

Hãy bàn về...

Giúp con hồi phục sau một sự kiện đáng sợ

Chấn thương tâm lý là một sự kiện đáng sợ hoặc gây sốc, khiến một người cảm thấy vô cùng đau buồn. Những sự kiện này có thể làm thay đổi cuộc sống thường ngày của một đứa trẻ.

Sau đây là một vài điều bổ ích:

- **Dùng các từ đơn giản:** Hãy nói rõ ràng về những gì đã xảy ra. Con bạn có thể sẽ hỏi đi hỏi lại cùng một câu hỏi nhiều lần—điều này là hoàn toàn bình thường và hữu ích cho trẻ.
- **Để con chơi đùa:** Các hoạt động vui chơi và tự biểu đạt là những cách tuyệt vời giúp trẻ xử lý cảm xúc.
- **Đọc sách cùng nhau:** Hãy sử dụng sách thiếu nhi để tiếp tục trò chuyện về những tình huống khó khăn và cách đối phó.
- **Giữ thói quen sinh hoạt:** Việc giữ mọi thứ bình thường nhất có thể giúp trẻ cảm thấy an toàn.
- **Lắng nghe cảm xúc của trẻ:** Hãy cho trẻ biết rằng cảm thấy buồn, giận hay sợ hãi là điều hoàn toàn bình thường.
- **Đặt câu hỏi:** Hãy khuyến khích trẻ chia sẻ những điều đang suy nghĩ.
- **Tìm sự giúp đỡ:** Nếu con bạn dường như chưa thể thích nghi trở lại với các thói quen sinh hoạt thường ngày và vẫn đang gặp phải những khó khăn kéo dài, có thể trẻ cần đến sự hỗ trợ nhiều hơn (xem bên dưới).

Để biết thêm thông tin hoặc kết nối với Chuyên gia Hỗ trợ Đời sống Trẻ em, vui lòng truy cập: <http://ucdavis.health/childlife>



Các phản ứng thường gặp

Sau đây là một vài điều bổ ích:

- Gặp khó khăn trong việc giải thích những gì đã xảy ra.
- Quay trở lại chơi đùa ngay lập tức sau một cuộc nói chuyện căng thẳng.
- Hỏi đi hỏi lại cùng một câu hỏi.
- Muốn duy trì những thói quen thường ngày.

Các dấu hiệu cho thấy bạn cần tìm thêm sự hỗ trợ cho con

Hãy lưu ý những thay đổi sau:

- Cảm thấy vô cùng giận dữ, hoảng loạn hoặc sợ hãi.
- Nói những điều tiêu cực về bản thân hoặc thế giới.
- Hành xử khác thường, chẳng hạn như liều lĩnh thực hiện những hành động nguy hiểm.
- Ăn nhiều hơn hoặc ít hơn nhiều so với bình thường.
- Có rất ít năng lượng hoặc luôn muốn ở một mình.
- Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều.
- Thường xuyên có hành vi chống đối hoặc gây rắc rối.
- Liên tục lo lắng rằng người khác sẽ bị ốm hoặc bị thương.