

SAMSHA

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Cơ quan Quản trị Dịch vụ Cai nghiện và Sức khỏe Tâm thần)

Dưới đây là những đoạn trích từ một ấn phẩm của SAMSHA. Để đọc trọn tài liệu này xin hãy vào trang mạng:

https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006_508_0.pdf

Nói chuyện với Trẻ em: Lời khuyên cho người trông nom, phụ huynh và giáo viên trong thời buổi bệnh dịch

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, từ 0–2 tuổi, không thể hiểu rằng điều xấu đang xảy ra trên thế giới, nhưng chúng biết khi người trông nom chúng buồn bã. Chúng có thể bắt đầu thể hiện những cảm xúc giống như những người trông nom chúng, hoặc có thể có hành động khác thường, như khóc vô cớ hoặc thu mình lại với mọi người và không chơi với đồ chơi.

Trẻ em, từ 3–5 tuổi, có thể hiểu được ảnh hưởng của nạn dịch. Nếu trẻ em cảm thấy rất buồn về tin tức bùng phát của bệnh dịch, chúng có thể khó thích ứng với sự thay đổi và mất mát. Chúng có thể phụ thuộc vào người lớn xung quanh để cảm thấy đỡ hơn.

Hãy hỗ trợ trẻ nhỏ nhiều hơn bằng lời nói và tinh thần.

Hãy cúi xuống ngang tầm mắt của chúng và nói bằng một giọng bình tĩnh, nhẹ nhàng với những từ ngữ chúng có thể hiểu được. Nói với chúng rằng quý vị luôn quan tâm đến chúng và sẽ tiếp tục trông nom để chúng cảm thấy an toàn. Giữ thói quen bình thường, chẳng hạn như ăn tối cùng nhau và đi ngủ đúng giờ.

Cách quan trọng nhất để giúp đỡ là bảo đảm trẻ em cảm thấy gắn bó, quan tâm và yêu thương.

- Hãy chú ý đến trẻ em và lắng nghe chúng
 - Cha mẹ, giáo viên và những người trông nom khác có thể giúp trẻ bày tỏ cảm xúc bằng cách trò chuyện, viết, vẽ, chơi và hát.
 - Cẩn thận đừng gây áp lực cho trẻ em để nói về bệnh dịch.
- Khuyến khích những sinh hoạt tích cực.
 - Hạn chế xem tin tức trên TV để trẻ em tránh nghe những điều nhắc nhở về bệnh dịch
 - Đừng nói dai dẳng về bệnh dịch trong các buổi trò chuyện của gia đình
- Làm gương để tự chăm sóc
 - thiết lập những thói quen
 - ăn những bữa ăn lành mạnh
 - ngủ đủ giấc, tập thể dục
 - hít thở sâu để giải tỏa căng thẳng

Nếu quý vị có sức khỏe thể chất và tinh thần tốt, có nhiều khả năng là quý vị sẽ sẵn sàng để hỗ trợ những đứa trẻ mà mình quan tâm.