời câu hỏi, quý vị có thể nói, "Ba/má/tôi không biết câu trả lời cho câu hỏi đó.", "Chúng ta có thể không bao giờ biết câu trả lời cho câu hỏi đó."
- Cho trẻ biết em có thể nói chuyện bất cứ khi nào em muốn. Cho em hỏi bất kỳ câu hỏi nào. Trẻ em sẽ vượt qua nỗi đau buồn theo nhịp độ cũng giống như người lớn.

## Giúp trẻ em, gia đình và cộng đồng tự phục hồi

- Thúc đẩy các cách đối phó và tự chăm sóc, chẳng hạn như nghe nhạc, chơi với thú cưng, hoặc xem một chương trình yêu thích.
- Cho trẻ thông tin phù hợp với lứa tuổi về những người và dịch vụ hỗ trợ sẵn có, đồng thời nhắc nhở em về khả năng phục hồi và các cách đối phó của chính em.
- Điều quan trọng là làm sao cho thanh thiếu niên cảm thấy em kiểm soát được phản ứng của mình và trợ giúp cho em có quyền góp ý về nhu cầu của mình.

## Thúc đẩy sự kết nối

- Nói với trẻ khi em muốn nói chuyện, tiếp xúc một cách nhẹ nhàng, và hỏi em cảm thấy ra sao.
- Giúp trẻ xác định các hỗ trợ xã hội và trợ giúp trong các mối liên lạc tốt. Khuyến khích trẻ để ý tới các sự thay đổi trong bạn bè và quan tâm đến nhau.
- Trẻ em và thanh thiếu niên cần hiểu rõ mình có thể nói chuyện với ai nếu cần được hỗ trợ, hoặc khi lo ngại về một người bạn nào.

## Thúc đẩy hy vọng

- Hỗ trợ cho trẻ cảm thấy an toàn và có sự kiểm soát. Tập trung vào những bước nhỏ tốt đẹp.
- Thừa nhận là hiện nay mọi chuyện còn khó khăn, nhưng sẽ cải thiện với sự hỗ trợ và thời gian.
- Nâng cao kỹ năng đối phó và cảm xúc lạc quan. Chia sẻ những câu chuyện về cách đối phó khi mọi chuyện khó khăn trong quá khứ, và nhắc nhở nhau về những gì đã giúp ích được.
- Nếu có thể, hãy cho trẻ tham gia các hoạt động đóng góp cho cộng đồng bên ngoài và hỗ trợ việc phục hồi.

## Dịch vụ Trợ giúp

Hãy liên lạc một trong các đường dây trợ giúp nếu quý vị cảm thấy lo lắng cho chính mình hoặc cho ai khác.

### **Đường dây Sức khỏe Tâm thần (Mental Health Line): 1800 011 511**

Đường dây điện thoại 24/7 có nhân viên là các chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể hướng dẫn mọi người đến các dịch vụ hỗ trợ tại địa phương.

### **Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Helpline): 1800 55 1800**

Dịch vụ miễn phí, bảo mật, cung cấp tư vấn trực tuyến hoặc qua điện thoại cho trẻ em và thanh thiếu niên.

### **Đường dây Cứu hộ (Lifeline): 13 11 14**

Hỗ trợ trong cơn khủng hoảng, 24 giờ mỗi ngày, dành cho người gặp cơn khủng hoảng hoặc bị đau khổ làm muốn tự tử

### **Headspace: 1800 650 890**

Dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần tại địa phương dành cho thanh thiếu niên và gia đình, tập trung vào việc can thiệp sớm.

### **13YARN: 13 92 76**

Hỗ trợ tư vấn miễn phí trong cơn khủng hoảng dành cho Thổ dân & Dân đảo Torres Strait

### **Đường dây Giúp đỡ Nam giới (MensLine): 1300 78 99 78**

Hỗ trợ tư vấn qua điện thoại 24/7 dành cho nam giới có mối quan ngại về sức khỏe tâm thần, các mối quan hệ, căng thẳng và sự an sinh.

### **Đường dây Sức khỏe Tâm thần Liên Văn hóa (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911**

Đường dây điện thoại có nhân viên làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 4 giờ 30 chiều để hỗ trợ dân chúng ở NSW thuộc các cộng đồng đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ.

### **Dịch vụ thông ngôn qua điện thoại (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450**

Nếu quý vị cần được thông ngôn viên hỗ trợ, hãy gọi TIS và cho biết quý vị cần tiếng Việt cũng như số điện thoại quý vị muốn gọi. Nhân viên tổng đài sẽ kiểm tra thông ngôn viên giữ đường dây để giúp quý vị trong cuộc trò chuyện.