



CHĂM SÓC TÂM LÝ CHO TRẺ EM

(dành cho cha mẹ)

KHI CÓ
THIÊN TAI



**KHI CÓ THIÊN TAI, CON BẠN CÓ THỂ
CÓ NHỮNG CẢM XÚC VÀ PHẢN ỨNG SAU:**

- Biếng ăn hoặc ăn quá nhiều, mất ngủ.
- Mệt mỏi, cơ thể đau nhức.
- Buồn bã, lo âu, căng thẳng, suy nghĩ tiêu cực, dễ bị kích động.
- Hành xử tiêu cực, hung hăng, muốn đổ lỗi cho ai đó.



Thu mình, ít nói, ít chia sẻ.



Khó tập trung, giảm hứng thú với các hoạt động thường ngày hoặc ngược lại trở nên tập trung quá mức vào việc gì đó.



Trẻ nhỏ có thể tè dầm hoặc gặp ác mộng nhiều hơn, thường xuyên quấy khóc, bám cha mẹ.



Trẻ em trong độ tuổi “teen” / thanh thiếu niên có thể có xu hướng tham gia vào các hành vi nguy hiểm, tự làm hại bản thân.

**CÁC PHẢN ỨNG TRÊN LÀ HOÀN TOÀN BÌNH THƯỜNG
KHI CUỘC SỐNG BỊ ĐẢO LỘN.**

HÃY GIÚP ĐỠ TRẺ VÀ CÙNG NHAU VƯỢT QUA THIÊN TAI.

**THỂ HIỆN TÌNH THƯƠNG YÊU, SỰ KIÊN NHẪN,
QUAN TÂM.** Điều đó sẽ giúp trẻ cảm thấy an toàn và dễ phục hồi.

TRẤN AN TINH THẦN VÀ ĐỘNG VIÊN. Nói với trẻ rằng tình trạng này sẽ qua. Tùy theo độ tuổi của trẻ, chia sẻ thông tin về diễn biến tình hình cho thích hợp. Không để trẻ tiếp cận với nhiều tin tức đau thương trên các phương tiện truyền thông.

**TẠO ĐIỀU KIỆN ĐỂ TRẺ THAM GIA
GIÚP ĐỠ PHÙ HỢP VỚI ĐỘ TUỔI.** Động viên, khen ngợi trẻ khi các em làm việc tốt, có ích. Cho phép các trẻ lớn tham gia các hoạt động phục hồi sau thiên tai phù hợp với độ tuổi. Lưu ý, bảo đảm AN TOÀN và không để trẻ phải nhìn thấy những cảnh tượng đau thương.



**CỐ GẮNG DUY TRÌ MỘT SỐ THÓI QUEN SINH
HOẠT THƯỜNG NGÀY,** như ăn, ngủ đúng giờ. Điều đó sẽ giúp trẻ em cảm thấy vẫn có sự kết nối với cuộc sống trước khi thiên tai xảy ra.



**HÃY GIÚP TRẺ EM CHIA SẺ SUY NGHĨ, LO LẮNG, VÀ
CẢM XÚC** của mình, và **THỰC SỰ LẮNG NGHE CON.**

CÙNG CON THỰC HÀNH HÍT THỞ SÂU, THƯ GIÃN. Hãy cùng con trò chuyện, hát, đọc thơ, hò vè. Điều đó tăng cường sự kết nối và giúp con bình tâm.

AI CÓ THỂ GIÚP NẾU BẠN CẦN?

**HÃY TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN ĐỂ BẠN CÓ THỂ CHĂM SÓC
NGƯỜI KHÁC.** Hãy nhờ giúp đỡ khi cần bạn nhé.



Nếu bạn cảm thấy lo lắng, sợ hãi, căng thẳng hay mệt mỏi, hãy gọi tới số điện thoại miễn phí sau để tìm kiếm sự trợ giúp cần thiết:

Tổng đài Quốc gia Bảo vệ Trẻ em, Đường dây nóng tư vấn và hỗ trợ nạn nhân mua bán người 111 (hoạt động 24/7)

Lưu ý: Hoạt động cứu trợ thiên tai là miễn phí cho tất cả mọi người. Nếu có người thuộc tổ chức cứu trợ yêu cầu bạn phải làm gì đó cho họ để được hỗ trợ, bao gồm cả hành vi tình dục, hãy báo cáo ngay cho tổ chức đó.